



Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного профессионального образования г. Новосибирска  
«Городской центр образования и здоровья «Магистр»

Первая половина учебного года уже почти осталась позади. Приближаются так любимые детьми и подростками зимние каникулы. Каникулы – это не только период, когда дети могут отдохнуть и набраться сил, но и хорошая возможность для родителей, чтобы провести вместе со своим ребенком время и укрепить теплые взаимоотношения. Ниже представлены рекомендации, которые могут быть полезны родителям. Они помогут правильно и с пользой встретить новогодние праздники и провести школьные каникулы.

*Татьяна Геннадьевна Беляева,  
педагог-психолог отдела практической психологии  
МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»*

Подростковый возраст — этап формирования личности человека, подготовка к взрослой жизни. И перед подростком стоят определенные возрастные задачи, которые он более или менее успешно решает, независимо от того, знает ли он об их существовании или нет. Перед ребенком подросткового возраста, который переживает большие физические, психические изменения стоят трудные задачи взросления, при решении которых необходима грамотная помощь взрослых людей. Под словом «грамотная» имеется в виду не только знание этих задач и особенностей подросткового возраста, но и умение осуществлять помощь с душевной теплотой, терпением в приемлемой и интересной для подростка форме. Приемлемая и интересная форма помощи всегда учитывает основные потребности подростка. Одни из ведущих потребностей - это потребность в любви, поддержке, принятии, рефлексивном общении, целеполагании. Родителям очень важно находить время для неформального общения со своими детьми. Каникулярное время является наиболее благоприятным периодом для установления столь важного доверительного общения, в основе которого лежит уважение к потребностям, интересам, установкам ребенка.

Если же родители дистанцируются от своих детей, считая малозначимым ежедневное проявление любви, внимание, поддержки, то дети будут искать удовлетворение этих потребностей вне семьи. Общение со сверстниками конечно же является очень важным для подростков. Но участливое, поддерживающее, устанавливающее границы, принимающее родительское общение и взаимодействие никто не сможет заменить.

### 1. БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ.

Безусловно принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

Нередко можно слышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (ленишься, драться, грубить), не начнешь... (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)».

Приглядимся: в этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить) «только если...». Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей.

Причина широко бытующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания — главные воспитательные средства. Похвалишь ребенка — и он укрепится в добре, накажешь — и зло отступит. Но вот беда: они не всегда безотказны, эти средства. Кто не знает и такую закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится.

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение — необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...».

**Я тебя люблю. Мне хорошо, когда мы вместе. Я рада тебя видеть.**

Конечно, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

**Я же о тебе забочусь... Ради твоей же пользы...**

Мы далеко не всегда следим за своими обращениями к детям. Как-то в «Учительской газете» было опубликовано покаянное письмо матери: она с опозданием поняла, что нанесла душевную рану своему сыну. Мальчик ушел из дома, написав в записке, чтобы его не искали: «Ты сама сказала, что тебе без меня лучше». Вот ведь как буквально понимают нас дети! Они искренни в своих чувствах, и наделяют абсолютной искренностью любую фразу, сказанную взрослым. Чем чаще родители раздражаются на ребенка, одергивают, критикуют его, тем быстрее он приходит к обобщению: «Меня не любят». Доводы родителей типа: «Я же о тебе забочусь» или «Ради твоей же пользы» дети не слышат. Точнее, они могут услышать слова, но не их смысл. У них своя, эмоциональная, бухгалтерия. Тон важнее слов, и если он резкий, сердитый или просто строгий, то вывод всегда однозначный: «Меня не любят, не принимают». Иногда это оформляется для ребенка не столько в слова, сколько в ощущение себя плохим, «не таким», несчастливым.

Давайте посмотрим, во что развивается «комплекс непринятия» по мере взросления детей. Вот отрывок из письма четырнадцатилетней девочки.

*«Я не верю, что с матерью могут быть дружеские отношения. У меня самые нелюбимые дни — это суббота и воскресенье. Мама в эти дни меня ругает. Если бы она со мной, вместо того чтобы орать, говорила по-человечески, я бы ее лучше поняла... Ее тоже можно понять, она хочет сделать*

*из меня хорошего человека, а получает несчастного. Мне надоело так жить. Прошу у вас помощи! Помогите мне!!!».*

Обида, одиночество, а порой и отчаяние звучат в письмах других ребят. Они рассказывают о том, что родители с ними «не дружат», никогда не говорят «почеловечески», «тычут», «орут», используют только повелительные глаголы: «сделай!», «убери!», «принеси!», «помой!». Многие дети уже не надеются на улучшение обстановки дома и ищут помощи на стороне. Обращаясь в редакцию газет и журналов («Помогите!», «Что мне делать?», «Не могу дальше так жить!»), все дети до одного меняют имена, не приводят обратного адреса. «Если родители узнают — прибьют». И через все это порой пробиваются нотки теплой детской заботы о родителях: «Как ее успокоить?», «Им тоже трудно», «Ее тоже можно понять...». Правда, так пишут в основном дети до тринадцати-четырнадцати лет. А те, кто постарше, уже очерствели. Они просто не хотят видеть родителей, не хотят находиться с ними под одной крышей.

Часто родители спрашивают:

«Если я принимаю ребенка, значит ли это, что я не должна никогда на него сердиться?»

Отвечаю. Нет, не значит. Скрывать и тем более копить свои негативные чувства ни в коем случае нельзя. Их надо выражать, но выражать особым образом.

✓ Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

✓ Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.

✓ Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его.

Пишет десятиклассница:

*«Я часто читала в журналах и газетах, что, мол, больше внимания надо уделять детям. Глупости. Я, да и многие мои сверстники, рады при малейшей возможности остаться одним. Идешь и думаешь: „Хоть бы их не было дома...». В воскресенье в голове: „Господи, лучше лишний день учиться!».*

А что чувствуют родители? Как им живется? У них не меньше горечи и обид: «Не жизнь, а одно мучение...», «Иду домой как на поле битвы», «По ночам перестала спать — все плачу...».

Поверьте, даже если дело дошло до таких крайностей, крайностей для обеих сторон, еще не все потеряно: родители могут вернуть мир в семью. Но для этого надо начинать с себя. Почему с себя? Потому что у взрослых больше знаний, способности контролировать себя, больше жизненного опыта.

Какие причины мешают родителям безусловно принимать ребенка и показывать ему это.

Пожалуй, главная из них — это настрой на «воспитание», о котором речь уже шла выше.

Вот типичная реплика одной мамы. «Как же я буду его обнимать, если он еще не выучил уроки? Сначала дисциплина, а потом уже добрые отношения. Иначе я его испорчу».

И мама встает на путь критических замечаний, напоминаний, требований. Кому из нас не известно, что вероятнее всего сынотреагирует всевозможными

отговорками, оттягиваниями, а если приготовление уроков — старая проблема, то и открытым сопротивлением. Мама из, казалось бы, резонных «педагогических соображений» попадает в заколдованный круг, круг взаимного недовольства, нарастающего напряжения, частых конфликтов.

Где же ошибка? Ошибка была в самом начале: дисциплина не до, а после установления добрых отношений, и только на базе них.

Скрытая причина может стоять и за усиленным «воспитательным» настроем родителя. Ею может быть, например, стремление компенсировать свои жизненные неудачи, неосуществившиеся мечты или желание доказать супругу и всем домашним свою крайнюю необходимость, незаменимость, «тяжесть бремени», которое приходится нести.

Иногда в таких случаях сами родители нуждаются в помощи консультанта. Но все равно, первый шаг можно и нужно сделать: самостоятельно задуматься о возможной причине своего неприятия ребенка. А следующими шагами будут задания, к которым мы и подошли.

## 2. ВНИМАНИЕ К ЧУВСТВАМ РЕБЕНКА. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ.

В детском возрасте многим из нас не разрешали открыто выражать свои чувства. Слезы, выражающие уязвимость ребенка, рассматривались как проявление слабости и безволия. Даже в словаре дается негативное толкование значения слова «уязвимый»: 1) ранимый, не способный защитить себя от внешних нападков; 2) восприимчивый к критике, легко поддающийся искушениям и влияниям извне и т. д. Кто захочет быть уязвимым или чутким с определениями, подобными этим? Нам нужно ввести новое определение, которое давало бы характеристику словам «уязвимость» и «чуткость» как откровенность, прямота, умение открыто выражать свои чувства.

У нас есть склонность критически относиться или категорически отвергать все то, что мы не понимаем или, вернее, не хотим понять. Это отчетливо проявляется в нашем стремлении доказать детям, что они заблуждаются в своих чувствах: «Разве можно не любить свою сестру?» Не бывает правильных или ошибочных чувств. Они просто существуют, и ничего с ними нельзя поделать. Чем слабее наш контакт с собственными чувствами, тем настойчивее мы пытаемся опровергнуть проявление каких бы то ни было чувств у наших детей. Вот перечень «заглушек» для чувств — другими словами, того, что мы порой делаем, подавляя выражение детских эмоций:

- ◆ ругаем, бранимся или упрекаем.;
- ◆ обвиняем;
- ◆ читаем нотации;
- ◆ обзываем;
- ◆ решаем проблемы за наших детей;
- ◆ даем советы без всякой надобности;
- ◆ наказываем;
- ◆ поучаем, читаем морали;
- ◆ унижаем словами и поступками;
- ◆ жалеем по всякому поводу;
- ◆ высмеиваем;
- ◆ пользуемся сарказмом;
- ◆ берем на себя всю ответственность;

- ◆ высокомерно к ним относимся;
- ◆ опровергаем их мысли и поступки;
- ◆ принижаем их способности;
- ◆ перебиваем или встречаем в их разговоры.

Если вы сделаете нечто подобное, когда ребенок будет открыто, выразить свои чувства, то увидите, как он автоматически подавит их в себе. Тем самым он как бы говорит: «Совсем небезопасно для меня показывать, кто я есть на самом деле. Не лучше ли спрятать свое чувство куда подальше?»

Подавленные эмоции могут проявиться со временем в том или ином заболевании. Ребенок, всецело подчиненный воле родителей, лишенный возможности открыто выразить свои чувства в их присутствии, может в отчаянии вымещать свои отрицательные эмоции на младших братьях или сестрах, домашних животных, а также игрушках и других вещах.

Подавленные эмоции накапливаются. Выраженные эмоции рассеиваются.

Способы, с помощью которых можно установить такой контакт с ребенком (или взрослым человеком!), который бы вызвал выражение чувств, переполняющих вашего собеседника.

*Скажите: «Я могу понять, почему ты так сердисься».*

Внимательно вслушивайтесь в то, что говорите. Эти слова произносите, представляя себе, что их говорит вам ваш(а) друг (подруга).

*С любопытством задавайте вопросы: «А что твой брат натворил, чтобы разозлить тебя?»*

*Посочувствуйте: «Если бы я был на твоём месте, то, наверное, чувствовал бы то же самое».*

*С помощью наводящих вопросов вызовите выражение чувства: «Как ты себя после этого чувствуешь?» или «Расскажи мне об этом еще».*

*Задавайте такие вопросы, которые подскажут ребенку решение его проблемы: «А что случится, если...»*

*Найдите что-либо в его высказываниях, достойное похвалы, и подбодрите его: «Я вижу, что ты не сдаешься и действительно настроен сделать так, как хочешь».*

*При случае поделитесь подобными переживаниями из собственного опыта, чтобы помочь ребенку почувствовать, что он не одинок в этом мире: «Когда мне было столько лет, сколько тебе сейчас, я испытывал те же самые трудности в общении с девочками».*

Когда ребенок выражает свои эмоции, то вам, прежде чем следовать предложенным выше советам, нужно **понять и принять его переживания** или выразить ему свое сочувствие. Ощущение того, что его понимают и принимают таким, какой он есть, сыграет решающую роль в преодолении ребенком своих отрицательных эмоций. Если же вы сразу начнете предлагать ему варианты поступков и давать советы, то ребенок только расстроится еще больше или займет оборонительную позицию.

Зачастую все, что от вас требуется, — это просто внимательно выслушать ребенка, взяв его за руку.

### 3. ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

Давайте представим, что ваш ребенок берет у вас драгоценности, чтобы поиграть с ними, и не кладет их на место. Одним вариантом вашей реакции может быть таким: «Почему ты всегда берешь мои вещи? Я никогда не могу найти их на

своем месте. Если ты не перестанешь их брать, я буду закрывать дверь своей комнаты на ключ!» Не обостряйте с ним отношений и не угрожайте, иначе он начнет защищать себя или просто не послушается вас. Как вести разговор, чтобы человек прислушался к вам?

«Меня охватывает чувство...» «Когда ты...» «Потому что...»

«Я хочу, чтобы...»

«Мне нравится, что ты...»

Вот что примерно можно было сказать ребенку, используя эту модель.

«Меня беспокоит, когда ты берешь мои драгоценности, потому что если они мне понадобятся, я не смогу взять их там, где оставила. Поэтому я хочу, чтобы ты клала их на место. А вообще-то мне нравится, что у тебя хороший вкус». (Если вы испытаете этот прием и у вас ничего не получится, примените метод логических последствий).

#### 4. СЛЕДИТЕ ЗА ОТВЕТНОЙ РЕАКЦИЕЙ РЕБЕНКА

Общаясь с детьми, внимательно относитесь к тому, что вы говорите и как они на это реагируют. Следите за выражением лица и положением тела ребенка, чтобы убедиться, что ваше общение не досаждаст ему. Если ребенок начинает объяснять что-то, оправдывая свое поведение и защищая себя, пытается что-то скрыть или его поведение и вид вас раздражают, то это не что иное, как проявление его защитной реакции. В этом случае постарайтесь как-то подбодрить его, чтобы создать атмосферу доверия и открытости.

#### 5. СЕМЕЙНЫЕ СОБРАНИЯ

Жить в тесном семейном кругу, сохраняя добрые и здоровые отношения друг с другом, совсем не просто, ведь для этого требуются постоянное взаимодействие и взаимовыручка. Часто психологи рекомендуют вам один раз в неделю проводить семейные собрания. Такие собрания помогают детям ощущать свою причастность к семейным делам, к тем решениям, которые мы принимаем, в результате чего они чувствуют большую ответственность. Семейные собрания предусматривают свободное выражение мнений каждого его участника без риска, что его за это осудят. Чтобы обеспечить такую уверенность, вам необходимо договориться друг с другом, что во время их проведения всякая критика исключается.

Важно проводить собрания в определенный день недели в конкретное время. Если вы станете часто изменять сроки проведения собраний и то один, то другой член семьи будут на них отсутствовать, то никакой пользы такие «посиделки» не принесут. Какие дела можно обсуждать на семейных собраниях?

◆ Согласование недельного распорядка каждого члена семьи с учетом режима работы или учебы.

◆ Планирование питания.

◆ Планирование отдыха, каникул и отпусков.

◆ Круг семейных обязанностей.

◆ Конфликты между членами семьи.

◆ Задачи каждого на неделю. Какую поддержку может ему (ей) оказать семья в выполнении этих задач.

◆ Личные проблемы каждого, требующие помощи со стороны того или иного члена семьи. Поощрения.

◆ Финансовая смета (бюджет семьи).

◆ Объявления.

◆ Семейные развлечения и увеселения.

Во время конфликтов слова зачастую приобретают силу оружия, поэтому лучше отложите ваш разговор до следующего семейного собрания. Это даст возможность каждому остудить свой пыл. Если конфликт происходит между детьми, то решение отсрочить выяснение их отношений до следующего семейного собрания может предотвратить их драки и ссоры.

Советы по проведению семейных собраний

1. Проводите собрания один раз в неделю, выбрав такое время, которое обеспечит присутствие всех членов семьи. Строго придерживайтесь установленного времени. Не изменяйте это время в интересах того или иного члена семьи.
2. Отключайте на это время телефон, чтобы никто не смог вам помешать. Это поможет вашим детям осознать, что такие собрания являются важным событием для всей семьи.
3. Решения должны приниматься на основе семейного консенсуса, а не волеизъявления большинства. Консенсус, как известно, означает единодушные мнения. Если после обсуждения вы не добиваетесь общего согласия, то откладывается вынесение решения до следующего собрания. Стремитесь принимать такие решения, которые будут выгодны каждому. Пусть каждый возьмет на себя обязательство поддерживать принятое решение.
4. На каждом собрании выбирайте нового ведущего и секретаря (по очереди). Все члены семьи должны всячески поддерживать ведущего. Роль секретаря — вести записи того, что обсуждалось и какие решения приняты. Это нужно для того, чтобы в течение недели не возникали разногласия по принятым решениям.
5. Всегда начинайте собрание с поощрительных высказываний в адрес каждого члена семьи. Используйте такие слова: «Мне очень нравится, что ты...» или «Я признателен тебе за то, что ты...» Приучайте детей отвечать словами благодарности на похвалу в их адрес.
6. Распорядок семейных дел и «повестки дня» собраний лучше всего прикрепить к холодильнику. Это самое удобное место, чтобы напомнить каждому о том, что ему предстоит сделать.
7. Приучайте детей к тому, чтобы их жалобы сопровождалось вариантами решения стоящей перед ними проблемы. Помните, что человек, не участвующий в решении проблемы, сам становится частью этой проблемы.
8. Рассматривайте на собрании распорядок дел на каждый день предстоящей недели, предусматривая совместную, деятельность всех членов семьи.
9. Для того чтобы собрания проходили более продуктивно, проводите их в общей комнате, убрав лишние предметы со стола и расставив стулья так, чтобы сидящие были обращены лицом друг к другу. Ни в коем случае нельзя проводить собрания за едой.
10. Всегда заканчивайте собрания на веселой и приятной ноте. «Концовку» предоставляется выбирать ведущему. Можно предложить легкую и необычную закуску, какое-нибудь сладкое блюдо к вечернему чаю, увлекательную игру или еще что-нибудь интересное для всех.
11. Если у ваших детей нет желания посещать такие собрания, проконтролируйте свои действия, которые, возможно, отбивают у детей всякую охоту участвовать в них.

12. Если кто-то все-таки пропускает собрание, то он все равно должен выполнять принятые на нем решения.

13. Обязательно удостоверьтесь в том, что каждый покидает собрание с чувством удовлетворения.

Если во время собрания вы вдруг почувствуете, что оно превращается в тягостное и изнурительное занятие, прервите его и постарайтесь что-нибудь предпринять для того, чтобы восстановить в семье атмосферу близости. Главное — сделать семейные собрания желанным событием для каждого члена семьи.

На собраниях почаще ставьте перед детьми вопросы, которые поначалу могут вызвать у них защитную реакцию. Поэтому важно, чтобы перед этим между вами и ребенком установилась доверительная атмосфера. Как только вы ее ощутили, можно отважиться на предъявление той или иной претензии. В противном случае он может почувствовать себя «на краю обрыва», «встать в оборону», и вы потеряете шанс на продуктивное общение с ним.

#### ПЯТЬ ШАГОВ, ВЕДУЩИХ К ИСПРАВЛЕНИЮ ПЛОХОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА:

1. Установите и сохраните отношения равноправия и взаимного уважения.
2. Определите ошибочную цель поведения ребенка.
3. Помогите ребенку распознать его ошибочную цель, не предъявляя ему никаких обвинений.
4. Создайте такие условия, при которых его негативное поведение станет бессмысленным и неуместным.
5. Поощрив ребенка, предоставьте ему возможность:
  - ◆ совершить полезный поступок, осознать свою значимость и достоинство;
  - ◆ объединить его усилия с вашими и признать, что совместными усилиями можно добиться большего;
  - ◆ принять участие в каком-нибудь полезном мероприятии;
  - ◆ получить от сделанного радость и удовольствие;
  - ◆ научиться не только фиксировать свое внимание на определенных проблемах, но и способствовать их разрешению.

Действенны методы конструктивного общения, например «активное слушание», родившееся из идеи американского психолога Томаса Гордона использовать в общении родителей с детьми приемы гуманистической психотерапии (в нашей стране эти методы стали широко известны благодаря книгам Ю. Б. Гиппенрейтер). Секрет прост: «активно слушая», распознавая и называя чувства и потребности ребенка, мы этим самым даем ему понять: я здесь, я с тобой, я по-прежнему «твой» взрослый, нацеленный на твои нужды, с нашей связью все в порядке, чтобы бы ты там ни натворил. Соответственно, ребенок не впадает в стресс и может слышать, думать, здраво оценивать свои поступки, их последствия, предлагать варианты решения проблем.

Техники конструктивного общения спасли от конфликтов немало семей, в которых отношения родителей с детьми уже разладились или находились под угрозой.

#### Литература.

1. Джон Готтман Эмоциональный интеллект ребенка: практическое руководство для родителей. М., 2019
2. Петрановская Л. Большая книга про вас и вашего ребенка. М., 2018
3. Венди Моугел Уроки голоса для родителей. М., 2019



4. Гиппенрейтер Ю. Б. Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы. М., 2019.

*Гареева Карина Маратовна,  
Методист отдела профилактики девиантного поведения  
МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»*

### **Советы для родителей «Ребенок и каникулы – простые правила»**

Причины несчастных случаев с детьми имеют возрастную специфику:

- ✓ В возрасте до 4 лет дети чаще подвергаются несчастным случаям, самостоятельно познавая окружающий мир.
- ✓ В возрасте от 5 до 10 лет несчастные случаи наступают вследствие шалости, неосторожного поведения ребенка.
- ✓ В возрасте от 10 до 14 лет и старше – вследствие борьбы за лидерство. Так, у детей 10–12 лет появляются новые интересы, они становятся более активными, самостоятельными, в играх стараются проявить изобретательность, стремятся утвердиться в среде сверстников.
- ✓ Бурная энергия и активность – факторы, способствующие возникновению несчастных случаев у школьников 10–13 лет. Подросток, сознавая свою «нескладность», старается ее скрыть напускной грубостью, бравадой. Начавшаяся интенсивная деятельность желез внутренней секреции сказывается на состоянии нервной системы подростков. Неуравновешенность, вспыльчивость, повышенная возбудимость с недостаточной выдержкой делают их шумными, импульсивными.

С учетом указанных причин работа родителей по предупреждению несчастных случаев должна вестись в следующих **направлениях**:

- ✓ создание безопасной среды пребывания ребенка, обеспечение надзора,
- ✓ систематическое обучение детей основам профилактики несчастных случаев.

Создание безопасной среды пребывания ребенка предполагает:

- 1) организацию досуга ребенка, включение его в интересные и полезные развивающие занятия;
- 2) ограничение опасных условий, обеспечение недоступности для ребенка опасных средств и веществ;
- 3) запрет на пребывание ребенка в местах, связанных с рисками для жизни и здоровья без присмотра взрослых (стройках, запретных и промышленных зонах, местах интенсивного движения транспорта, открытых водоемах и т.п.);
- 4) обеспечение постоянного надзора за времяпровождением и занятиями ребенка (обеспечение организованного отдыха или присмотра со стороны самих родителей, родственников и т.п., регулярный контакт с ребенком в течение дня с использованием электронных средств связи).

Систематическое обучение детей основам профилактики несчастных случаев включает:

- 1) информирование ребенка о видах и причинах несчастных случаев, рисках, влекущих за собой травматизм, увечья и смерть, а так же об условиях и способах избегания несчастных случаев;

- 2) регулярное инструктирование ребенка о правилах и мерах безопасного поведения в быту, на улицах, дороге, транспорте, на игровых и спортивных площадках и т.п.;
- 3) обучение ребенка (особенно подростка) противостоянию подстрекательству к опасному поведению со стороны ровесников или старших товарищей, формирование ответственности за здоровье и жизнь окружающих людей, особенно младших товарищей, которые могут стать жертвой нелепых и опасных рекомендаций подростков, подстрекающих к опасным играм и занятиям;
- 4) обучение ребенка элементарным мерам первой помощи, и, прежде всего, обеспечение возможности обратиться за помощью к взрослым.

Основные условия успешной профилактической работы с детьми:

1. Чтобы избежать несчастных случаев, родители, прежде всего, должны изменить свое собственное отношение к рискам. Несчастные случаи должны перестать считаться роковым злом, которое почти невозможно предупредить. Только при таком условии можно выработать у ребенка навыки осмотрительного поведения.
2. Родители сами должны показывать пример безопасного и ответственного поведения.
3. Важно не развить у ребенка чувства робости и страха, а, наоборот, внушить ему, что опасности можно избежать, если вести себя правильно!
4. Никакой реальной пользы не будет от бесконечных напоминаний «будь осторожен», «делай аккуратно». Необходимо конкретно объяснять, что именно следует делать и что делать нельзя. Следует научить его последовательно выполнять ряд действий, объясняя, почему необходимо делать именно так. Действие, которое взрослыми совершается автоматически, ребенку надо объяснить детально.
5. Основное внимание взрослых в профилактике обычно бывает направлено на предупреждение дорожно-транспортного травматизма и предупреждение несчастных случаев при выполнении хозяйственных работ. Родителям важно понимать, что несчастные случаи чаще всего происходят во время игр и развлечений, именно им уделять повышенное внимание при инструктировании ребенка.
6. Очень важно приучать детей к самообслуживанию, к участию в домашнем труде. Ребята, помогающие родителям, как правило, более аккуратны и внимательны и менее подвержены действию опасных факторов. Приучая ребенка к работе по дому, следует подробно разъяснить ему, почему необходимо выполнять те или иные правила при пользовании ножом, иголкой, электроприборами, механизированными инструментами.
7. Иногда бывает полезно рассказать школьнику о несчастных случаях, происшедших с другими детьми. Чтобы этот рассказ запомнился ребенку и принес реальную пользу воспитанию навыков правильного поведения, необходимо предоставить ему возможность самому разобраться в причинах несчастия. Ребенок должен понять, как можно было бы в данной ситуации избежать опасности. Именно такой подход убедит его в том, что опасность всегда можно предотвратить.
8. Родители не должны равнодушно проходить мимо небезопасных шалостей детей, их долг предотвратить беду, даже если она угрожает чужому ребенку. Если

родители совместно с детьми становятся свидетелями опасного и рискованного поведения других людей, это должно стать поводом для серьезного обсуждения.

Несколько советов, как провести каникулы с пользой и интересом:

1. Лыжи, коньки, сноуборды. Зимой есть прекрасная возможность позаниматься спортом на снегу. Польза для здоровья гарантирована.
2. Сходите на традиционные зимние народные гуляния или театрализованное представление всей семьей.
3. Выходите на улицу и лепите снежные фигуры. Подойдите к вопросу творчески, не ограничивайтесь снеговиком. В конце прогулки устройте бой снежками.
4. Вместе с ребенком сделайте кормушку для птиц. Это научит вашего ребенка помогать другим.
5. Если с погодой не повезло, бой снежками проведите дома. Вам понадобятся листы бумаги, которые нужно скомкать. Чем больше снежков, тем веселее.
6. Купите настольную игру, наборы творчества или научных опытов и играйте с ребенком. Это отличная возможность сплотить семью и изучить что-то новое.
7. Перед новогодними торжествами изготовьте украшения для дома. Вещи, сделанные своими руками, придают особую атмосферу празднику.
8. Вместе смотрите новогодние фильмы, обсуждайте их после просмотра.
9. Устройте чаепитие для друзей вашего ребенка. Заранее придумайте и подготовьте программу, конкурсы, призы.

Главное помнить, что во всем хороша мера. Не переусердствуйте в желании организовать незабываемый отдых для ребенка. Больше всего ребенку любого возраста запомнятся многочисленные подарки и время, проведенное с родителями.\*

\*составлено по материалам из сети «Интернет»