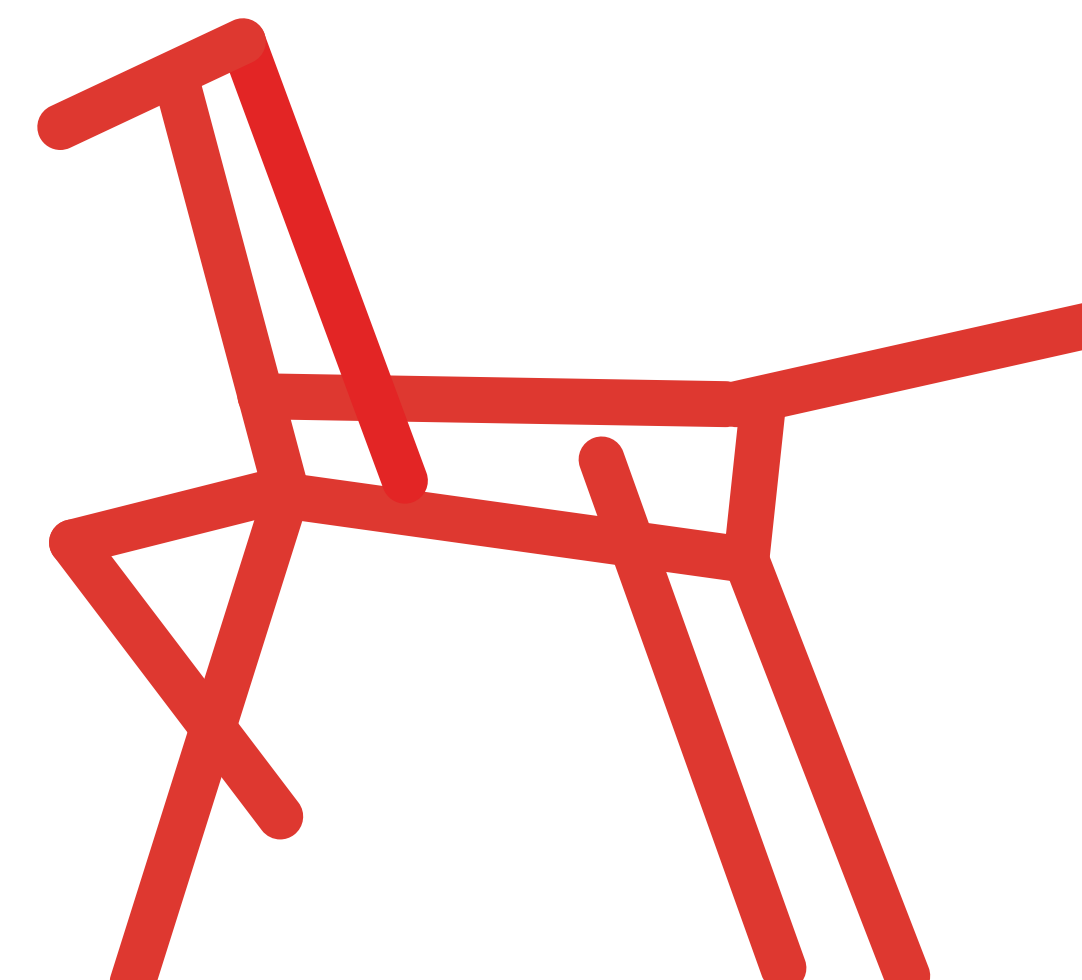


АЗБУКА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ. Урок 1.5. Как сберечь психическое здоровье ребенка?



Программа «Азбука счастливой семьи»

www.azbukasemi.ru

**Развитие
родительской
осознанности**



Блоки программы:

- Семейная система
- Привязанность
- Детские психологические травмы
- Трудное поведение
- Взросление и сепарация детей



Роли матери и отца

МАТЬ —

любовь, безусловное принятие

ОТЕЦ —

порядок, закон и защита



Ступень первая (от 0 до 1 года)



Майя Ивановна Лисина,
советский психолог

«Недостаточность контактов со взрослыми («дефицит общения») тоже драматическим образом влияет на психическое развитие ребёнка, снижая его сопротивляемость болезням, темп психического развития и его уровень, достигнутый в младенческом и раннем возрасте».

— М.И. Лисина,
книга «Формирование личности в общении»



Ступень первая (от 0 до 1 года)

Роль матери:

- настрой на ребёнка
- удовлетворение потребностей младенца
- эмоциональная вовлеченность

Роль отца:

- поддержка диады «мать-ребёнок»
- забота о матери ребёнка
- защита семьи (в том числе финансовая)

Задачи ребёнка:

- выделить мать как отдельного человека



Ступень вторая (от 1 года до 2-3 лет)

Роль матери:

- выход из первичной материнской озабоченности
- введение первых ограничений
- бережная поддержка в ответ на агрессию

Роль отца:

- опора для матери
- установка правил и законов семьи
- отношения с внешним миром

Задачи ребёнка:

- стать более независимым
- расширить границы своего мира



Ступень третья (от 3 до 6-7 лет)

Роль матери:

- быть в паре с супругом (модель семьи)
- отвечать на вопросы ребенка
- оставаться эмоционально включенной

Роль отца:

- быть в паре с супругой (модель семьи)
- стать проводником ребенка в социум

Задачи ребенка:

- совместить биологический и психологический пол
- задавать вопросы и получать ответы
- «растить» внутреннего родителя



Ступень четвертая (от 6 до 12 лет)

Роль матери:

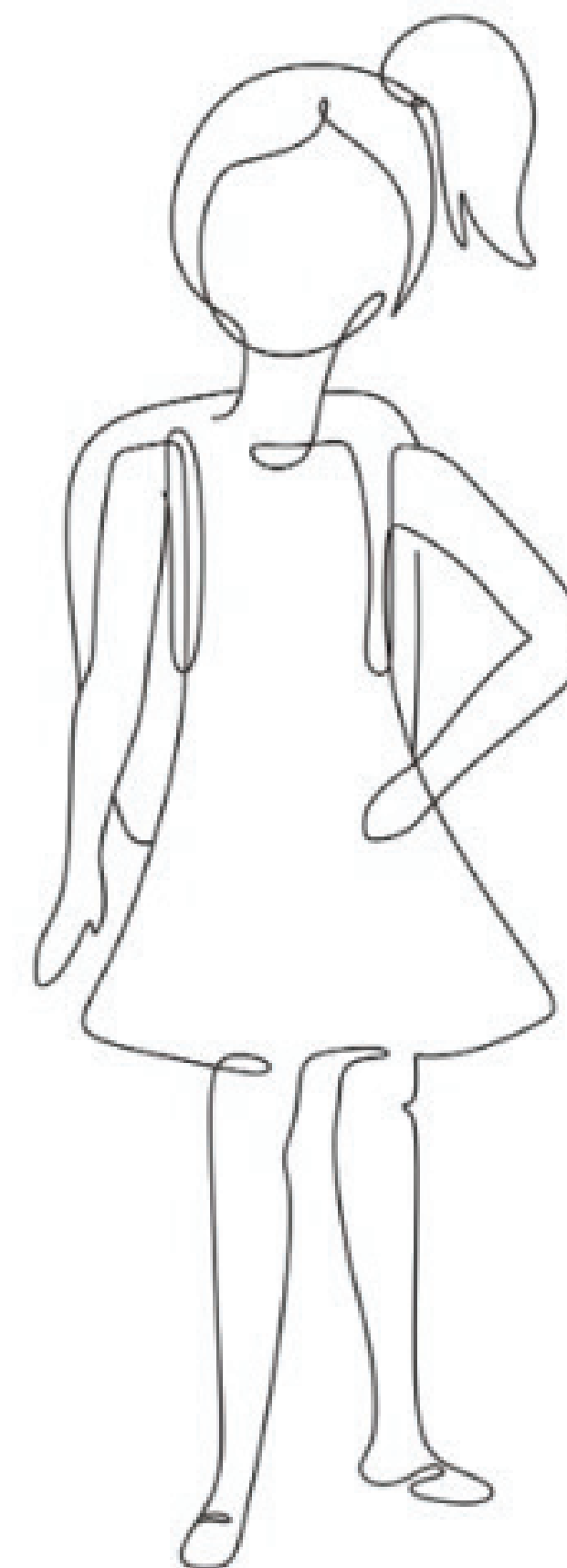
- оставаться гармоничной парой с супругом
- передавать ребёнку ответственность
- найти применение своим талантам

Роль отца:

- оставаться гармоничной парой с супругой
- защищать супругу и ребёнка

Задачи ребёнка:

- учёба, познание мира
- социализация в кругу взрослых и сверстников



Подростковый возраст (12-17 лет)

Роль родителей:

- не мешать развитию подростка
- сохранять с ним доверительный контакт
- быть на стороне подростка
- быть доступными и готовыми помочь

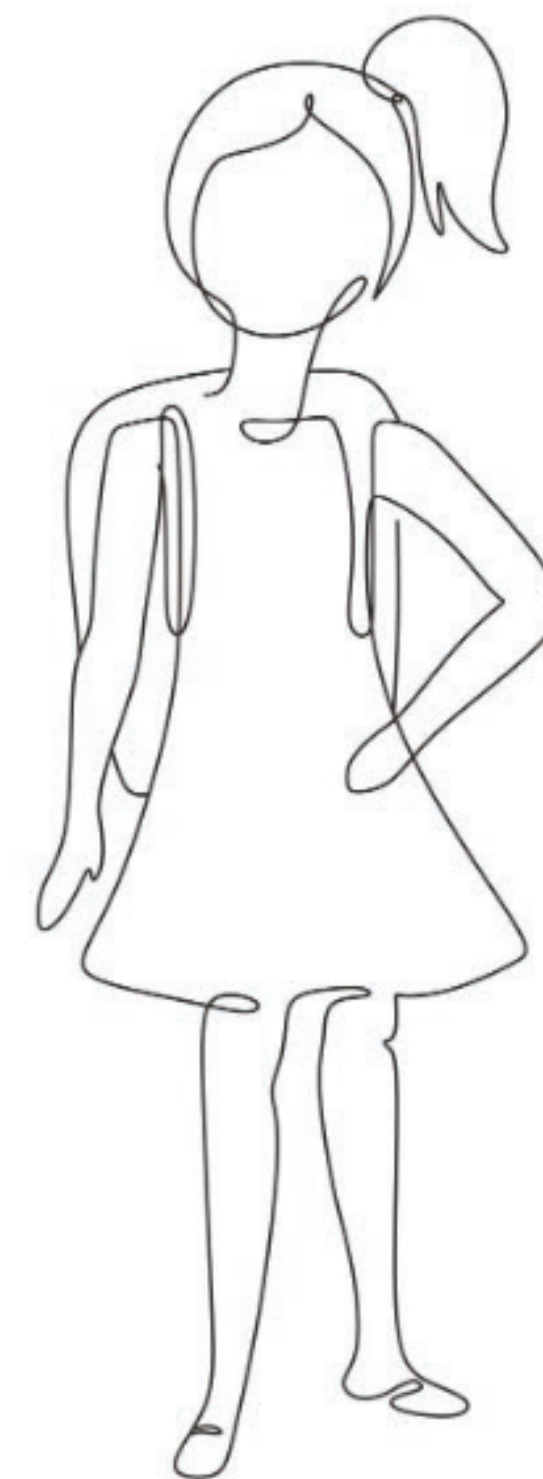
Задачи подростка:

- постепенное отделение от родителей
- формирование «Я-концепции»
- подготовка к самостоятельной жизни



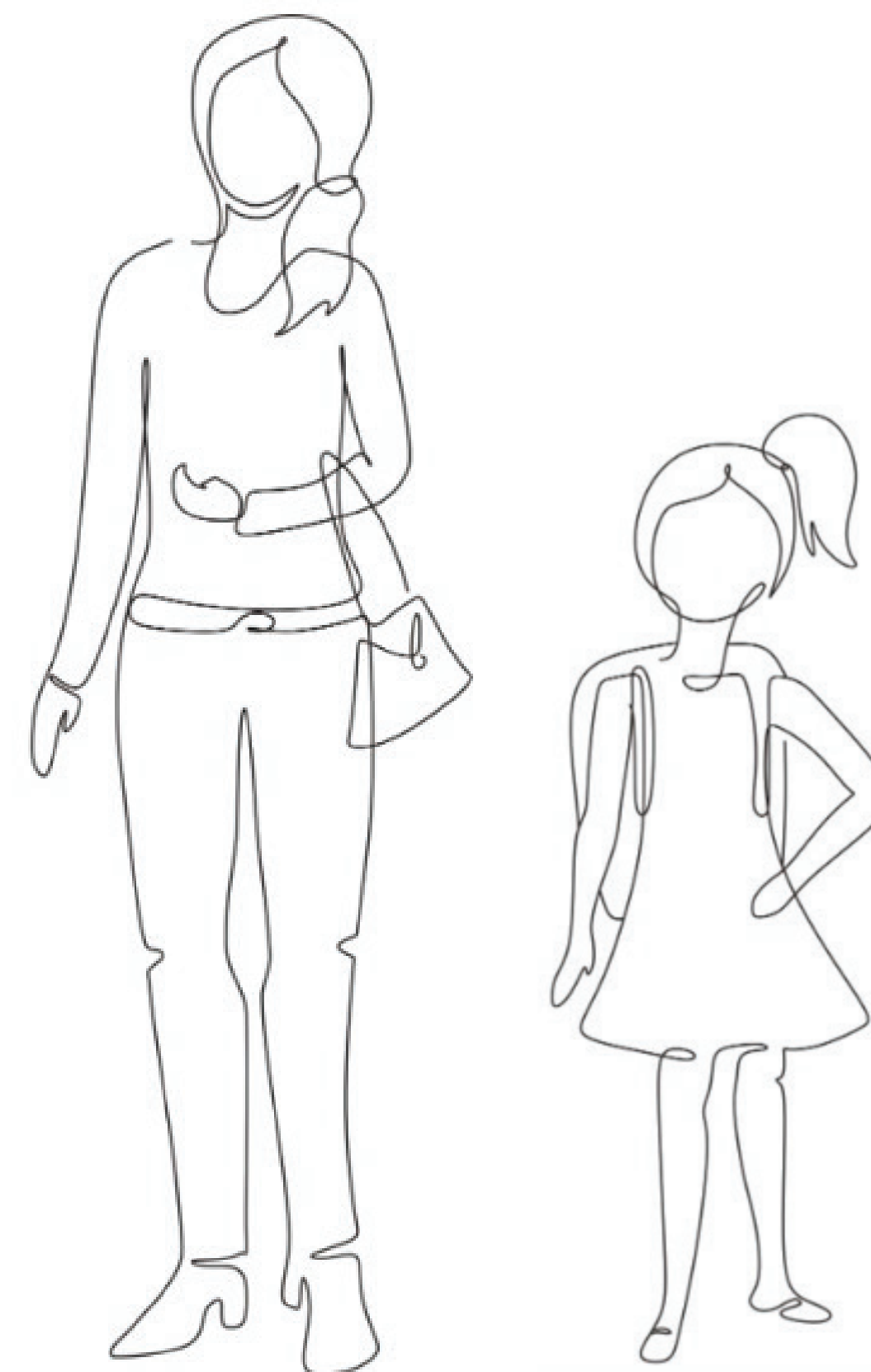
Для чего меняется время ролей?

От того, насколько естественно и верно мы принимаем свои новые родительские роли, во многом зависит состояние и развитие ребёнка.



Что делать, если одного родителя нет?

- Признавать, что ребёнок — часть двоих родителей
- Уважать второго родителя и его достоинства
- Сохранять доброжелательные коммуникации
- Формировать свою «деревню поддержки»
- Искать значимого взрослого другого пола для ребёнка (родственник, учитель, тренер, и т. д.)



Даже если вы живете отдельно от второго родителя вашего ребёнка, важно, чтобы вы проявляли к нему уважение, признавали его достоинства и не преувеличивали недостатки.

Памятка для родителей

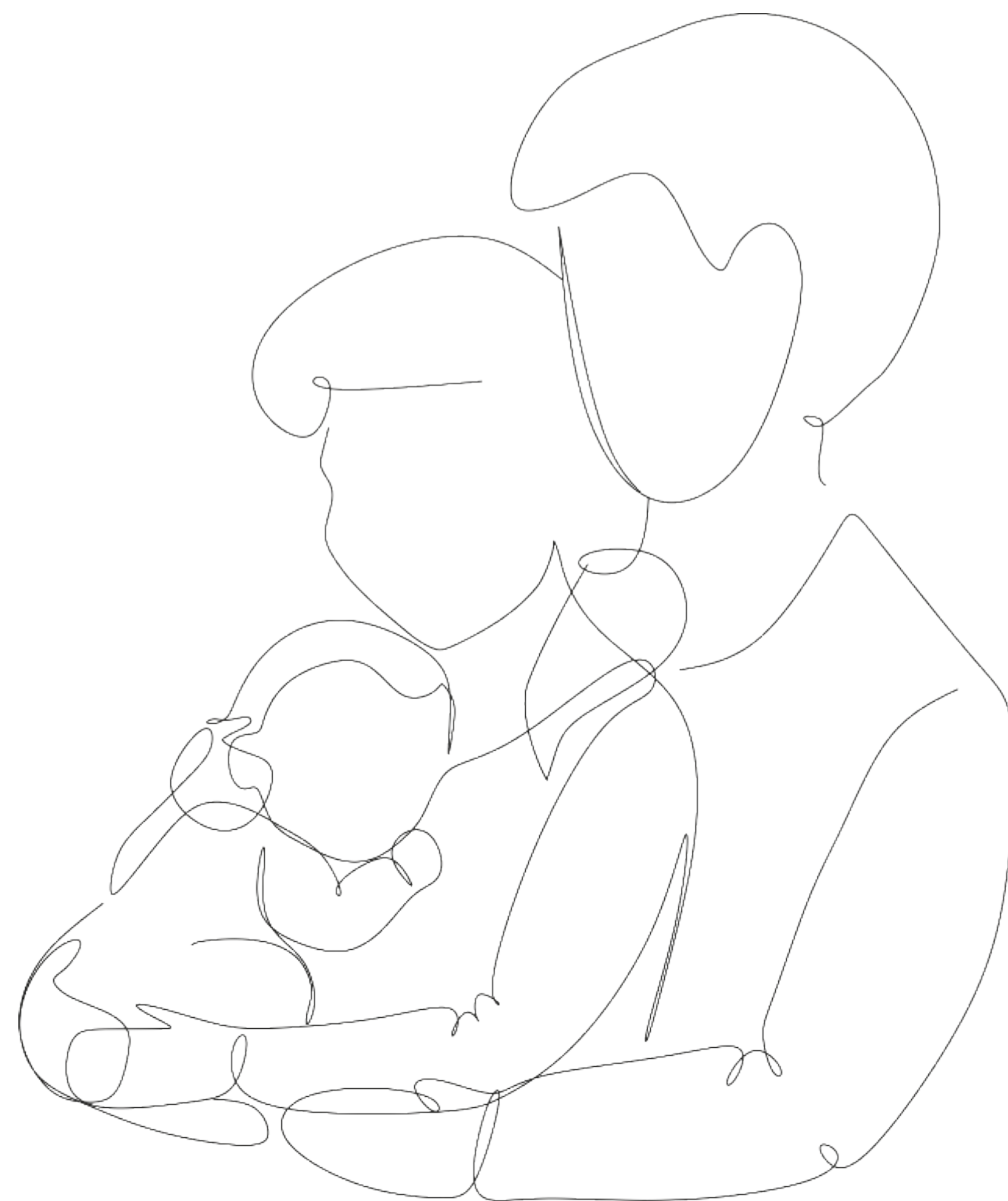
Как сберечь психическое здоровье ребенка

- 1.** Принимайте свои родительские роли — матери и отца — с момента зачатия ребенка
- 2.** Будьте внимательны к состояниям и потребностям своего ребенка
- 3.** Воспринимайте ребенка по-новому на каждом новом этапе его развития
- 4.** Уделяете время и внимание отношениям в паре «мама — папа»
- 5.** Работайте над доброжелательными и уважительными отношениями в семье
- 6.** Создавайте вокруг своей семьи круг социальной поддержки (родные, друзья, знакомые, соседи)
- 7.** Чем старше становится ребенок, тем больше свободы и ответственности передавайте ему.



Главная мысль

Самый большой труд мамы и папы сосредоточен в раннем периоде. Все важное, что необходимо для жизни, формируется из отношений с родителями в первые годы — от зачатия примерно до трех лет. Возникает базовое доверие к миру, к другим людям, к самому себе. Дальше необходимо поддерживать и развивать детско-родительские отношения.



Упражнения на дом

- 1.** Выделите в вашем расписании время на личное общение с супругом, отцом или матерью вашего ребенка — хотя бы 30 минут в день. (Если вы живете отдельно, уделяйте иногда хотя бы несколько минут телефонному звонку или сообщениям в мессенджере).
- 2.** Спросите супруга: «Как твое самочувствие?», «Как прошел твой день?». Не обсуждайте в это время рабочие или семейные дела: только состояние и потребности человека.
- 3.** Поблагодарите супруга за вклад, который он делает в жизнь ребенка и вашу жизнь. Что раздражает, отступает, возвращайтесь к своим делам.



Список литературы

Раздел «Библиотека» на azbukasemi.ru



«Библиотека»
на azbukasemi.ru

”

Судьбы мира вершатся в детских. Именно там решается, станут ли завтрашние мужчины и женщины душевно здоровыми людьми доброй воли или искалеченными индивидами, пользующимися каждым случаем, чтобы осложнить жизнь своим ближним.

Астрид Линдгрен

АЗБУКА
СЕМЬИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ
ОБРАЗОВАНИЯ