

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ

«КАК ВОСПИТАТЬ НЕЗАВИСИМОГО ЧЕЛОВЕКА»

Педагог-психолог ППМС-центра «Развитие»,
к.пс.н. Жарновецкая Н.Ю.

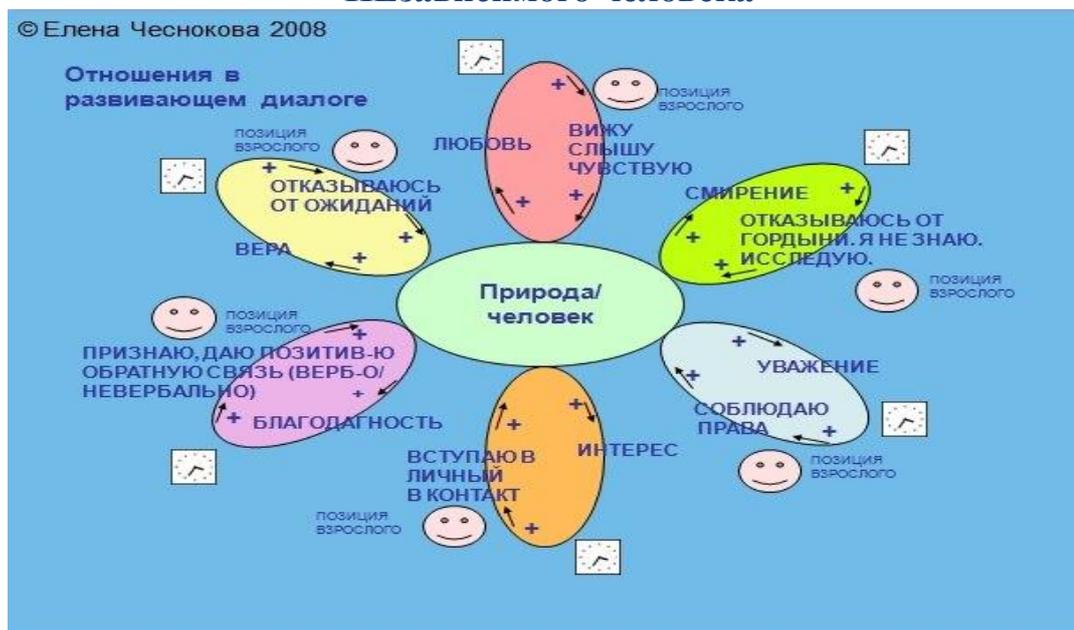
В наши дни все больше родителей задаются вопросом как оградить детей от всевозможных опасностей, как воспитать своего сына или дочь здоровыми, самостоятельными и ответственными людьми. В эпоху доступности всего и сразу, многие специалисты дают различные советы о воспитании. Специалисты по профилактике зависимостей предлагают различные психологические программы.

Мы считаем, что лучшей профилактикой любых зависимостей являются здоровые отношения в семье, пример здорового отношения к себе, своим потребностям и развитию. Поэтому важным в профилактике является не ответ на вопрос «Чего не надо делать?», а, наоборот: «Что делать?»

Универсальным методом профилактики негативных отклонений в поведении и профилактики зависимостей является **Развивающий диалог**. Причем чем раньше родители начинают его применять, тем лучше будут результаты.

- ❑ **Развивающий диалог** – универсальный инструмент развития, который имеет философскую и технологическую составляющие.
- ❑ Характер развивающего диалога определяется в первую очередь **философской составляющей** – отношением и ценностями, представлениями и идеями.
- ❑ **Базовыми отношениями, без которых диалог теряет свою развивающую функцию и без которых технологическая сторона не работает, являются отношения: любви, интереса, веры, уважения, смирения и благодарности**

Модель диалоговых отношений, способствующая развитию НЕзависимого человека



Что включает в себя подлинный контакт и интерес?

- Зрительный контакт;
- Радость;
- Физический контакт;
- Договор об удобном времени;
- Открытое проявление своих чувств;
- Равенство позиций;
- Полное внимание;
- Умение найти в человеке то, что нам нравится;
- Отношение дарителя – готовность поделиться;
- Поддержка; обеспечение пространства, в котором можно проявить себя;
- Умение выслушать и попасть на потребности человека.

Если один человек ведет себя таким образом, то создается атмосфера, в которой другой может меняться. Контакт является основой нашего взаимодействия в диалоге.



Благодарность

признание ценности личности другого человека

- Быть благодарным значит - быть довольным тем, что имеешь.
- Вряд ли можно чувствовать себя лучше, чем рядом с человеком благодарным и признательным.

- Поэтому важно развивать в себе способность быть благодарными людьми: «За что вы можете быть благодарны самому трудному для вас человеку?»



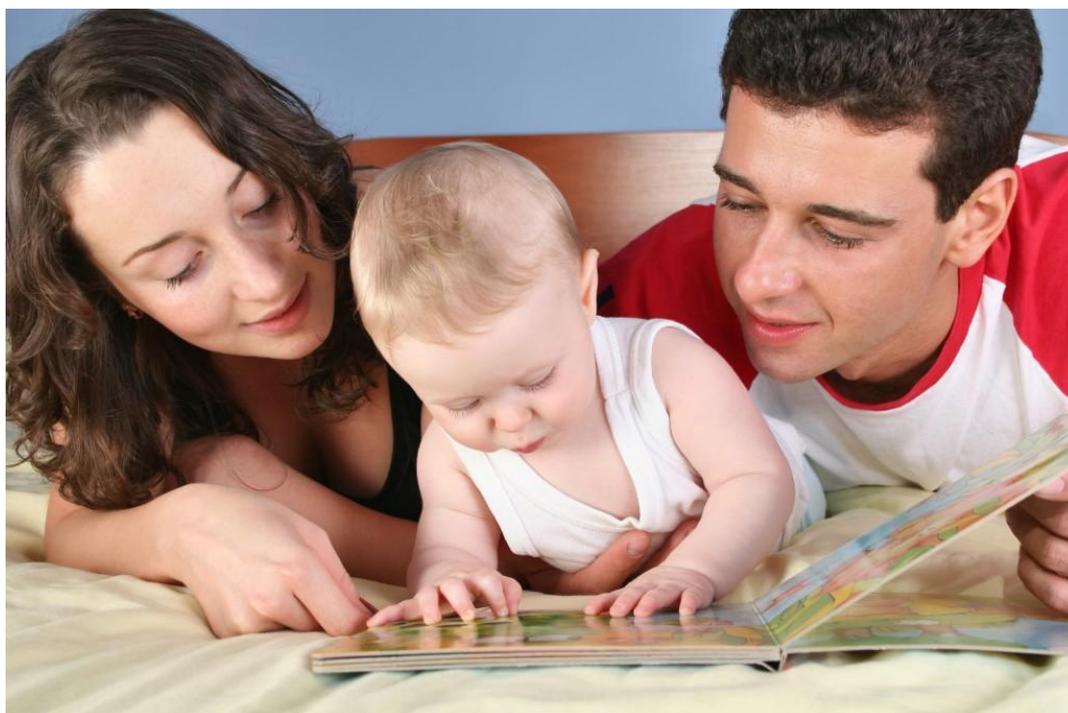
Любовь

как основа сотрудничества

Родительская: «Мама лучше знает, что ребенку надо»

Жертвенная: «Он вертит мной как хочет. Я всё для него делаю, забывая о себе»

Партнерская: «Я тебя вижу, слышу, чувствую, понимаю»



Смирение

состояние внутреннего мира

- «Я не ставлю себя выше другого человека».
- Это значит не быть в центре всего, обеспечивая результаты, но позволять другому влиять на свою собственную судьбу и встретить реальность.

Вера

как основа поисковой активности

- Человек может выработать 1000 и один вариант решения проблемы и выбрать лучший
- Он имеет право на свой собственный опыт
- Он эксперт в своей ситуации



Используете ли Вы диалог в отношениях?

- Как ребенок узнает, что вы его любите?
- Как ребенок узнает, что вы его уважаете?
- Как ребенок узнает, что вы в него верите?
- Как ребенок узнает, что он вам интересен?
- Благодарите ли вы ребенка за что-либо?
- Даете ли Вы ему позитивную обратную связь?
- Признаете ли Вы, что чего-то не знаете?

- Бывает ли ребенок экспертом в каких-то делах?
И лёд тает, когда мы светим, и сердца открываются, когда мы любим, и люди меняются, когда мы открыты, и чудеса происходят, когда мы верим. ...»



Рекомендуемая литература:

1. Ю.Б. Гиппенрейтер. **Общаться с ребенком. Как?** – М.: АСТ: Астрель, 2008.
2. У. Глассер. **Школы без неудачников.** – М, Прогресс, 1991.
3. А. Лихтарников, Е.Чеснокова. **Как разорвать замкнутый круг.** СПб., 2004
4. Л.В. Сковронская. **Родительский класс или практическое руководство для сомневающихся родителей.** СПб., 2012.
5. А.Фабер, Э. Мазлиш. **Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили.** М., 2010.

Где можно получить консультацию по проблемам зависимости и созависимости:

1. **Информационно-консультативный центр по проблемам насилия и зависимого поведения.** СПб, Рябиновая, 18, тел. 8(911)7664009, iks-spb.com
2. **Школа Независимости В. В. Новиковой. Информационно-консультативный центр и Информационный кабинет.**СПб, 2–я линия ВО, д.3. Тел. 812 – 328-3254, twcad.ifmo.ru/Nezavisim