***Единый родительский урок***

***«Психологическое здоровье семьи»***

 ***Информационные блоки:***

1. *Что такое психологическое здоровье семьи?*
2. *Психологическая поддержка ребенка.*
3. *«Поддержки-ловушки» для родителей и что делать, чтобы не попасть в них.*
4. *Эффект «Спрятанных чувств». 7 родительских запретов на чувства.*
5. *Профилактика употребления табачных изделий, в том числе снюса.*
6. *Рекомендации для родителей.*
7. ***Что такое психологическое здоровье семьи?***

 ***Слайд 1.*** Семья – это неотъемлемая часть общества, которая способствует формированию гармоничной личности.

Психологическая атмосфера в семье – один из наиболее значимых факторов, влияющих на самооценку подростка.

Зачастую в общении с ребенком, находящемся в подростковом возрасте, не избежать конфликтов, однако, исход таких конфликтов может быть более успешным, если отношения родителей и подростков будут основаны на взаимном уважении и доверии. Следует вести себя с детьми, как с равными, уважительно и творчески относиться к их проблемам.

Нужно помнить, что помощь родителей своим детям основывается на безальтернативной любви. Родители любят своих детей не потому, что они себя хорошо ведут, совершают добрые поступки или учатся на пятерки. Дом должен быть для подростка местом, где его понимают, любят, где он заботится о младших братьях или сестрах, где его обожает бабушка, которой он может рассказывать какую–то очередную бессмысленную историю, где есть семейные праздники и особенные забавы и представления. В принципе, устроить это все не так трудно. Ведь очень часто подросток требует помощи не в выполнении уроков (хотя и это возможно), он ждет взаимопонимания.

1. ***Психологическая поддержка ребенка***

 ***Слайд 2.*** *Психологическая поддержка ребенка – это процесс:*

 - в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;

 - который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;

 - который помогает ребенку избежать ошибок;

 - который поддерживает ребенка при его неудачах.

 Для того чтобы научиться поддерживать ребенка, родителям необходимо изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ними. Не следует обращать внимание на его ошибки и плохое поведение, а нужно сосредоточиться на положительных сторонах его характера и поощрять его хорошие поступки.

 Поддерживать ребенка – значит верить в него. Вербально или невербально необходимо сообщать ему, что верят в его силы и способности. Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

 Завышенные требования родителей к ребенку могут создать ситуацию неуспеха в его жизни. Например, если родители прежде ожидали, что ребенок будет в школе «самым способным», то они ожидают от него того же и в другом учебном заведении (ССУЗе, ВУЗе), но следует сделать снисхождение и учесть процесс его адаптации к новому учреждению и коллективу.

1. ***«Поддержки - ловушки» для родителей и что делать, чтобы не попасть в них***

 ***Слайд 3.*** Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка являются:

 **-** *гиперопека,*

 *- создание зависимости ребенка от взрослого,*

 *- навязывание нереальных стандартов,*

 *- стимулирование соперничества со сверстниками.*

 Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности.

 Подлинная поддержка взрослым ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей возможностей – его положительных сторон. Случается, что поведение ребенка не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен говорить, что «хоть я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность». Важно, чтобы взрослый научился понимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражение и т. п.

 Центральную роль в развитии уверенности ребенка в себе играет вера родителей и педагогов в него. Родитель должен показать ребенку, что он является важным членом семьи и значит для нее больше, чем связанные с ним проблемы.

 Взрослые часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против ребенка. Такой акцент на прошлом может породить у него ощущение преследования. Ребенок может решить: «Нет никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим».

 *Для того чтобы показать веру в ребенка, взрослый должен иметь мужество и желание сделать следующее:*

1. Опираться на сильные стороны ребенка.

2. Избегать подчеркивания его промахов.

3. Показывать, что вы удовлетворены им.

4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

5. Внести юмор во взаимоотношения с ним.

6. Знать обо всех попытках справиться с заданием.

7. Уметь взаимодействовать с ребенком.

8. Принимать его индивидуальность.

9. Проявлять веру в ребенка, эмпатию.

10. Демонстрировать оптимизм.

 Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя.

*Например, слова поддержки:*

Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.

Ты делаешь это очень хорошо.

Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

Слова, которые могут привести к разочарованию:

Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.

 Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою «нужность», это залог его будущего жизненного успеха.

## *Эффект «спрятанных» чувств*

 К сожалению, во многих семьях не принято выражать эмоции: «Не плач!», «Не нужно злиться», «Не смейся так громко, это неприлично». Если обобщить эти частые и привычные фразы, которые мы говорим, получается один и тот же смысл: «Тебе нельзя чувствовать».

 Откуда такие реакции? Просто когда-то мы тоже получили «запрет на чувства» от своих родителей, а теперь в той или иной модифицированной форме передаем его своим детям.

 Эффект «спрятанных» эмоций возникает тогда, когда мы не даем нашим детям выражать грусть, радость, злость, обиду и даже радость. Если маленькому ребенку говорить «не плачь», когда он упал и слегка ушибся, «не ной», когда он выпрашивает игрушку, «не смейся громко», когда ему весело, то рано или поздно он делает вывод: чувствовать нельзя.

##  *7 родительских запретов на чувства*

###  *1. Родитель намерено запрещает чувствовать*

 Родителю кажется, что если ребенку уделять слишком много внимания, то он вырастет капризным и эгоистом. Возможно, в этой модели есть мотив спартанского воспитания. Он обычно применяется для мальчиков и часто в тех семьях, где родители довольно успешны в карьере.

###  *2. Родитель интересуется только успехами в школе или в других видах деятельности*

 Ситуация может быть похожа на предыдущую с той лишь разницей, что здесь мамы и папы не делают это не специально.

Родителям важны только достижения своего ребенка, а его чувства остаются несущественными по сравнению с очередной победой. Обращая внимание исключительно на результат и интересуясь оценками в школе (а не событиями), вы даете ребенку сигнал: «тебя можно любить только тогда, когда ты чего-то достиг». Ребенок начинает зависеть от вашей положительной или отрицательной оценки.

 В такой обстановке взращиваются [маленькие перфекционисты-трудоголики](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-ne-sdelat-iz-rebenka-trudogolika/), готовые положить все на алтарь «похвалите меня, пожалуйста».

###  *3. Родитель не дает ребенку радоваться*

 Возможно, вам это покажется несколько фантастическим запретом, но он встречается очень часто.

 В такие моменты уровень значимости своих положительных эмоций у ребенка стремительно падает. А для того, чтобы перекрыть источник радости, достаточно всего нескольких подобных ситуаций.

### *Родители конкурируют за чувства ребенка*

 Вспомните эту нелепую ситуацию, когда ребенку задают популярный, но странный вопрос: «Кого ты любишь больше – маму или папу?».

 На этот вопрос, как и на многие другие, сравнивающие маму и папу вопросы, нельзя ответить.

 Ребенок любит обоих родителей, но может быть ближе к одному из них. В какой-то момент он начинает свои чувства прятать, чтобы никого не обидеть.

### *Родители уделяют другому ребенку больше времени*

 В семьях с несколькими детьми невнимание родителей может ощущаться особенно сильно: кажется, что кому-то уделяют больше внимания, кому-то – меньше. Дети умеют на ранних этапах считывать все эмоции: и их вряд ли получится обмануть.

 Родители могут неосознанно интересоваться только одним из детей, если у того проблемы, и забывать про тех, у кого «все хорошо».

 В результате ребенок - «все-хорошо» начинает в лучшем случае [агрессивно проявлять чувства по отношению к другому, родителям](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/revnost-starshego-rebenka/), в худшем – замыкается в себе и прекращает с родителями какой-либо контакт.

###  *6. Родители делают ребенка ответственным за свои эмоции*

 Бывает, что родители еще сами не стали взрослыми и не пережили свои [детские страхи](http://www.ya-roditel.ru/detskie-strahi/), травматичные ситуации. Таким родителям нужен взрослый, который взял бы на себя роль мамы или папы и выслушал их. Но к [психологу](http://www.ya-roditel.ru/parents/consultation/index.php) готов обращаться далеко не каждый.

 Что происходит? Инфантильные родители начинают «доверяться» своему ребенку. Они жалуются на сложную жизнь, как правило, часто болеют и любят об этом порассуждать, – и ребенку не остается ничего другого, как взять ответственность за все происходящее на себя. Ребенок становится на место родителя и не позволяет себе проявлять негативные эмоции в его сторону: ведь мама или папа и так сильно страдают.

###  *7. Родители «откупаются» от негативных детских эмоций*

 К сожалению, так делают почти все родители. Ведь очень легко успокоить плачущего малыша, который хочет игрушку, просто купив ее?

 Откупаясь от детей играми и развлечениями, мы также запрещаем им проявлять эмоции. Как это воспринимает ребенок? Вы учите его, что любую негативную эмоцию можно «заесть», «заиграть» – заменить материальными благами. Если родители часто так поступают, то из детей потом вырастают потребители, игроманы, толстушки-сладкоежки – в зависимости от того, чем от них откупались.

##  *Как не попасть в ловушку запретных чувств?*

 Во всех перечисленных выше случаях родителям придется изменить свое поведение, если они хотят снова установить с ребенком правильный эмоциональный контакт. Как это сделать?

1. Для начала разрешите себе испытывать разные эмоции. Вы не сможете помочь ребенку, если сами не будете осознавать, что чувствуете. Для этого можно завести дневник своих эмоций. Важно помнить, что осознание эмоций требует пребывания в одиночестве, так что найдите для этого время.
2. Как только вы станете лучше понимать себя, начните настраиваться на «волну» эмоций ребенка: слушать и спрашивать его о том, что он испытывает. Это может получиться не сразу, ведь дети выражают эмоции по-другому, часто через игру. Понаблюдайте за ребенком. Через какое-то время вы поймете, когда он грустит, когда – злится.
3. Помогите ребенку присвоить этому чувству имя: «ты сейчас злишься», «возможно, тебе страшно», «ты ревнуешь». Это позволяет детям придать чему-то незнакомому, неприятному и страшному определенные формы и границы. Когда ребенок знает, что чувствует, он уже не боится: эмоции становятся нормальными человеческими проявлениями.
4. Самое главное: дайте ребенку прожить эмоцию, не отвергая ее. Пусть он поплачет, посмеется, погрустит, позлится. Если нужно, введите ограничения: например, «ломать игрушки не нужно», «цивилизованные люди не обзываются». Прожить страх помогают [сказки](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/ckazkoterapiya-vospitanie-detey-skazkoy/) и [рисунки](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/373051/).
5. Определив, что именно взволновало ребенка, вы можете предложить ему помощь в решении проблемы. В то же время, ищите баланс между тем, что ребенок делает сам, и тем, что делаете для него вы. Ведь сыну или дочери нужно учиться самостоятельно выходить из конфликтов.

Родитель, избравший актуализированный стиль поведения, прежде всего, попытается направить деятельность подростка в конструктивное русло. Он понимает, что бесконечные протесты их ребенка необходимы для его роста. В конечном итоге на головы родителей обрушивается столь много протестов со стороны подростка потому, что он им доверяет больше всех людей на свете и внутренне уверен, что они будут любить его вопреки бунтам и агрессии. С посторонними людьми он ведет себя куда спокойнее и деликатнее.

 Для того чтобы максимизировать положительное и свести к минимуму отрицательное влияние семьи на воспитание ребенка необходимо помнить внутрисемейные психологические факторы, имеющие воспитательное значение в подростковом возрасте:

* Принимать активное участие в жизни семьи;
* Всегда находить время, чтобы поговорить с ребенком;
* Интересоваться проблемами ребенка, вникать во все возникающие в его жизни сложности и помогать развивать свои умения и таланты;
* Не оказывать на ребенка никакого нажима, помогая ему тем самым самостоятельно принимать решения;
* Иметь представление о различных этапах в жизни ребенка;
* Уважать право ребенка на собственное мнение;
* Уметь сдерживать собственнические инстинкты и относиться к ребенку как к равноправному партнеру, который просто пока что обладает меньшим жизненным опытом.

***5.Профилактика употребления табачных изделий, в том числе снюса.***

 **Снюс** – один из видов бездымного табака. Он изготавливается из измельчённых табачных листьев, которые пакуют в пакетики, и при использовании помещают между десной и губой.

 Почему этот продукт стал популярен и для чего продвигается табачными компаниями? Для того чтобы человек мог получить очередную дозу никотина там, где курить нельзя (на дискотеках, мероприятиях, в ресторанах и самолётах).

 Никотин и другие вещества высвобождаются из сноса в слюну, при этом, никотин и другие химические вещества, содержащиеся в табаке, сразу попадают в кровоток, всасываясь через слизистую полости рта. Распространено заблуждение, что использование бездымного табака менее вредно, по сравнению с курением, поскольку он содержит менее опасные химические вещества. Это не так. Снюс содержит более 30 химических веществ, с потенциальным канцерогенным эффектом. Самые опасные из них - нитрозамины, они образуются ещё   при производстве, в процессе ферментации табака.

 Доказано, что люди, которые употребляют снюс, фактически подвергаются воздействию более высоких уровней нитрозаминов и других токсичных веществ, нежели курильщики традиционных сигарет. Причина в том, что снюс остаётся во рту дольше, по сравнению с сигаретным дымом, соответственно, вредные химические вещества дольше воздействуют на организм. Хотя бездымный табак и содержит меньше канцерогенов по сравнению с сигаретами, это не аргумент в его пользу. Даже один единственный канцероген может вызывать мутации, приводящие к раку.

 *Последствия употребления бездымного табака.*

 «Безвредность снюса» - опаснейшее заблуждение! Употребление бездымного табака – доказанная причина развития рака полости рта, рака поджелудочной железы, рака пищевода, и рака лёгких.

 Длительное использование бездымного табака приводит к пародонтозу, разрушению зубов, появлению зловонного запаха изо рта, тахикардии, гипертонии.

 Пользователи бездымного табака получают намного больше никотина по сравнению с курильщиками сигарет. Дело в том, что употребление снюса предполагает, что табак остаётся во рту не менее 30 минут, за это время в организм   попадает в десятки раз больше никотина, нежели при выкуривании одной, даже самой крепкой сигареты. Если в самой крепкой сигарете содержится до 1,5 мг никотина, то при употреблении снюса можно получить до 22 мг никотина. Даже если табак находится в полости рта непродолжительное время, порядка 5-10 минут, в кровь все равно поступает большое количество этого никотина.

 Кроме того, многие потребители бездымного табака затем переходят на курение обычных сигарет.

 К сожалению, очень распространено использование снюса в подростковой и молодёжной среде, где он считается не только безопасным, но и модным.

 Последствия употребления снюса в подростковом возрасте крайне опасны:

* остановка роста;
* повышенная агрессивность и возбудимость;
* ухудшение когнитивных процессов;
* нарушение памяти и концентрации внимания;
* высокий риск развития онкологических новообразований, прежде всего желудка, печени, полости рта;
* ослабление устойчивости к инфекционным заболеваниям.

Практически все подростки, впервые использовавшие табак в виде снюса, в течение ближайших четырёх лет становятся курильщиками сигарет

1. ***Рекомендации родителям:***
* Ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
* Анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
* Учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
* Воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
* Не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
* Не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
* Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов

***Заключение***

 Семья – это замечательное слово, которое означает уют, тепло, поддержку близких. Семья даёт первые и главные уроки любви, понимания, доверия, веры.

В семье с благоприятным психологическим климатом каждый её член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям - еще и с почитанием, к более слабому - с готовностью помочь в любую минуту. Основным условием воспитания является личный пример родителей. Если ребёнок ежедневно видит в семье тёплые, заботливые, уважительные отношения, то он обязательно перенесёт их в свою жизнь

***P.S. Памятка для родителей «Дети советуют родителям»***

·        Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что необязательно удовлетворять все мои запросы.

·         Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю иметь дело с сильными людьми, если они меня любят. Это помогает мне лучше определить свое место в жизни.

·         Если вы будете давать обещания, которые не можете выполнить, это разрушит мою веру в вас.

·         Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать сам. ·         Относитесь ко мне как к своему другу. Тогда я тоже стану великодушным. Запомните, я учусь, подражая вам, а не подчиняясь нравоучениям.

·         Не беспокойтесь о том, что мы проводим слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.

·         Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства. Иначе я буду бояться еще больше. Родители, покажите мне, что такое мужество

·         И, кроме того, я вас люблю. Пожалуйста, попытайтесь ответить и мне тем же.