

ГИПЕРОПЕКА РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ КАК НАВРЕДИТЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Взрослый всегда выбирает, что, когда и в какой последовательности делать детям. Он никогда не предлагает выбор
 - Любые предложения ребенка отвергаются сразу
 - Ребёнку помогают делать домашние задания. Без родителей он даже не садится делать уроки
 - Родители определяют с кем ребенку общаться, а с кем нет
-

ОПАСНЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Не позволяйте ребенку совершать усилия и помогайте без просьбы с его стороны.
 - Оберегайте ребенка от любых потрясений, постоянно жалеете его.
 - Активно руководите обучением ребенка, контролируйте его интересы.
 - Оставляйте ребенку «лучший кусок пирога».
 - «Подстилаете матрас» и решаете проблемы ребенка за него.
 - Сделайте лучше сами, чем будете ждать, пока это выполнит ребенок.
 - Не доверяете возможностям и силам ребенка.
 - Обижаетесь, что ваши усилия и вклад не ценят.
-

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Разрешите ребенку ошибаться, пробовать, щупать, падать, экспериментировать
- Научите ребенка просить о помощи, но останавливайтесь, когда видите, что он в состоянии справиться сам
- Наблюдайте за своими чувствами. Действуйте не из чувства жалости или вины, а из уважения к способностям ребенка
- Давайте ребенку почувствовать естественные результаты своих действий: и плохих, и хороших
- Проявляйте уважение к страданиям ребенка, не старайтесь их заглушить или спрятать. Помогите с ними справиться: проявите спокойствие и понимание, побудьте рядом
- Поддержите попытки ребенка решить задачу, из-за которой случилась истерика или помогите вернуться к ней, если он отказался от попыток. Понаблюдайте, в чем трудность ребенка, и чем вы можете помочь (но не сделать вместо него!)
- Не делайте все время за ребенка его работу, чтобы сэкономить время (это можно делать в крайних случаях). Потраченное сегодня время обернется экономией завтра
- Следите, чтобы привилегии ребенка были заслуженными
- Внимательно относитесь к своей тревоге. Иногда она обоснована внешними угрозами, но часто сигнализирует о недостатке смелости в решении задач
- Говорите ребенку о своих потребностях, о том, что вас обижает или возмущает. Так вы научите его замечать потребности других людей.
- Поддерживайте самостоятельность, хвалите, наблюдая, как ребенок проявляет усилия и справляется сам

ГИПООПЕКА

ПУТЬ К ПРОБЛЕМАМ В БУДУЩЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Бесконтрольность
- Безнадзорность
- Неудовлетворение базовых потребностей ребёнка (еда, питье, уход, здоровье)
- Незрелость родителей
- Эгоизм родителей
- Отсутствие любви

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Нелюбимый ребенок – одинокий
- Дети ведут себя демонстративно и вызывающе
- Уход в мир игр и интернета
- Низкая успеваемость в школе и связи с плохими компаниями

ВРЕДНЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Невнимательность к проблемам ребенка.
- Отсутствие доверительных разговоров, когда взрослые и дети делятся своими проблемами или радостями.
- Отмашки от вопросов по причине занятости или нежелания беседовать.
- Незнание своего ребенка, его планов, желаний, трудностей и т.д.
- Открытые заявления о нелюбви.
- Эгоистическая позиция взрослого "лучшее маме, а тебе уж что останется".
- Использование труда ребенка в своих целях.
- Отсутствие физического контакта: нет объятий, поцелуев, поглаживаний по голове.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Проводите качественно время с ребенком. Важно не ваше присутствие в доме, а совместное действие, которое исключает равнодушие к малышу
- Каждый день говорите о своей любви
- Не отмахивайтесь от проблем ребенка и не обесценивайте их. Постарайтесь вместе найти правильное решение
- Гордитесь тем, что ребенок приходит за советом именно к вам
- Установите правила жизни в семье: обязанности по дому, время уроков, прогулки, друзья
- Регламентация жизни – признак безразличия к ребенку
- Спрашивайте совета у ребенка. Показывайте его ценность для вас
- Чаще обнимайтесь и целуйтесь
- Балуйте иногда, чудите вместе. Сходите на пикник или прогулку, покатайтесь на аттракционах
- Защищайте перед обидчиками. Решайте конфликтные ситуации вместе
- Интересуйтесь жизнью ребенка, не пускайте на самотек

ДЕТСКАЯ ИСТЕРИКА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Проявление возрастных особенностей (от года до трех)
- Сложные отношения в семье между домочадцами
- Ребенок недосыпает положенные ему часы
- Подражание кому-либо
- Особенности нервной системы

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

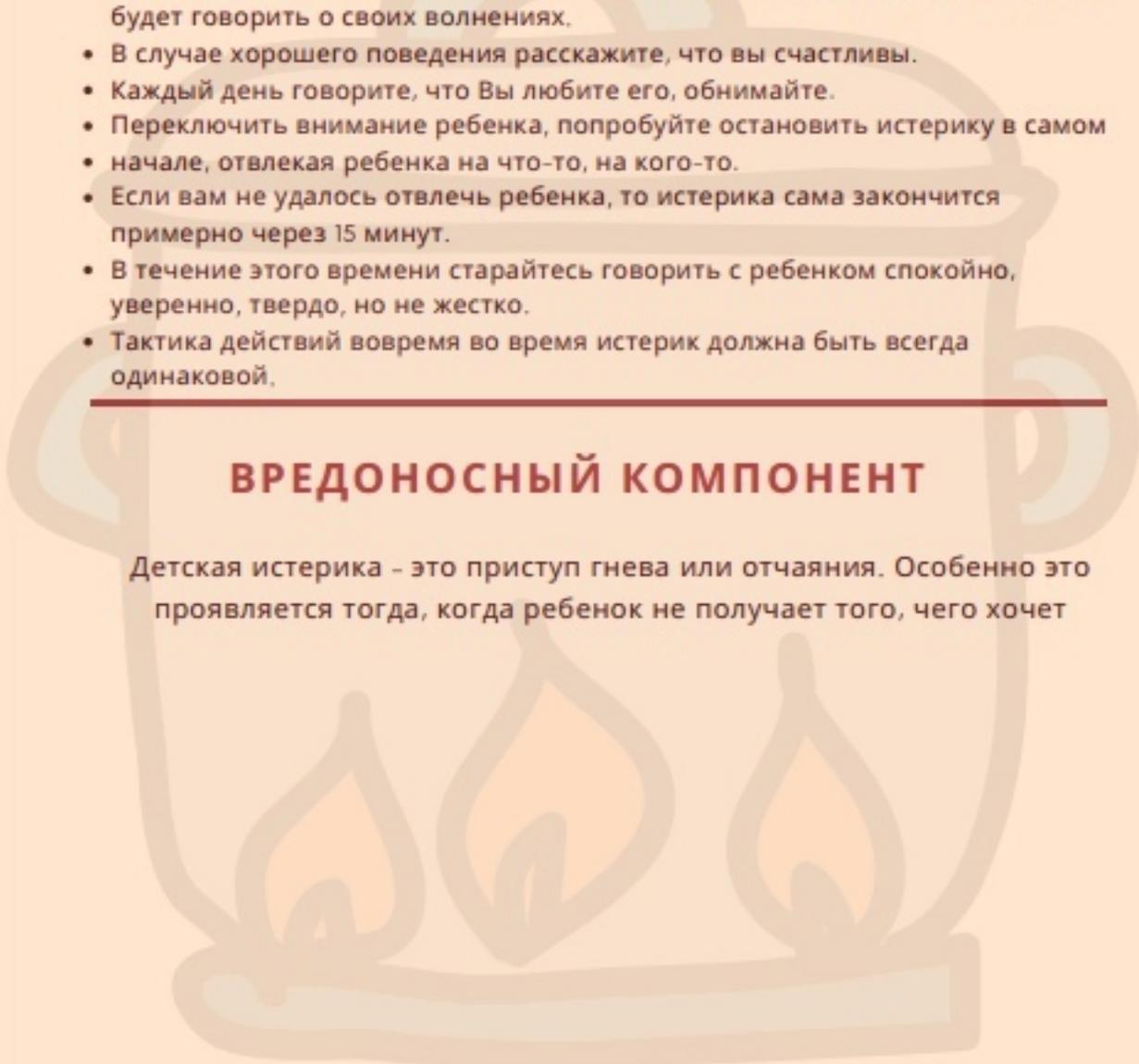
- Ком в горле
 - Слезы в глазах
 - Злость
 - Неловкость
 - Ярость
 - Гнев
-

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Дети закатывают истерики потому, что не знают, как по-другому выразить свои чувства. Дайте понять, что ничего плохого в его скверном настроении нет, что все люди иногда расстраиваются, но нужно уметь сказать о том, что не нравится.
 - Назовите несколько слов, которые он может использовать (например: я рассержен, я в гневе, я очень недоволен, мне грустно, мне скучно) и порепетируйте их вместе с ребенком. Поощряйте его каждый раз, когда он будет говорить о своих волнениях.
 - В случае хорошего поведения расскажите, что вы счастливы.
 - Каждый день говорите, что Вы любите его, обнимайте.
 - Переключить внимание ребенка, попробуйте остановить истерику в самом начале, отвлекая ребенка на что-то, на кого-то.
 - Если вам не удалось отвлечь ребенка, то истерика сама закончится примерно через 15 минут.
 - В течение этого времени старайтесь говорить с ребенком спокойно, уверенно, твердо, но не жестко.
 - Тактика действий вовремя во время истерик должна быть всегда одинаковой.
-

ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

Детская истерика - это приступ гнева или отчаяния. Особенно это проявляется тогда, когда ребенок не получает того, чего хочет



ЗЛОСТЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Раздражение
- Подозрительность
- Негативизм
- Обидчивость
- Гнев
- Чувство вины
- Упрямство
- Агрессия

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Асоциальное поведение
- Девиантное поведение
- Зависимое поведение
- Нарочитое непослушание - желание быть в центре внимания
- Проказы - жажда эмоциональных впечатлений
- Упрямство - свидетельство желания быть независимым
- Агрессия как способ самозащиты
- Суета, беготня - выход энергии

РЕЦЕПТ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩИ В СИТУАЦИИ ДЕТСКОЙ ЗЛОСТИ:

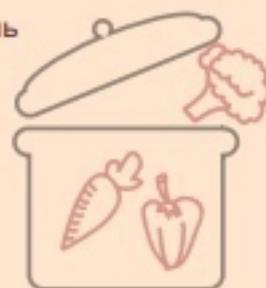
1. **Терпение** и еще раз терпение. Это самая большая благодетель, которая только может быть у родителей.
2. **Объяснение.** Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте кратки, не нужно нудных нотаций, которые только портят отношения.
3. **Отвлечение.** Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что ему хочется.
4. **Неторопливость.** Не спешите наказывать сына или дочь - подождите, пока проступок повториться.
5. **Награда.** Награды более эффективны, чем наказания.

СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

- Безусловно принимайте ребенка
- Активно и заинтересованно выслушивайте рассказы ребенка о его переживаниях и потребностях
- Не вмешивайтесь в те его занятия, с которыми он справляется сам;
- Помогайте, когда он просит
- Поддерживайте каждый успех
- Делитесь своими чувствами, проявляя доверие к ребенку
- Конструктивно решайте конфликты
- Используйте в повседневном общении приветливые фразы, ласковые слова
- Обнимайте ребенка не менее 4 раз в день

ДЕЛИКАТЕС

Любовь, Объятия,
Нежность и Забота
в неограниченном
количестве



ИЗБАЛОВАННОСТЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Жадность ребенка
- Постоянные истерики
- Отсутствие элементарной самостоятельности
- Нежелание общаться с другими
- Отказ есть то, что ему готовят
- Недовольство во всем
- Отсутствие помощи вам
- Хамство
- Манипуляции взрослыми
- Стыд родителей за поведение ребенка
- Ребенок не отвечает за свои поступки

ЧТО ПРИВОДИТ

1. Когда ребенка постоянно делают центром внимания, реагируют на малейшие прихоти.
2. Разногласия в методах воспитания, что позволяет ребенку манипулировать окружением: мамой, папой, бабушкой, дедушкой.
3. Непостоянные запреты, требования к поведению, внешнему виду ребенка. Если вчера разрешали подергать за хвост кота, а сегодня нет, то это, естественно, вызовет негодование.
4. Недостаток времени на общение с собственным ребенком, Недостаток внимания, попытка компенсировать его подарками. Ребенок начинает капризничать, его требования - возрастают!

РЕЦЕПТ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Контролируйте себя. Не допускайте нервозности в настроении
- Нельзя ребенка ограничивать только запретами и обязанностями. У него должны быть и права, которые также нельзя ущемлять. Лучше заранее все оговорить с ребенком и составить соответствующий список
- Проявляйте спокойствие. Если вы будете кричать, повышать голос, то, скорее всего, ребенок вас не услышит, а если и услышит, то предпочтет проигнорировать
- Начинайте перевоспитание как можно раньше. Как только вы заметили первые признаки избалованности своего чада, начинайте борьбу с его вредными привычками
- При воспитании не впадайте в крайности, учитесь договариваться с ребенком, не стоит идти у него на поводу, но и самому переходить на истошный крик не надо. Все должно быть в меру
- Проявляйте последовательность в своих поступках. Если сегодня вы запретили ребенку что-либо, а завтра в душевном порыве разрешили, то результата такое поведение не даст
- Научитесь отказывать ребенку в его настырном выпрашивании чего-либо
- Не реагируйте на истерики и капризы. Ваше «нет» должно быть четким
- Приобщайте ребенка к домашним делам, пусть у него будет 2-3 посильных обязанности
- Помните, ребенок не рождается избалованным, а становится таким под влиянием родителей и прочих родственников, которые его окружают

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Небрежное воспитание
 - Унижение
 - Чрезмерная критика
 - Негативное сравнение
 - Претензии к внешности
 - Эмоциональная холодность
-

ВНИМАНИЕ! КРАЙНЕ ВРЕДНОЕ БЛЮДО

- Возьмите немного эмоциональной холодности, чтобы обесценить чувства ребенка.
- Сравните его с другими детьми, не в его пользу.
- Предъявите претензии к внешности ребенка, пусть чувствует себя жалким из-за того, что не в силах изменить.
- Не обращайтесь на просьбы ребенка, но напоминайте ребенку: «Он ничего не может».
- Все перемешать и систематически повторять.

ВУАЛЯ, НИЗКАЯ САМООЦЕНКА ГОТОВА ПОДАВАТЬ С ПРЕТЕНЗИЯМИ

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Не ставьте задачу, воспитать его самым хорошим и умным человеком. Любите ребенка со всеми его недостатками просто потому, что он у вас есть
- Не ругайте его за каждую провинность, тем более не обзывайте. Хвалите за те поступки, которые у него действительно хорошо получаются
- Не сравнивайте его с другими детьми
- Дайте ему больше самостоятельности, не опекайте его без надобности
- Признайте право ребенка иметь свое мнение и разговаривайте с ним, как со взрослым
- Поддерживайте все начинания ребенка и вселите в него уверенность, что у него все получится

ПОДАВАТЬ С БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБОВЬЮ И УВАЖЕНИЕМ



ОБИДА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Оставление без внимания
- Несправедливо причиненное оскорбление
- Отрицательно окрашенные эмоции
- Гнев к обидчику
- Жалость к себе
- Беспомощность

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Надутые щеки
- Каменное лицо
- Сжатые губы
- Вздернутый подбородок
- Слезы в глазах
- Ком в горле



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Обиду выучивают в возрасте обычно до 5 лет. В последующем они просто размножаются, усложняются и трансформируются.

2. Обиды - не врожденные эмоции, а социальный инструмент, результат социального научения.

3. Это боль покинутого ребенка, повторяющаяся в детстве много раз.

4. Дети быстрее учатся обижаться там, где их окружение (в первую очередь родители и бабушки) обиды от них ждут, где уже заранее видят и интерпретируют самые разные их эмоции и поведение, как обиду. («Маленький мой, иди сюда, не плачь... Кто тебя обидел?!»)

5. Дети пользуются обидой в достаточной мере адресно и произвольно, можно сказать - осознанно: они знают, кому они обижаются и зачем. Впустую, зря, никому - маленькие дети не обижаются.

6. Только с подросткового возраста чувство обиды закрепляется уже как произвольная и иногда безадресная эмоциональная реакция.

7. Для детей, обида - естественное средство давления на близких людей - родителей, друзей, братьев и сестер. Взрослея, люди начинают понимать, что обида - не цивилизованный способ решения разногласий, и учатся жить без обид.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Ослабить чувство обиды - это выразить чувства
- Разобраться, какая реальная эмоция прячется за обидой и на кого эта эмоция была направлена изначально
- Позволить этой эмоции быть
- Формирование эмоциональных компетенций ребенка - подростка - взрослого
- Будьте внимательны! (Своим поведением ребенок показывает нам, в чем он нуждается, каковы его эмоциональные потребности)
- У каждого ребенка есть определенные эмоциональные потребности. Важно знать их и наполнять его эмоциональные резервуар!

ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

Обидчивость - это продукт родительских запретов на проявление каких-либо эмоций, например, гнева, страха, печали и даже радости



ДЕЛИКАТЕС

Безусловная любовь
(любовь без условий)

«РЕБЕНОК - НЕВИДИМКА»

ПОНЧИК ОТ ДЕТСКОГО ОДИНОЧЕСТВА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Погруженность в гаджеты
- Отсутствие друзей
- Отсутствие референтной группы значимых взрослых
- Отторжение детским коллективом
- Отсутствие внимания родителей

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Чувство страха, безысходности, вины, неопределенности
- Плохая компания,
- Вредные привычки
- Непонимание смысла жизни
- Ребенок-невидимка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА СЧАСТЛИВЫМ

- Надеть ожерелье из макарон на шею. И ходите в нем весь день, вместе в красивых бусах выйти на прогулку с ребенком.
- Создать семейный девиз или слоган. («Неудержимые!», «Мы можем!», «Мы сделаем это!») и повесить на холодильнике, вспоминая его, вместе проговаривать и верить в свои силы!
- Оторваться в парке развлечений по полной. Ведите себя как маленькие дети. Не стесняйтесь и не включайте «строгую родителя». Покажите, сколько восторга у вас вызывают простые аттракционы.
- Пошлепайте вместе по лужам от души. Пусть ребенок не пропустит ни одной лужи на пути. Даже если он без резиновых сапог.
- Вместе посмотрите на полнолуние. Ради этого можно один раз лечь спать позже обычного.
- Приготовьте блины в форме сердечек на завтрак.
- Придумайте тайное семейное рукопожатие.
- Покажите ребенку свои старые дневники, письма и фотографии, когда вы были в его возрасте.
- Чаще говорите ребенку **спасибо** просто за то, что он выполняет домашние обязанности по собственной воле, без напоминаний. Даже если он просто наполнил пустой графин водой или повесил мокрое полотенце сушиться.
- Читайте вместе книги. Да, это красиво уже само по себе, в чтении есть своя магия.
- Дарите детям любовь, объятия, нежность и заботу в неограниченном количестве!
- Создавайте семейные традиции.

РЕЗУЛЬТАТ

- Адекватная, нормальная самооценка
- Чувство гордости за свою семью
- Чувство защищенности и любви
- Достойное окружение и верные друзья
- Нормальные адаптивные способности и гибкость общения
- Сформированные коммуникативные навыки

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Любовь и принятие
 - Реалистичные цели
 - Похвала
 - Ответственность
 - Уважение
-

ПОДХОДИТ ДЛЯ СЧАСТЛИВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Берем уважение ребенка как личности, безусловную любовь и принятие.
 2. Добавляем возможность принимать решения, смешанную с ответственностью.
 3. Обязательно хвалим за успехи.
 4. Убираем сравнения с другими детьми (выбрасываем нам они не нужны)
 5. Подкрепляем все постановкой реалистичных целей и адекватных требований.
-

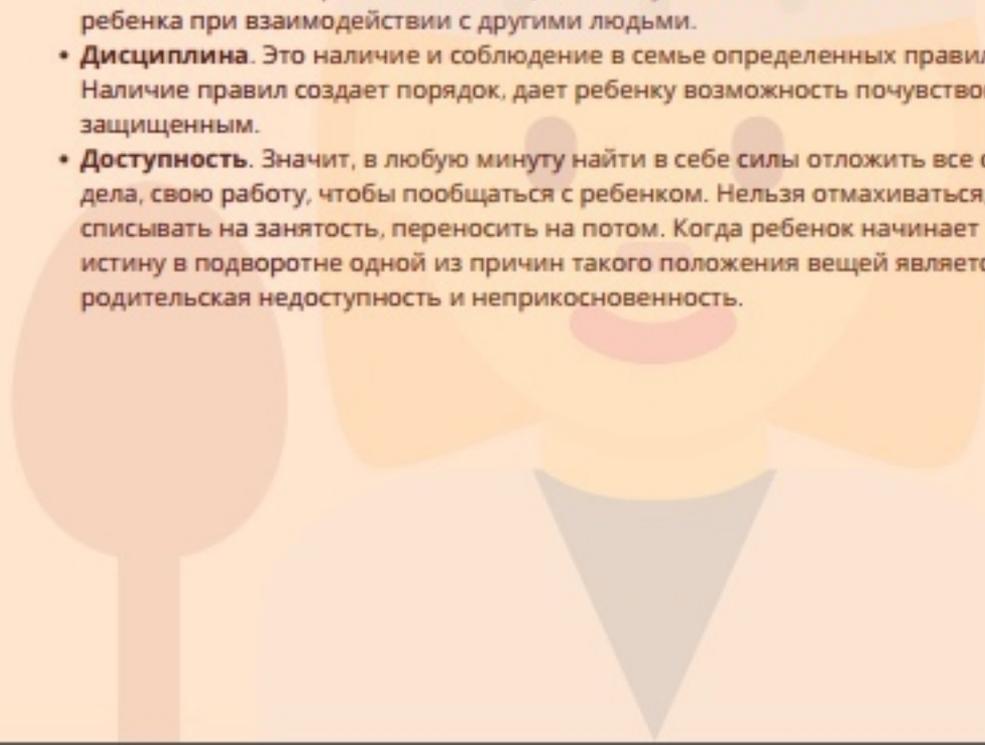
**ИДЕАЛЬНО СОЧЕТАЕТСЯ
С ПОЗИТИВНЫМ ВЗГЛЯДОМ НА МИР
И ПОДХОДИТ КАК ОСНОВА ДЛЯ УСПЕШНОСТИ**



УСПЕШНОЕ ВОСПИТАНИЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **Принятие.** Проявление такой родительской любви, когда ребенок понимает, что его любят, несмотря ни на что. Принять – значит любить не за отметку или убранную кровать, а за сам факт его существования в этом мире. Ребенок должен чувствовать, что родители стараются понять все его поступки, даже неправильные, но при этом они ему не угрожают, не требуют немедленного покаяния и осознания своей вины. Вместе с ребенком пытаются понять, что побудило совершить такой поступок и как можно избежать подобных ситуаций в дальнейшем.
- **Признание.** Формирует у детей чувство собственной значимости и необходимости своей семье. Признавая собственного ребенка, некоторые родители предполагают, каким они хотели бы видеть его. При этом многие рисуют идеализированный образ, который складывается из желаемого и далек от реальной действительности. Как только эти представления расходятся с действительностью, во многих семьях это приводит к проблемам в общении между родителями и детьми. Иначе говоря, если ребенок хорош, значит, любим, признан, принят. Если нет, это приводит к раздражению. Признание предполагает одобрение, похвалу, положительную реакцию семьи на любое, пусть самое незначительное усилие со стороны ребенка, которое делает его лучше, умнее, добрее. Признание не может быть эпизодическим. Если такое происходит, то дети начинают этим пользоваться.
- **Любовь.** Детям нужно, чтобы их обнимали и целовали не менее 4-5 раз в день. Любовь необходима, чтобы ребёнок мог адекватно реагировать на те требования, которые к нему предъявляют в семье. Если требования предъявляются, но любви ребенок не ощущает, эти требования останутся невыполнимыми. Родительская любовь должна искать в своём ребёнке достоинства. Недостатки, как правило, всегда на поверхности.
- **Пристальное внимание.** Это полнейшее сосредоточение на ребенке. Ребенок должен чувствовать себя важной и значимой личностью, которую умеют оценить по достоинству. Пристальное внимание позволяет ребенку почувствовать, что он в глазах своих родителей – самый важный человек в мире. Это очень важно в развитии самооценки и глубоко влияет на способность ребенка при взаимодействии с другими людьми.
- **Дисциплина.** Это наличие и соблюдение в семье определенных правил. Наличие правил создает порядок, дает ребенку возможность почувствовать себя защищенным.
- **Доступность.** Значит, в любую минуту найти в себе силы отложить все свои дела, свою работу, чтобы пообщаться с ребенком. Нельзя отмахиваться, списывать на занятость, переносить на потом. Когда ребенок начинает искать истину в подворотне одной из причин такого положения вещей является родительская недоступность и неприкосновенность.



УХОД ИЗ ДОМА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Желание несовершеннолетнего оказаться вне конфликтной ситуации
- Отсутствие эмоционального контакта с близкими людьми
- Неблагоприятные межличностные взаимоотношения с родителями, педагогами, друзьями
- Физическое, психологическое насилие
- Диагноз: дромомания

ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

- Исследователей
- Искателей приятного общества
- Шантажистов
- Беглецов от проблем, опасности

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Часто таким поступком подростки хотят привлечь к себе внимание.
2. В основном, уходят подростки 10-17 лет, в возрасте, когда ребенок, несмотря на внешнюю браваду, грубость и агрессивность, на самом деле является крайне раним и незащищен.
3. Необходимо принять тот факт, что ваш сын или дочь – уже не ребенок (по крайней мере, так считают сами подростки, и хотят, чтоб так считали и взрослые), именно поэтому и взаимоотношения со своим ребенком необходимо выстраивать партнерские.
4. Необходимо предоставлять информацию, факты, а выводы подросток будет делать сам.
5. Зачастую многие «капризы» подростков становятся понятными, как только родители узнают психологические причины их поведения.

СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

- Постарайтесь всегда выслушивать детей, чтобы они не говорили. Попробуйте посмотреть на ситуацию глазами вашего сына или дочери
- Обращайте внимание на все изменения настроения своего ребенка. Отмечайте, с чем они связаны
- Никогда не угрожайте ребенку, что выгоните его из дома. Ребенок воспринимает любые подобные угрозы как руководство к действию
- Позаботьтесь о том, чтобы позитивного общения в вашей семье было гораздо больше, чем отрицательного
- Не запрещайте ребенку приводить домой друзей - вы будете знать, с кем ваш ребенок общается
- Старайтесь проводить досуг вместе с детьми

ВРЕДОНОСНЫЙ КОМПОНЕНТ

Ребенок может испытать насилие (физическое, сексуальное).
Может начать употреблять наркотики, алкоголь, то есть вести асоциальный образ жизни.

ДЕЛИКАТЕС

Дети очень хорошо чувствуют ложь взрослых, и непоследовательность родителей принимается ими за образец поведения.