

Ульяна Иванова

**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ У ДЕТЕЙ
ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕОДОЛЕНИЕ**

*Некоторые аспекты воспитания детей
в свете преодоления вредных привычек*

УДК 159.9

ББК 74.9

И21



Иванова У.В.

И21 Вредные привычки у детей. Профилактика и преодоление — М.: АО «Первая Образцовая типография», 2018. — 232 с.

Главный консультант: семейный психолог-психотерапевт Андрей Метельский

Главный редактор: Наталия Сакиян

Литературный редактор: Надежда Жарова

Корректор: Екатерина Шиварова

Данное издание освещает некоторые важные аспекты воспитания детей. Такие, как нравственное и духовное воспитание, формирование мировоззрения, творческое развитие ребенка, взаимодействие с окружающей средой и информационным пространством. Главная тема книги — причины возникновения вредных привычек у детей и роль воспитания в плане их преодоления.

ISBN 978-5-7164-0811-1

© У.В. Иванова, 2018

ОТ АВТОРА

**Дети сразу и непринужденно осваиваются
со счастьем, ибо они сами по природе своей —
радость и счастье.**

В. Гюго

Кто из вас, дорогой читатель, имеющих ребенка, не задумывался над его судьбой, кто не размышлял, в какой мир вы выпускаете свое дитя, как этот мир воздействует на него и как сложится его жизнь? И главное — что мы можем сделать, чтобы уберечь свое дитя от опасностей, подстерегающих его в период взросления. Одна из таких опасностей — подверженность вредным привычкам, разрушающим здоровье и подчас жизнь главного человека в нашей жизни...

Я долго размышляла на эту тему, изучая специальную литературу по волнующей меня проблематике, и как-то само собой пришла к решению написать книгу. Книгу, в которой я постаралась осветить весь спектр проблем возникновения и борьбы с вредными привычками у детей, такими как курение, алкоголизм, наркомания. Естественно, я привлекла в свою работу источники, а именно по каждой затронутой мною теме я использовала литературу, созданную выдающимися педагогами и экспертами в данной области как в нашей стране, так и за рубежом. Принципом отбора материала явилось созвучие моей точке зрения на воспитание ребенка.

Работая над темой, я пришла к выводу, что причиной негативных явлений в жизни формирующейся личности являются ошибки и просчеты воспитания, которым мы с вами заняты каждодневно и ежеминутно. Таким образом, в представленном вашему вниманию издании затронуты почти все стороны воспитательного процесса с обзором как положительного, так и отрицательного влияния на ребенка.

Мы живем в цивилизации, где процесс смены поколений напрямую связан с передачей собственного опыта. От того, что мы заложим в сознание наших детей, зависит не только конкретно наша жизнь, но и будущее страны, в которой мы живем, в котором будут жить наши дети.

Надеюсь, что эта работа будет интересна вам, дорогой мой читатель.

*С уважением,
Ульяна Иванова*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждое мгновение той работы, которая называется воспитанием, — это творение будущего и взгляд в будущее.

В.А. Сухомлинский

Мы живем в странное время. Раньше все было просто. Мы слепо моделировали приемы воспитания своих родителей, их предпочтения, их способы мышления и передавали эти модели своим детям. И вот сейчас, в эру осознанности, мы стали способны понять, что наши модели неэффективны. Возник вопрос: «А где взять успешные модели?»

Данная книга служит цели осознания тех моделей, которые были неэффективны, и предлагает наиболее успешные. Ведь каждый из родителей когда-нибудь сталкивается с проблемой своеволия подростка. И хорошо если это своеволие касается только бытовых вещей: убирать ли в комнате, мыть ли посуду... К сожалению, чаще родители сталкиваются с протестом подростков, который подчас сопровождается приобретенной им пагубной привычкой в виде наркотиков, спайсов, алкоголя...

В данной книге читатель-родитель сможет познакомиться с описанием признаков возникновения такой проблемы и вовремя обнаружить не только симптомы, внешние проявления того, что подросток уже вышел из-под вашего контроля, начал употреблять недозволенные средства... А главное, читатель-родитель узнает в этой книге, каковы меры профилактики и приемы преодоления возникшей проблемы, а именно пагубного пристрастия вашего ребенка...

Главная ценность книги для родителей — она позволяет заранее узнать, каким образом именно ваш ребенок уже вышел из-под вашего контроля. Главное, она дает понимание, в какой именно момент вы, родители, ошиблись в воспита-

тельном процессе, что конкретно вы сделали неправильно, какое ваше действие негативно повлияло на вашего ребенка. Надо знать, что предупредить употребление вредных веществ — значит изменить поведение, то есть родители должны побудить ребенка к изменениям в поведении и характере. И если родители расписываются в собственном бессилии, то есть не могут найти способы, как это сделать, надо обратиться к подростковому или семейному психологу.

Психотерапевт Андрей Метельский

ГЛАВА 1

Человек, попавший во власть дурной привычки, даже и когда захочет, нелегко может освободиться от рабства. Привычка — вторая природа, и притом природа, с которой человеку приходится бороться.

свт. Иоанн Златоуст

Полезные и вредные привычки

Привычки как определенный способ действий, которые стали постоянными и обычными, есть у любого человека. Более того, именно набор привычек во многом определяет индивидуальность человека, его особенности. Привычки могут носить различный характер: есть те, что влияют на жизнь положительно, и наоборот, несущие в себе способность оказывать на нее негативное влияние. В этой главе мы разберем, как формируются привычки, а также как избавиться от вредных привычек и сформировать правильные.

Что такое привычка

В психологии привычка определяется как действие, ранее повторявшееся неоднократно и перешедшее фактически в необходимость. Часто можно услышать, что для формирования устойчивой привычки достаточно выполнять нужное действие (например, выходить на утреннюю пробежку) в течение 21 дня. Этот срок впервые был упомянут Максвеллом Мольцем, работавшим в области пластической хирургии и обратившим внимание на то, что его пациенты привыкают к изменениям внешности примерно через три недели. Этот

факт привел его к выводу, что рубеж в 21 день является определенной чертой, преодолев которую, люди гарантированно получают психологический результат. В ходе дальнейших исследований психологов были получены данные о среднем времени формирования привычки, которое составило 66 дней. Было также установлено, что вид привычки и индивидуальность человека тоже влияют на срок ее формирования, и можно потратить от 18 дней до года или полутора лет на то, чтобы какое-то полезное действие перешло в разряд привычки.

Неоднократное выполнение какого-то определенного действия, которое не вызывает сложностей, приводит к привыканию. При невозможности реализовать это действие человек начинает испытывать дискомфорт. Для того чтобы сформировать привычку, необходимо регулярное повторение действия, вызывающего положительные эмоции. Физиологический аспект формирования привычки заключается в возникновении нейронных связей в коре головного мозга человека, которые образуются и регулярно активируются при выполнении определенного действия, следовательно, отличаются большей устойчивостью и готовностью к функционированию.

Привычка и характер

Всем известна пословица: «Посеешь привычку — пожнешь характер». Действительно, именно привычки являются основными составляющими характера. Хотя у каждого человека есть определенные врожденные качества, а также качества, приобретенные в процессе воспитания, привычки в конечном итоге и формируют его характер.

Характер человека не является абсолютно жесткой системой и склонен к изменениям на протяжении всей жизни, поэтому оправдания типа «что поделать, у меня такой харак-

тер» являются лишь завуалированным нежеланием отказаться от привычки. Возможность изменить характер путем работы над привычками зависит от нескольких факторов. Возраст — чем моложе человек, тем меньше у него укоренившихся шаблонов действий и тем легче ему изменить привычные способы действия и характер в целом. Индивидуальные особенности — главным образом, это способность изменить характер, поскольку одним людям это дается просто, другие же менее пластичны. Намерение — одного решения изменить характер недостаточно, так как даже незначительные привычки требуют планомерного воздействия, не говоря уже о комплексных переменах.

Часто копирование образа действий других людей в разных ситуациях помогает в изменении привычек и характера. С детского возраста мы осваиваем определенные способы действий, именно подражая взрослым из своего окружения. Поэтому в стремлении быть похожими на кого-то значимого люди меняются намного продуктивнее, чем при отсутствии образца.

Привычка и поведение

Любая привычка представляет собой приобретенную форму поведения, которая становится обязательной для человека при конкретных обстоятельствах. Есть некоторое сходство между условными рефлексам, которые тоже вырабатываются путем многократного повторения действия в определенной ситуации, и привычками, однако последние являются более сложным явлением. Комбинация привычек составляет манеру поведения человека.

Многие привычки относятся к сфере двигательной активности. Это может быть привычка сутулиться или держать спину прямо, активно жестикулировать или вести себя сдержанно, быстро ходить или медленно и т.д. Они не всегда от-

слеживаются самим человеком, но очень заметны для окружающих, которые неосознанно или, наоборот, намеренно наблюдают за его поведением. Однако поведение складывается не только из двигательных привычек, но и из многих других наработанных действий.

Очевидно, что поведение может быть приемлемым или неприемлемым с точки зрения как социальных норм в целом, так и отдельных индивидуумов в частности. Социально неприемлемое поведение обычно становится для человека причиной многих проблем, поэтому привычки, являющиеся составной частью поведения, необходимо корректировать. Образ жизни и привычки связаны. Здоровый образ жизни тоже становится своего рода привычкой. Напротив, такие формы зависимости, как курение, алкоголизм, употребление наркотиков, компьютерная зависимость, формируют образ жизни, негативно влияющий на организм. Можно считать, что образ жизни человека складывается из огромного количества его полезных и вредных привычек.

Классификация привычек

Помимо общепринятого деления привычек на полезные и вредные, их можно классифицировать по той сфере деятельности, к которой они имеют отношение.

Профессиональные и бытовые

Профессиональные привычки — это те действия, которые формируются на основании специфики работы человека и из этой области переносятся в повседневную жизнь. По этой причине представители одной и той же профессии часто обладают схожими привычками. Такие «профессиональные приобретения» могут в обычной жизни быть полезными, или

носить нейтральный характер, или существенно мешать, то есть стать вредными привычками.

Вот некоторые примеры профессиональных привычек: проверка ошибок в любом читаемом тексте у корректоров и редакторов; повышенное внимание к чистоте у работников медицины; привычка говорить простыми и короткими фразами у воспитателей детского сада; манера разговора, напоминающая интервью, у работников кадровой сферы... Многократное повторение каких-либо действий и специфика требований, которые необходимо выполнять на работе, приводят к тому, что у человека не только формируются профессиональные привычки, но и возникает профессиональная деформация, а именно трансформация¹ личности, проявляющаяся в изменениях восприятия, поведения, манер общения, характера, что свойственно работникам с многолетним стажем.

В отличие от профессиональных привычек, которые возникают в зрелом возрасте в результате рабочей деятельности, бытовые привычки часто закрепляются еще в детстве. Они могут быть как полезными (например, мытье рук перед едой или мытье посуды сразу после еды), так и вредными. В последнем случае они часто становятся причиной конфликтов между домочадцами, так как не все хотят мириться с вредными привычками своих близких.

Профессиональные и бытовые привычки могут смешиваться: навыки, приобретенные на работе, постепенно распространяются и на повседневную жизнь, а бытовые привычки переносятся в сферу профессиональной деятельности.

Социальные и индивидуальные

Под социальными обычно понимают привычки, которые затрагивают сферу социального взаимодействия. Каждый че-

¹Трансформация (лат. *transformatio* — изменение) — преобразование структуры, форм и способов, изменение целевой направленности деятельности

ловек на протяжении всей своей жизни контактирует с другими людьми, и в ходе этих контактов, а также в силу определенных индивидуальных особенностей формируются социальные привычки. Примером полезной привычки такого плана может послужить обычная вежливость.

А вот манеру перебивать собеседника можно смело отнести к вредной привычке, из-за которой зачастую страдают социальные контакты, так как далеко не всем нравится общаться с таким человеком.

Индивидуальные привычки свойственны конкретному человеку. По сути, именно из них, включая самые мелкие и незначительные, и складывается в целом его характер.

Полезные и вредные

Наиболее часто привычки классифицируют на две группы — полезные и вредные. При этом понятия пользы и вреда касаются совершенно разных сфер человеческой жизни. Привычка может быть полезной или вредной для здоровья, общения, профессиональной деятельности и многих других аспектов существования человека.

К полезным привычкам можно отнести занятия любым видом спорта, правильное питание, чтение, соблюдение правил гигиены, определенные правила общения. Наиболее легко вырабатываются те полезные привычки, приобретение которых максимально осознанно. Для этого важно понять, зачем это нужно, как это изменит жизнь, а также насколько сложно будет настроить себя на их выработку. Сознательное формирование у себя хороших привычек — это самосовершенствование.

Вредные привычки — это те действия, которые наносят вред организму человека и его социальным взаимоотношениям (семья, работа, общение). Примечательно, что многие из вредных привычек могут в конечном итоге подчинить себе всю жизнь человека, так как их отличительная черта — фор-

мирование пагубной зависимости и невозможность прожить без выполнения необходимых действий для ее удовлетворения. Говоря о наиболее вредных привычках, в основном имеют в виду курение, алкоголизм и пристрастие к наркотическим веществам. Давно доказано, что именно они особенно негативно сказываются на здоровье человека. Однажды сформированная подобная зависимость крайне сложно поддается лечению, потому что во многих случаях причиняемый ею вред не осознается теми, кто ей подвержен. В этом и состоит главная сложность устранения этих вредных привычек, так как основной движущей силой избавления от них в любом случае является мотивация человека.

К категории вредных привычек относятся не только вышеперечисленные, но и многие другие. Неправильное пищевое поведение (пристрастие к фаст-фуду, переедание, несформированный режим питания) тоже может существенно навредить организму. А вот такие формы зависимости, как игромания (влечение к азартным играм) и чрезмерное пристрастие к компьютерным играм, могут и не вредить здоровью, однако создают существенные проблемы в сфере социальных взаимоотношений. Такие привычки часто становятся причиной потери работы, серьезных проблем в семье и в отношениях с окружающими, поэтому тоже подлежат коррекции.

Плохие привычки могут носить и менее глобальный характер, влияя лишь на некоторые аспекты жизни. Например, привычка разбрасывать вещи многими вообще не воспринимается как негативная форма поведения, однако в семейной жизни может существенно раздражать привыкшего к чистоте и порядку партнера.

Мгновенные и возникающие постепенно

Как правило, любая привычка формируется в течение определенного времени, но и повторяющиеся мгновенные со-

стояния тоже можно считать формой привычки. Чем сильнее эмоция, вызвавшая конкретное действие, тем больше шансов, что оно будет закреплено впоследствии как привычка. Впрочем, подавляющее большинство привычек действительно возникают постепенно — мозг человека устроен так, что он противится резким изменениям, поэтому любая привычка формируется понемногу, шаг за шагом.

Привычки у детей

С самого раннего детства родители воспитывают ребенка, стараясь привить ему исключительно полезные навыки. Однако, развиваясь, дети обретают не только полезные, но и плохие привычки, от которых лучше избавиться до того, как они прочно закрепятся в качестве единственного способа действия в той или иной ситуации.

Плохие привычки у ребенка

Плохие привычки детей — это отражение ситуации в семье, а также определенная характеристика процесса их воспитания. Одна-две привычки, относящиеся к отрицательным (например, грызть ногти или ерзать на стуле), которые иногда заметны в поведении ребенка, еще не свидетельствуют о негативном климате в семье или неправильном воспитательном процессе. Если плохих привычек гораздо больше, и они проявляются постоянно, а со временем ситуация только ухудшается, вот это свидетельствует о недостатках в воспитании ребенка.

Вредные привычки детей часто возникают на фоне психологического дискомфорта (отсутствие внимания к ребенку и его потребностям, агрессия и конфликты в семье, высокая требовательность родителей). Однако некоторые проявления могут быть следствием разного рода психологических про-

блем. К плохим привычкам у детей обычно относят такие особенности поведения, как сосание пальца, дергание себя за волосы, ковыряние в носу, обгрызание ногтей и т.п. Без должного внимания к ним и к состоянию ребенка эти привычки могут остаться надолго, поэтому родителям необходимо проводить работу по их устранению. Важно проявить терпение, доказывая ребенку вред таких привычек (но не стоит слишком давить на него, так как лишняя требовательность часто становится причиной его психологического дискомфорта), а также необходимо создать положительный климат в семье. Родителям следует быть внимательнее и к собственным привычкам, так как дети копируют поведение взрослых, а значит, все их привычки.

Полезные привычки у ребенка

Прививать ребенку полезные привычки надо начинать как можно раньше, так как именно они являются основой здорового образа жизни и хорошего самочувствия. Кроме того, наличие большого количества полезных привычек у ребенка существенно снижает вероятность появления вредных. Следует постараться сформировать такие полезные навыки, как соблюдение правильного и четкого режима дня; личная гигиена; физическая активность (например, зарядка); правильное питание; здоровый сон; поддержание порядка в комнате... Главное, что помогает привить детям хорошие привычки, — это положительный пример родителей, так как именно они являются для ребенка образцом для подражания.

Очень важно объяснить ребенку, почему он должен выполнять те или иные действия, и какую это принесет пользу. Поскольку любая привычка формируется на основе неоднократного выполнения определенного действия, задача родителей обеспечить для этого все необходимые условия. Сначала ребенок должен освоить правильное исполнение требуемого действия, например, чистить зубы и умываться. Когда он

научится делать это сам, данную привычку необходимо закрепить путем регулярного повторения. Здесь очень важен эмоциональный аспект, так как привычка хорошо закрепляется при условии получения ребенком положительного подкрепления. Таким подкреплением может стать похвала родителей, которая вызывает у него желание и в следующий раз поступить так же.

Положительные эмоции — сильнейший фактор, влияющий на формирование привычки. Поэтому нельзя забывать хвалить ребенка за успешное выполнение определенных действий. Удовольствие ребенок может получить и от того, что ему просто нравится выполнять какое-то определенное занятие, например чтение книги перед сном — это тоже может быстро перерасти в привычку.

Полезные привычки положительно влияют на состояние ребенка и помогают изменить его образ жизни в лучшую сторону. Некоторые привычки формируются сами по себе, другие же требуют целенаправленной работы родителей и педагогов в выполнении определенных последовательных и регулярных действий.

Большинство полезных привычек так или иначе положительно сказывается на здоровье. Здоровый образ жизни сегодня становится очень популярным, так как все больше людей осознают необходимость быть внимательными как к собственному самочувствию, так и к здоровью детей. К таким привычкам можно отнести:

Правильное питание. Пищевые привычки напрямую влияют на состояние организма. В свой рацион следует включать полезные продукты, снижать долю вредной еды в меню, соблюдать четкий режим питания и определенные правила приема пищи.

Гигиенические навыки прививаются с самого раннего детства, однако, если по каким-то причинам этого не произошло или же эти навыки были утрачены, никогда не поздно вер-

нуть их, тем самым обеспечив и себя и ребенка возможностью поддерживать привлекательный внешний вид.

Привычка к физической активности. В условиях стремительного развития современных технологий и дети, и взрослые зачастую ведут сидячий образ жизни, что не лучшим образом сказывается на здоровье. Однако привычка к определенной физической активности (утренняя зарядка, ежедневные пробежки, катание на велосипеде, плавание и многие другие виды спорта) вырабатывается достаточно быстро, к тому же достижение определенных результатов приносит эмоциональное удовлетворение, что положительным образом влияет на закрепление привычки.

Порядок. Для многих детей уборка воспринимается как неприятная обязанность, но если научить его постоянно поддерживать чистоту в своей комнате, это будет неоспоримым плюсом. Порядок — это не только уют и связанные с ним положительные эмоции, но и возможность избежать всякого рода заболеваний.

Режим дня. Организм ребенка не любит резких перемен, а вот привычка засыпать и просыпаться в одно и то же время, последовательно выполнять определенные действия в течение дня вырабатывает в нем своего рода рефлекс². Четкий режим дня помогает нормализовать сон ребенка, и в целом хорошо влияет на его здоровье.

Вредные привычки

Вредные привычки в разной степени есть у большинства людей, однако от их специфики и масштаба проявления зависит, насколько велико их негативное влияние на человека,

² Рефлекс (от лат. reflexus — отраженный) — стереотипная реакция живого организма на какое-либо воздействие, проходящая с участием центральной нервной системы.

его здоровье и социальные контакты. От любой вредной привычки можно избавиться, но это зависит в первую очередь от желания самого человека.

Выявлен ряд предпосылок формирования вредных привычек. Это отсутствие ответственности; низкий уровень самодисциплины; нежелание контролировать себя; отсутствие четко поставленных целей и мотивации к определенным достижениям; социальные сложности в общении с окружающими; склонность к бегству от трудных ситуаций вместо стремления разрешить их.

Согласно результатам исследований, появление даже одной вредной привычки и формирование в связи с этим зависимости от выполнения необходимого действия приводит к определенным изменениям в головном мозге человека. Изменение нервных цепей делает того, у кого сформировалась первая вредная привычка, более восприимчивым к появлению следующих, поэтому лучше как можно раньше осознать ее наличие и предпринять действия по ее устранению.

Причины появления вредных привычек определяются особенностями жизни человека и закладываются еще в раннем детстве. Например, недостаток внимания к ребенку в этот период может привести его к повышенной тревожности и необходимости выполнять определенные действия для того, чтобы отвлечь себя от негативных эмоций. Привычки детей грызть ногти, дергать себя за волосы, совершать другие навязчивые движения формируются именно по этой причине. В подростковом возрасте часто появляются такие привычки, как курение, алкоголизм и наркомания, что вызвано стремлением доказать свою «взрослость» в компании таких же подростков. Причины появления у детей пагубных привычек могут быть совершенно различными, но часто это обусловлено сильными или длительными стрессовыми воздействиями.

Многие обладатели плохих привычек в своем нежелании бороться с ними оправдываются тем, что не существует лю-

дей без вредных привычек. Однако жить без них можно и, более того, гораздо лучше, чем с ними, особенно если речь идет о пагубных пристрастиях к сигаретам, спиртным напиткам, наркотическим веществам.

Некоторые вредные привычки заметны окружающим и вызывают негативные эмоции, другие же менее заметны и посторонними людьми не воспринимаются как вредные, однако в ряде ситуаций могут «сработать» против ее обладателя (например, привычка перебивать при разговоре с начальником). Поэтому для того чтобы жить без вредных привычек, для начала необходимо осознать, какие бессознательные действия относятся к данной категории, и уже потом постепенно прорабатывать каждую из них.

Список вредных привычек достаточно велик, однако есть такие, которые оказывают сильнейшее негативное влияние на жизнь и здоровье человека.

Наркомания. Тяжелейшее заболевание и смертельно пагубная привычка. Наркомания — это зависимость организма от веществ, оказывающих на него тонизирующее, успокаивающее, одурманивающее действие, погружающее в обманчивые сладостные видения. Социальные последствия наркомании — это не только потеря физического и психического здоровья, но и тягостная зависимость от продавца наркотиков, что заставляет наркомана добывать деньги любым способом, часто и вовсе идти на преступление. К наркотикам человек может пристраститься буквально за несколько приемов, а некоторые из них вызывают моментальное привыкание.

Под воздействие наркотиков подпадают прежде всего:

1. Люди с повышенной возбудимостью — они эмоциональны, легко теряют над собой контроль, кричат, агрессивны и эгоистичны, обычно обидчивы, непостоянны, непоследовательны, быстро поддаются под чужое влияние.

2. Лица с психической неустойчивостью — у них слабая воля, отсутствие интересов и стремлений, повышенная внушаемость, они не имеют своей постоянной линии поведения. Любят удовольствия, общительны, контактны, непостоянны, имеют поверхностные суждения, капризны, им присущи примитивность и бедность интересов, они часто не способны к плановому труду, ленивы, попадают под воздействие других.

3. Лица с эпилептоидными чертами характера, склонные к гневу, ярости, беспричинным колебаниям настроения. Они угрюмы, подозрительны и недоброжелательны, мало интересуются внешним миром, имеют узкий кругозор, ограничены, педантичны к мелочам и пренебрежительны к интересам других, мало контактны.

4. Лица с истерическими чертами. Для них характерны жажда признания, стремление быть в центре внимания, играть первую роль, и этой цели они подчиняют все. В поведении они демонстративны, внешний облик экстравагантен, экзотичен. Они склонны ко лжи, хвастливы, крайне эгоистичны, их эмоции преувеличены, а удовлетворение желаний должно носить гротесковий характер. Свое неудовольствие они выражают досадой или ненавистью. Круг интересов узок, притязателен. Легко идут на поводу у тех, кто, как они считают, их оценил.

5. Лица, обладающие чертами аутизма. Они замкнуты, холодны, отгорожены; их отвлеченные интересы доминируют над чувствами. Очень избирательны в контактах, предпочитают игры в одиночестве, склонны философствовать, слабо ориентируются в простых жизненных вопросах, упрямы.

Табакочурение. Формирование этой привычки у многих начинается еще в подростковом возрасте как следствие стремления доказать свою взрослость. Поступление в организм никотина очень быстро вызывает привыкание, хотя первоначально курение сопровождается неприятными симптома-

ми (головокружение, тошнота). Эффект от курения — это краткосрочная эйфория и расслабление (по этой причине многие курильщики увеличивают количество потребляемых сигарет в стрессовых и напряженных ситуациях), обусловленные поступлением в организм никотина. Мозг быстро привыкает к курению, в итоге требуя регулярных доз. Снижение уровня потребления никотина ведет к появлению чувства тревоги и беспокойства, «погасить» которые возможно только очередной сигаретой. Курение наносит существенный вред организму, так как постепенно и неуклонно оказывает негативное влияние в первую очередь на дыхательную систему, а также на сосуды, сердце, иммунитет и эндокринную систему. Регулярное употребление сигарет и других табачных изделий приводит к преждевременному старению организма, а также может стать причиной развития рака легких.

Злоупотребление алкоголем — это частое употребление напитков, содержащих определенную долю этилового спирта. Если начальную стадию привыкания к алкоголю еще можно назвать вредной привычкой, то со временем это приобретает характер болезни. Алкоголизм оказывает негативное влияние как на состояние здоровья, так и на социальную сферу человека. Привычка к алкоголю начинается с небольших доз, при этом многие спиртные напитки кажутся невкусными, а крепкие и вовсе вызывают рвотный рефлекс. Привыкание происходит постепенно, и для одного и того же эффекта опьянения человеку требуется все большая и большая доза алкоголя. Если не остановить этот патологический процесс, человек доходит до последней стадии алкоголизма, когда уже не может существовать без спиртного.

Игровая зависимость также признана одной из тяжелых вредных привычек, которая способна прогрессировать, ухудшая состояние человека. Существуют разные формы игровой зависимости, начиная от всевозможных азартных игр и заканчивая многопользовательскими компьютерными играми,

часто заменяющие игрокам реальный мир. Патологическая³ склонность к азартным играм, называемая лудоманией, заключается в постоянном участии в азартных играх, которые постепенно становятся главным фактором в жизни человека, вынуждая его тратить на них все больше времени и средств. Поэтому многие психологи считают привычку к азартным играм серьезной социальной проблемой.

Чрезмерное увлечение компьютерными играми — еще одна разновидность игровой зависимости. Хотя считается, что это свойственно в основном детям и подросткам, однако зачастую ею страдают и люди в зрелом возрасте. Наибольший процент зависимости от компьютерных игр приходится на сетевые игры, предполагающие взаимодействие не только с персонажами игрового мира, но и с другими игроками, за каждым из которых стоит реальный человек. При переходе игровой зависимости данного типа в тяжелые формы игра становится основным приоритетом в жизни, отодвигая на задний план не только взаимодействие с людьми в реальном мире, но и обеспечение собственных базовых потребностей (гигиена, еда, сон). В крайних случаях это может стать причиной летального исхода.

Интернет-серфинг является разновидностью психологической зависимости, которая проявляется в привычке проводить время за просмотром разнообразной информации в интернете. Доступность данных в форме текста, аудио, видео, инфографики обеспечивает возможность выбора любого способа их получения, даже если человек в этом не нуждается. Для поддержания активности человеческий мозг требует постоянного поступления новой информации, однако привычка бездумно поглощать весь попадающийся контент может привести к перенасыщению, что в конечном итоге приведет к же-

³ Патологический процесс — это последовательность реакций, закономерно возникающих в организме при воздействии фактора, вызывающем нарушения нормального течения жизненных процессов.

ланию вновь и вновь погружаться в интернет. При этом невозможность выполнить привычные действия (например, в случае отключения интернета) может вызвать агрессию или повышенную тревогу, поскольку зависимость уже сформирована.

Прокрастинация — это постоянное откладывание важных дел «на потом» и замена этой необходимой деятельности какими-то незначимыми мелочами. От прокрастинации в той или иной степени страдают многие, но нормой это может считаться лишь до определенного момента, после которого она существенно нарушает нормальную жизнедеятельность человека. Привычка откладывать все в долгий ящик часто появляется у людей, не уверенных в собственных силах и не обладающих навыками принятия решений. Отсрочка выполнения назревших задач свойственна также тем, кто занимается явно нелюбимым делом. Заставить себя хотя бы начать решать нужные вопросы им бывает крайне сложно. При этом прокрастинация не всегда осознается самим человеком как вредная привычка, поскольку возникает иллюзия активности («Я приступлю к отчету попозже, так как мне нужно срочно проверить почту, полить цветы и протереть пыль»).

Негативный опыт отношений может привести человека к привычке расставаться, из-за которой он неспособен зайти во взаимоотношения дальше определенного момента. Такая привычка может появиться из-за неконтролируемого страха взять на себя ответственность за партнера, потерять определенную долю свободы, делить с кем-то свою жизненную территорию. В результате человек всегда заканчивает отношения первым, даже если на то не было объективной причины. Привычка расставаться, как правило, приводит к одиночеству и невозможности развивать полноценные отношения.

Шопоголизм, или привычка совершать большое количество ненужных покупок, также является вредной привычкой, в большинстве случаев характерной для женщин. Она может

развиться на фоне низкой самооценки, психологической травмы детства (например, бедности и невозможности покупать то, что хотелось), депрессии и стресса, а иногда просто от скуки и недостатка внимания. О шопоголизме можно говорить в том случае, если человек проводит свои выходные в торговых центрах и при этом не помнит, куда именно потратил все свои деньги. Настоящий эмоциональный подъем шопоголики испытывают, только оказавшись среди магазинных прилавков. Психологи признают шопоголизм не просто пагубной привычкой, но одной из форм зависимости.

Выводы

Вредная привычка далеко небезобидна, и избавиться от нее невозможно без серьезных усилий. Так, одна из самых распространенных пагубных привычек — курение, тем более опасна, что многие не только взрослые, но и дети не воспринимают всерьез ущерб, который оно наносит организму. Наиболее актуальна проблема борьбы с курением среди учащихся средней школы, так как именно в эти годы происходит формирование организма как с точки зрения физиологии, так и умственного развития. Подростки с зависимостью отличаются от своих здоровых сверстников такими личностными качествами, как тревожность, заниженная самооценка, неудовлетворенность жизнью.

Вредные привычки — это проблема всего общества, ибо возникает реальная опасность получить нездоровое поколение.

Для сокращения числа молодых людей, подверженных пагубным привычкам, общество обязано применять необходимые меры, опираясь на законы и возможности медицинских учреждений, специализирующихся на лечении этого вида заболеваний. Это может быть и бесплатное амбулатор-

ное лечение, и лечение в специализированных санаториях. Успешное решение данной глобальной проблемы напрямую скажется на социальной, экономической, психологической и культурной жизни нашей страны.

Как избавить ребенка от вредной привычки?

Чтобы вредные привычки не испортили дальнейшую жизнь и здоровье ребенка, необходимо избавить его от них как можно раньше. Основной движущий фактор в этой борьбе — это взаимное желание родителей и ребенка освободиться от пагубной зависимости. Однако для каждого случая методы борьбы могут отличаться. Вредные привычки оказывают разное по силе влияние на жизнь. Сила привычки тем выше, чем дольше она существует, но многое определяется еще и ее спецификой, так как некоторые из них формируют не только психологическую, но и физическую зависимость. Сила воли — то, что противодействует силе привычки.

Решение проблемы

Часто появление плохой привычки у ребенка может быть спровоцировано каким-то внешним или внутренним фактором. Соответственно, если исключить этот фактор и решить образовавшуюся проблему, справиться будет проще. Причиной формирования у подростка вредной привычки может стать эмоциональное напряжение, вызванное определенными проблемами в семье или школе. Хорошо, если получается устранить источник стресса, однако это не всегда возможно. Снять эмоциональное напряжение поможет пересмотр отношения к ситуации. Одним из наиболее действенных способов станет консультация психолога или психотерапевта. Целью психотерапии в данном случае считается обеспечение пациен-

та, пришедшего на консультацию, средствами для большего контроля над собственной жизнью и обеспечение независимости от вредных привычек.

Наказание — это достаточно радикальный способ избавления ребенка от вредной привычки, но оно актуально лишь в тех случаях, когда суть привычки только начинает формироваться. Для того чтобы наказание сработало, оно должно быть эффективным и применяться исключительно при наличии повода. На сформированную привычку наказание не окажет никакого эффекта. Желательно, чтобы оно было не только действенным, но и полезным. Безусловно, наказание не должно быть связано с применением физической силы.

Но каким бы ни было наказание, не следует давать ребенку никаких послаблений, в противном случае оно не окажет нужного действия. Борьба с вредными привычками в поведении ребенка нелегко, и многим родителям может помочь присутствие тех, кто будет поддерживать их в достижении цели. Для того чтобы четко обозначить эту самую цель, посоветуйте ребенку дать публичное обещание одному или нескольким близким, в поддержке которых вы уверены.

На помощь ему могут прийти социальные сети⁴. Если ребенок решил отказаться от какой-то вредной привычки или, напротив, закрепить положительную, пусть он даст обещание на своей странице в соцсети и каждый день отчитывается о своих результатах и ощущениях. Такое поведение может принести пользу не только ему, но и сподвигнуть друзей последовать его примеру. Не стоит обещать отказаться от какой-то привычки навсегда. Это сложно. Мозг не любит кардинальных перемен. Не отчаивайтесь и не сдавайтесь, если ребенок сорвался. Проанализируйте вместе, почему он так поступил, осознайте факт его поведения, по возможности

⁴ Социальная сеть — платформа, онлайн-сервис и веб-сайт, предназначенные для построения, отражения и организации социальных взаимоотношений в интернете.

устраните причины, которые привели к срыву, и пусть он продолжит выполнять свое публичное обещание. А поддержка друзей станет для него дополнительным стимулом.

Чтобы плохие привычки не вернулись гарантированно, от них стоит не просто избавиться — их необходимо заменить на хорошие привычки. Когда процесс избавления только начинается, разум ребенка невольно ищет пути возврата к знакомому способу действия в определенных ситуациях. Именно поэтому те, кто пытается бросить курить, буквально не находят себе места, когда возникает пауза. В этом случае ритуал курения можно заменить на другую привычку — например, знакомому способу действия в определенных ситуациях. Именно поэтому те, кто пытается бросить курить, буквально не находят себе места, когда возникает пауза. В этом случае ритуал курения можно заменить на другую привычку — например, съесть немного орехов или сухофруктов. Тот же самый способ действия актуален для любой другой вредной привычки, главное — подобрать подходящую замену. Некоторые привычки слишком сильно укореняются, и даже при осознании их вреда и опасности дети самостоятельно избавиться от них не могут, поэтому помощь родителей, близких и друзей так необходима.

Профилактика вредных привычек у подростков

Подростковая наркомания, курение и алкоголизм стали существенно «моложе». Например, если еще 10 лет назад средний возраст начала приема наркотиков составлял 17 лет, то сегодня это губительное пристрастие не редкость у 12-летних детей. Эта статистика должна заставить пересмотреть подход родителей и педагогов к их профилактике. Чем в более юном возрасте дети могут пристраститься к вредной

привычке, тем раньше следует предпринимать меры по их защите.

Какие же профилактические меры следует предпринимать родителям, чтобы исключить возможность появления у ребенка вредных привычек?

Первое и главное условие — это доверительные отношения с ребенком. Чем они сложнее, тем выше вероятность того, что при возникновении каких-либо проблем он обратится за помощью к приятелям. И что именно они ему предложат в качестве «успокоительного» — глоток пива или таблетку экстази — спрогнозировать невозможно. Задача родителей — сформировать максимально доверительные отношения с ребенком. Это позволит ему при необходимости обратиться за помощью к отцу и матери — людям, для которых его здоровье и благополучие по-настоящему важны.

Разъяснение последствий. Беседы с ребенком на тему вредной привычки не должны проводиться по какому-либо графику. Этот вопрос должен подниматься каждый раз, когда для этого есть основания. Так, сюжет из теленовостей, история звезды шоу-бизнеса, пример человека, которого знает ребенок, должны становиться основой для разговора о том, к чему может привести зависимость. Подобная наглядность примеров, когда негативную роль исполняет знакомый человек, гораздо важнее сухих фактов, которые не пробуждают в ребенке эмоций.

Установка на здоровый образ жизни. Негативные примеры должны быть уравновешены другими, позитивными примерами здорового образа жизни. В ребенке следует формировать отношение к здоровому образу жизни, как к единственно правильной модели. Для этого крайне важно, чтобы сами родители и педагоги соответствовали принципам, которые они прививают ребенку. Курящая мать или выпивающий отец сводят к нулю ценность любых «здоровых» установок, поскольку опровергают собственным примером.

Реалистичность примеров. Принято считать, что детская психика слишком ранима для того, чтобы ее обременять реалиями, например, наркотической зависимости. Но это не так: в большинстве случаев вовлечение в наркоманию происходит только потому, что ребенок не осознает последствий зависимости, и для него это не больше, чем страшная сказка, которой пугают малышей. Покажите подростку истинное лицо курения или наркомании. Для подростков, которые уже состоят в романтических отношениях, будет полезно узнать о том, каким горем оборачивается наркотическая зависимость отца или матери для их детей.

Исключение сомнительных контактов. Поведение подростка во многом подчиняется законам, принятым в референтной группе⁵, поэтому его общение с асоциальными элементами и сомнительными приятелями — серьезный фактор риска. Но при решении устранить такие контакты родителям следует учитывать сложный возраст, в котором находится ребенок, и присущий ему дух противоречия. Идти на конфликт и оперировать запретами на общение с друзьями — это значит расширить их сферу влияния на подростка. Будет лучше найти ребенку занятие. Это могут быть любой вид спорта, туризм, творчество и все, к чему тяготеет ребенок. При участии родителей и их вовлеченности в занятие сына или дочери хобби может очень быстро заменить и вытеснить общение в нездоровом коллективе.

Все, к чему тяготеет ребенок. При участии родителей и их вовлеченности в занятие сына или дочери хобби может очень быстро заменить и вытеснить общение в нездоровом коллективе.

⁵ Референтная группа — это социальная группа, которая служит для индивида своеобразным стандартом, системой отсчета для себя и других, а также источником формирования социальных норм и ценностных ориентаций.

Но самое главное — профилактика подростковой наркомании должна начинаться задолго до вступления ребенка в этот сложный возрастной период. Потому что вредная зависимость способна создать почву для своего появления намного раньше, чем вы будете готовы.

Приемы формирования полезной привычки

Для того чтобы сформировать у ребенка полезную привычку поведения, родителям для начала необходимо определить, над чем именно они планируют работать. Психологи настоятельно рекомендуют не хвататься за все и сразу, а выбрать что-то одно, а уже после того, как это выбранное действие будет освоено и перейдет в разряд положительных привычек, можно переходить к следующему.

Для начала необходимо определить, нужна ли данная полезная привычка вашему ребенку. Цель должна мотивировать, заряжать. В противном случае стремление сформировать привычку может очень быстро угаснуть. В качестве полезной привычки некоторые родители выбирают для своих детей регулярное планирование. Тогда цель может быть поставлена так: научиться планировать свой день так, чтобы всегда оставалась хотя бы пара часов на любимое занятие и для общения с близкими. Найдите как можно больше ответов на вопрос ребенка, зачем ему нужна та или иная привычка. Тогда процесс пойдет куда быстрее и эффективнее. Планирование также важно для формирования привычек, как и четкая постановка цели. Не обещайте ему, что его жизнь изменится раз и навсегда. Это сложно. Поставьте ему достижимую цель с четким сроком. Например, придерживаться новой привычки 7, 14 или 21 день. Если поставленная цель изначально трудновыполнима, то в результате ребенок может перестать верить в свои силы и начнет сомневаться или вовсе

откажется от борьбы за формирования той или иной полезной привычки.

Поощряйте ребенка за следование новым правилам. Если он держится, он уже достоин похвалы. Кроме того, похвала является дополнительным стимулом для сохранения выбранного поведения. Публичное обещание также прекрасно работает, как и при избавлении от пагубных привычек. Ребенку будет сложнее отказаться от своего слова, если о нем знают другие. Особенно если он, например, обещал регулярно отписываться в социальных сетях. Это может дать ему дополнительную поддержку.

Заключение

В жизни современного общества наиболее острыми являются проблемы, связанные с табакокурением, наркоманией, алкоголем и другими вредными зависимостями.

О курении, алкоголизме и наркомании говорилось и говорится очень много. Но факт остается фактом — алкоголь, никотин и наркотики прочно вошли в жизнь юного поколения планеты. Растет беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этих пагубных привычек. Однако значительное число взрослых не воспринимают сложившуюся ситуацию достаточно серьезно. Проблема употребления алкоголя, например, крайне актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает не только общество. В первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, здоровье будущих матерей — ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

Последствия длительного употребления наркотических веществ также разрушительны. Помимо того что они вызы-

вают нарушения сердечной деятельности и кровообращения, болезни печени и почек, служат причиной рака, наркомания способствует деградации⁶ личности, что часто приводит к социальному падению и большому числу самоубийств.

Однако уже обладая вредными привычками, можно не только избавиться от них, но и заменить на те навыки, которые смогут обеспечить человека здоровьем, хорошим эмоциональным самочувствием и социальными достижениями. Жить без привычек невозможно, но в наших силах их выбирать.

⁶ Деградация человека — это утеря им свойственных ему способностей и качеств, которая сопровождается утратой суждений, дарований и чувств.

ГЛАВА 2

Одно из условий выздоровления —
желание выздороветь.

Сенека

Медицинские аспекты вредных привычек

Проблема употребления алкоголя, табака и наркотиков крайне актуальна в наши дни, она стала поистине глобальной. Сейчас их потребление характеризуется огромными цифрами, что особенно пагубно отражается на молодом поколении. От возникших в связи с этим вредных зависимостей страдает все общество, но особенно большое распространение эти вредные привычки получили в среде молодежи. Они оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность каждой личности в отдельности.

Табакокурение

По свидетельству видного американского специалиста У. Чендлера, во всем мире сегодня курят около одного миллиарда человек, потребляя в общей сложности до 5 триллионов сигарет в год. Производство и потребление табачных изделий заметно опережает прирост населения. На каждого жителя нашей планеты, независимо от пола и возраста, выпускается до 1000 сигарет в год.

Несколько лет назад ученые установили, что никотин действует возбуждающе на расположенные в центральных отделах головного мозга так называемые «биологические системы вознаграждения», изменяя ход реакций в нервных

клетках, ответственных за субъективное ощущение комфорта. В эти центры никотин поступает через 7 секунд после затяжки.

Специалисты, изучающие проблему, считают, что пристрастие к нему более выражено, чем пристрастие к другим психостимулирующим веществам. Международный журнал «Здоровье мира» в 1986 г. привел следующие данные: из 10 пьющих привычка к ежедневному употреблению алкоголя появляется у одного, из такого же числа лиц, употребляющих морфий, — у 4–6, а из 10 курящих привычка к ежедневному потреблению табака развивается у девяти. 80% людей, начавших курить в детском и подростковом возрасте, став взрослыми, переходят в разряд заядлых курильщиков.

По данным ВОЗ, от болезней, связанных с употреблением табака, преждевременно умирает около 25 миллионов человек ежегодно.

У курильщиков с многолетним стажем интеллектуальная работоспособность в значительной мере снижена. Умственная деятельность дается им с трудом, потому что ухудшается память, появляются рассеянность, забывчивость.

Никотин — один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака — от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2–3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20–25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6–8 мг никотина, из которых 3–4 мг попадает в кровь). В течение 30 лет курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Никотин включается

в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым.

Живущие в накуренных помещениях дети чаще и тяжелее страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота заболеваний бронхитами и пневмонией, повышается риск развития еще более серьезных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые так важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин С, необходимый в период роста. В возрасте 5—9 лет у ребенка нарушается функция легких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения. У детей, матери которых курили во время беременности, наблюдается предрасположенность к припадкам: они значительно чаще заболевают эпилепсией. Эти дети отстают от своих сверстников в умственном развитии. Российскими и зарубежными учеными установлено, что никотин и сухие частицы табачного дыма обладают алергизирующим действием. Они способствуют развитию многих аллергических заболеваний, и чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.

Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то он сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет — на 5,5 года; если выкуренных сигарет от 20 до 39 — на 6,2 года. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз — инфарктом миокарда, в 10 раз — язвой желудка и в 30 раз — раком легких.

Сердце курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит значительно хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды сжимаются. В та-

баке содержится масса ядовитых веществ, среди них наиболее известный никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте.

За последние десятилетия ученые доказали, что у некурящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина — эти люди длительное время находились в помещении с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20–25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. Получается, что некурящие «курят». Появился специальный термин — «пассивное» курение.

Что же получает организм при затяжке сигаретой?

Смола. В смоле свыше 1000 химических веществ, в том числе множество раздражителей и не менее 60 известных канцерогенов. В легких смола оседает вязким слоем.

Никотин. Наркотик, вызывающий сильнейшее привыкание, быстро всасывается из легких в кровь, достигая головного мозга за 7 секунд. При этом учащается сердцебиение, повышается давление, увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Угарный газ. Ядовитый, без цвета и запаха, снижающий содержание в крови кислорода, что особенно опасно для беременных женщин и людей с болезнями сердца.

И это далеко не полный перечень вредных веществ.

Болезни рано или поздно появляются у всех курящих. Это и понятно. За последние годы приведено множество данных научных исследований, свидетельствующих, что табачный дым подавляет активность иммунитета, в связи с чем организм уже не в состоянии вырабатывать нужное количество антител в ответ на внедрение болезнетворных агентов. Серьезно страдает от табачного дыма зрение, прежде всего у курильщиков «со стажем». Доказано, что ухудшение зрения связано с действием не никотина, а других табачных соединений — цианидов.

При курении падает активность многих ферментов⁷, и в этом отношении табак является сильным депрессантом⁸. Американские исследователи обнаружили у долго курящих людей прогрессирующее снижение плотности костей. Этот процесс в конечном итоге приводит к развитию остеохондрозов (воспалительные и не воспалительные заболевания костей скелета) и остеопорозов (разрушение костного вещества), тех или иных форм радикулитов. Они появляются у курящих уже к 30–40 годам, тогда как у тех, кто не курит, подобное старение костей наблюдается обычно в пожилом возрасте.

Никотин, кетоны и смолы откладываются темным налетом на зубах, ускоряя их разрушение, оседают на слизистой органов дыхания. Эти шлаки делают малопроницаемыми и ломкими стенки бронхов, что впоследствии приводит к хроническому бронхиту — характерному заболеванию курильщиц, а далее к эмфиземе легких — тяжелому хроническому недугу, когда все органы испытывают гипоксию — ощущение недостатка кислорода.

Курение официально признано фактором, ускоряющим развитие атеросклероза и ишемической болезни сердца. Многие компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов. Особенно пагубно они действуют на сосуды сердца и головного мозга. Никотин и другие вещества, содержащиеся в табаке, способствуют механическому повреждению стенок артерий, что предрасполагает к образованию атеросклеротических бляшек.

⁷ Ферменты, или энзимы (от лат. fermentum, греч. ζύμη, ἔνζυμον — закваска) — обычно белковые молекулы или молекулы РНК (рибозимы) или их комплексы, ускоряющие (катализирующие) химические реакции в живых системах.

⁸ Депрессанты (от лат. depressio, подавление) — вещества, угнетающие активность центральной нервной системы, даже если это не основной аспект их активности.

Кроме того, у курильщиков резко снижается способность эритроцитов доставлять кислород органам и тканям (из-за окиси углерода, содержащейся в табаке).

Окись углерода активно участвует в формировании веществ, которые могут закупоривать артерии, тем самым вызывая тяжелые поражения сердца и нарушение кровообращения в нижних конечностях. Последнее означает, что у курящих женщин увеличивается вероятность развития побочных эффектов при приеме противозачаточных таблеток, и многие врачи неохотно назначают эти препараты злостным курильщикам. Каждый седьмой курильщик получает тяжелейшее заболевание — облитерирующий эндартериит, который нередко приводит к гангрене нижних конечностей, ампутации.

Ежегодно рак легких уносит миллионы жизней. Курильщики заболевают им в 15—20 раз чаще, чем те, кто не страдает этой пагубной привычкой.

В первую очередь страдают органы дыхания: 98% смертей наступают от рака гортани, 96% — от рака легких, 75% — от хронического бронхита и эмфиземы легких. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день — это около 500 рентген облучения за год!

При курении развивается и прогрессирует спазм сосудов, питающих сердце. Одновременно повышается свертываемость крови, что способствует образованию тромбов. Все это приводит к раннему возникновению ишемической болезни сердца, нередко переходящей в инфаркт миокарда. Курящие чаще страдают гипертонической болезнью, курение отрицательно сказывается на кровеносных сосудах головного мозга. Ряд специалистов полагают, что кровоизлияние в мозг следует рассматривать как заболевание, связанное с этой вредной привычкой.

Как влияет никотин на подростковый организм?

Из-за особенностей развивающегося организма у подростков никотиновая зависимость формируется гораздо бы-

стрее. Достаточно ему регулярно курить в течение пары-тройки месяцев и мозг и тело ребенка отказываются нормально функционировать без никотина.

Постоянные выброс адреналина и спазмы сосудов быстро приведут к изношенности сердечно-сосудистой системы, которая и так в этот период работает с перегрузкой. Нехватка кислорода и других питательных веществ приводит к истощению организма, а развитие тканей и органов замедляется.

Сколько сантиметров в росте или килограммов мышечной массы потеряет при этом подросток, точно сказать нельзя, но вот то, что у курящих школьников в несколько раз чаще развивается анемия, близорукость, ухудшение памяти отставание в физическом и умственном развитии, — уже доказанный факт. Канцерогенные вещества проникают в костный мозг, печень и другие органы. Особенно страдает репродуктивная функция⁹ у девочек-подростков, начавших курить в период полового созревания.

Нарушение менструального цикла, постоянные головные боли, а в будущем риск развития бесплодия или заболеваний женской половой системы, — с этими проблемами сталкиваются более половины девушек, начавших курить раньше 16 лет. Мальчики, ставшие курильщиками в этом же возрасте, страдают от мышечной слабости и недостатка массы тела.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12–15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалзне еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения.

В результате школьник начинает хуже учиться, у него сужается круг интересов, и возникают первые проблемы

⁹ Репродуктивная функция женщины — это комплекс органов и систем, обеспечивающие процессы оплодотворения и зачатия нового организма.

со здоровьем. Но и такие «быстрые» результаты, как плохое самочувствие, снижение настроения и физической активности, плохая успеваемость, редко могут заставить подростка отказаться от курения. А в силу возрастных особенностей до конца осознать, что это серьезное негативное влияние оказывают на него сигареты, он еще не может. Поэтому очень важно объяснять детям про вред курения еще до того момента, когда им впервые протянут сигарету или позовут «покурить за углом».

Алкоголь

Вред алкоголя очевиден. Доказано, что при попадании алкоголя в организм, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения. При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь — алкоголизм, который крайне опасен для здоровья человека, но излечим.

У злоупотребляющих алкоголем, особенно в молодом возрасте, риск развития рака полости рта в 10 раз выше, а если они еще и курят, то в 15 раз выше по сравнению с непьющими сверстниками. Алкоголь губительно действует на клетки головного мозга (в том числе и на клетки, регулирующие деятельность половой системы) и на половые центры, расположенные в спинном мозге.

Под действием алкоголя нарушаются все физиологические процессы в организме, а это приводит к тяжелым заболеваниям:

Кровь. Алкоголь угнетает репродукцию тромбоцитов, а также белых и красных кровяных телец. Итог: малокровие, инфекции, кровотечения.

Мозг. Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах головного мозга, приводя к кислородному голоданию его клеток, в результате чего наступает ослабление памяти и замед-

ленная психическая деградация. В сосудах развиваются ранние склеротические изменения, и возрастает риск кровоизлияния в мозг.

Сердце. Злоупотребление алкоголем вызывает повышение уровня холестерина в крови, стойкую гипертонию и дистрофию миокарда сердца. Возникает сердечно-сосудистая недостаточность.

Кишечник. Постоянное воздействие алкоголя на стенки тонкого кишечника приводит к изменению структуры клеток, и они теряют способность полноценно всасывать питательные вещества и минеральные компоненты, что заканчивается язвами пищеварительных органов.

Печень. Этот орган страдает от алкоголя больше всего: возникает воспалительный процесс (гепатит), а затем и рубцовое перерождение (цирроз). Печень перестает выполнять свою функцию по обеззараживанию токсических продуктов обмена, выработке белков крови и другие важные функции, что приводит к неизбежной смерти больного.

Поджелудочная железа. Больные, страдающие алкоголизмом, в 10 раз больше подвержены вероятности заболеть диабетом, чем непьющие: алкоголь разрушает поджелудочную железу — орган, продуцирующий инсулин.

Кожа. Пьющий человек почти всегда выглядит старше своих лет: его кожа очень скоро теряет свою эластичность и стареет раньше времени.

Влияние алкоголя на подростка, на его неокрепший, еще только формирующийся организм, порой бывает смертельно опасно. Например, у тех, кто попробовал алкоголь до 20 лет шанс получить зависимость на 80% больше, чем тех, кто «подождал» до 21 года. Если взрослому человеку требуется 10 и более лет, чтобы стать алкоголиком, то подростку достаточно 1—2 лет. У подростка еще не налажена система переработки этилового спирта в уксусную кислоту. Поэтому этанол в чистом виде быстрее всасывается и разносится с током

крови по организму. Мозг получает максимальное количество ядовитого вещества. Клетки серого вещества быстрее, чем у взрослого теряют воду, ссыхаются и гибнут. В результате происходит снижение умственных способностей.

Уязвимы печень и почки. Они еще не могут вырабатывать ферменты, которые позволяют расщепить и вывести продукты распада из организма. В итоге — почечная недостаточность, цирроз печени, нарушения метаболизма. Страдает поджелудочная железа. Подростки начинают свое знакомство с алкоголем со сладких слабоалкогольных напитков. Количество сахара в них огромно, добавлен этиловый спирт — это дополнительная нагрузка на систему пищеварения. Снижение иммунитета. Дети, употребляющие алкоголь, болеют чаще простудными заболеваниями, чем их сверстники. Восстановление после инфекционных заболеваний происходит более длительное время.

Репродуктивное здоровье девушки страдает наравне с мозгом. В этот период идет активное становление работы яичников, коры надпочечников. Организм пытается сбалансировать гипоталамо-гипофизарную систему с работой яичников, матки. В результате — нарушение менструального цикла, ановуляторный цикл¹⁰ в будущем, проблемы с зачатием и вынашиванием ребенка. Даже при нормально наступившей беременности высоки риски родить ребенка с патологиями в развитии.

Под действием алкоголя подростки чаще совершают преступления, которые иногда поражают своей глупостью и нелогичностью. Согласно полицейским сводкам, 90% преступлений подростки совершают под воздействием горячительных напитков. Они вступают в половые связи, пренебрегая контрацепцией. В результате — букет венерических заболе-

¹⁰ Ановуляторный цикл — монофазный менструальный цикл, характеризующийся отсутствием овуляции и фазы развития желтого тела, с сохранением регулярности и ритмичности маточных кровотечений

ваний, нежелательные беременности, аборт, малыши с патологиями.

Подростки должны знать, что круто — быть здоровым, сильным и красивым, успешным в будущем человеком. А не больной, пьяной, деградировавшей личностью.

Наркомания

Наркомания — это тотальное поражение личности, которое затрагивает все стороны внутреннего мира, отношений с людьми и способов существования, сопровождающееся осложнениями со стороны здоровья. Человек постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества; становится психически не вполне нормальным; теряет друзей, потом семью; не может приобрести профессию или забывает ту, которой раньше владел; остается без работы; вовлекается в преступную среду; приносит бедную несчастий себе и окружающим и, наконец, медленно и верно разрушает свое тело.

Состояние наркомании характеризуется тремя свойствами: 1) непреодолимое желание или потребность продолжать принимать наркотики и доставать их любыми способами; 2) стремление увеличивать дозы; 3) зависимость психического, а иногда и физического характера от воздействий наркотика. Так называемый «синдром наркомании» возникает в результате принятия наркотического средства, независимо от того, происходит ли это случайно или после систематического употребления.

Подростковый возраст с его неустойчивой самооценкой и эмоциональной уязвимостью — наиболее «удобное» время приобщения к наркотикам. Одна из причин подобного пристрастия — подростки часто склонны воспринимать общество как враждебную силу, и таким образом протестуют против него.

Влияние наркотиков на растущий организм

Влияние наркотиков на организм подростка намного сильнее, чем на взрослого человека. Наркотик — это яд, его прием приводит к хроническому отравлению всего организма, что значительно замедляет рост и развитие ребенка, снижает его иммунитет. Поэтому подростки-наркоманы часто болеют простудными заболеваниями и воспалением верхних дыхательных путей.

Кроме того влияние наркотиков на подростков выражается в изменении их психики: нарушается нормальное и адекватное восприятие мира, нервная система изнашивается. Непредсказуемость и агрессивность поведения приводит к проблемам с окружающими, а беспорядочные половые связи с такими же наркоманами обеспечивают высокую вероятность заражения венерическими болезнями и ВИЧ-инфекцией.

Немного статистики

Для того чтобы понять, насколько подростковая наркомания распространена в нашей стране, следует привести следующие цифры: ежегодно наркотики убивают 70 тысяч человек в России (данные ФСКН РФ). По ее данным ежегодно наркоманами становится 86 тысяч россиян или 235 человек ежедневно подсаживается на наркотики, однако общее число наркоманов не увеличивается, так как смертность от наркотиков самая высокая. Выросло число наркоманов-подростков в 18 раз; а число детей-наркоманов выросло в 24,3 раза. По данным же МВД РФ 70% всех наркоманов — это подростки и молодежь.

Государственный научный центр психиатрии и наркологии Минздрава РФ проводит социологические исследования, и по последним отчетам картина наркомании в РФ такова:

— среди подростков в возрасте от 14 до 18 лет спиртные напитки потребляют 88% мальчиков и 93% девочек;

— употребляли наркотические и токсические вещества, хотя бы один раз в жизни 56% мальчиков и 20% девочек;

— потребляют наркотики в настоящее время 45% мальчиков и 18% девочек.

Результаты опросов, проведенных в школе: учащиеся восьмых классов признались, что:

хотя бы один раз курили марихуану — 20%;

есть знакомые, которые используют экстази — 28%;

начали употреблять спиртное до 13 лет — 40%;

впервые попробовали алкоголь в 17 лет — 10%;

60% подростков, употребляющих экстази, рассказали, что купили этот наркотик на школьной территории;

те дети, чьи родители регулярно проводят беседы о вреде наркотиков, используют сильнодействующие вещества на 42% реже, чем остальные;

пьющие подростки в 50 раз чаще пробуют кокаин, чем те, которые не употребляют спиртные напитки.

Статистика подростковой наркомании говорит, что 10% учеников старших классов и студентов первых курсов были связаны с распространением наркотиков. Средний возраст прибывающих в ряды наркоманов составляет от 14 до 17 лет, в последнее время увеличивается процент среди тех, кто впервые попробовал наркотик в возрасте от 9 до 13 лет. В семьях, где родители являются наркоманами, отмечены случаи употребления наркотиков детьми 6—7 лет.

По данным Минздрава России, около 70% подростков хотя бы один раз пробовали наркотические вещества. В десятки раз возросло количество несовершеннолетних, находящихся на учете в наркологических диспансерах, больных нарко- и токсикоманиями¹¹.

¹¹ Токсикомания — совокупность болезненных состояний, характеризующихся влечением и привыканием к приему лекарственных средств и других веществ, не относимых к наркотическим.

Некоторые наркотические вещества вызывают у наркоманов беспокойство, возбуждение, их мучает мания преследования и галлюцинации, развиваются психические расстройства. От других страдают почки, поджелудочная железа, отекают легкие, возникает глухота, бессонница, обезвоживается организм и возникают конвульсии. У лиц, впервые вводящих себе наркотик, могут возникнуть сначала неприятные ощущения: тошнота, рвота, головокружение, но затем они переживают состояние эйфории, им кажется, что тысячи игл плывут в сосудах всего тела. И, наконец, наступает состояние, которое называют по-английски «stoned» — «окаменевший». Это физическое онемение, апатия, покой, расслабление, беззаботность. Исчезает стремление к активным действиям, острота зрения снижается, дыхание замедляется, понижается температура тела. Функция интеллекта приближается к нулю.

Но частое употребление снижает первый «положительный» эффект, и наркоману приходится увеличивать дозу, что приводит со временем к наркотической зависимости. И далее он продолжает принимать наркотики уже не ради удовольствия, а стремясь избежать ломки. Критические дозы могут спровоцировать глубокую спячку, и даже смерть от паралича дыхательного центра мозга. Наркоманы страдают от опиумной горячки, вирусного воспаления печени, гнойных инфекций и шрамов кожи и тканей, у них воспаляются и изменяются вены, но в первую очередь, страдают головной и спинной мозг. Организм истощается от неправильного питания (т.к. чувство голода притупляется при приеме наркотиков), снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям, самые опасные из них — гепатит и СПИД. У наркоманов дрожат руки, повышается потоотделение, а в фазе ломки опасны и эпилептические припадки.

Легко распознать подростка-наркомана. Он истощен, кожа дряблая с сероватым оттенком, под глазами темные круги, белки глаз и зубы желтые, он производит впечатление

старого, тяжелобольного человека. Чтобы скрыть следы инъекций, молодежь носит рубашки с длинными рукавами даже летом. Меняется и психика подростков. Они становятся мнительными, подозрительными. Им свойственно чувство паники и страха, они безответственны и пассивны, не проявляют интереса к семье, учебе, теряют друзей. Когда подростки находятся непосредственно под действием наркотика, они отличаются специфическим поведением: ненормально расширенные или максимально суженные зрачки глаз, шатающаяся, неуверенная походка, беспричинная улыбка или смех, бессмысленные бредовые высказывания, нарушенная артикуляция длинных слов, сонное или искаженное выражение лица.

В период ломки наркоманы агрессивны и склонны к неадекватному поведению. Даже в больнице, где несчастному назначают много лекарств, чтобы облегчить его состояние, — и то оно остается тяжелым. Больные мечутся, стонут, не находят себе места, они не могут ни есть, ни спать, ни лежать, ни ходить. Их мучают изнуряющие поносы с болями в животе, неукротимая многократная рвота, когда буквально выворачивает наизнанку и рвет желчью, тяжелейшие боли в мышцах, суставах, пояснице. Очень тягостно не только физическое, но и психическое состояние больных. Тяжелая депрессия и чувство безысходности вынуждают многих, если они не в больнице, совершать самоубийство. Частота суицидов среди наркоманов чрезвычайно высока. При различных формах наркомании ломка проявляется по-разному. Но при любой форме, это крайне тягостное и длительное состояние. Влечение к наркотику интенсивно и неодолимо. Сами наркоманы характеризуют его как «жгучее», «щемящее». Справиться с ним больной человек не в состоянии, он даже и не пытается это сделать. Если наркоман не в больнице он всеми путями старается достать желанный препарат. Даже после курса лечения влечение к наркотику у наркомана сохраняется и, подобно сжатой пружине, в любой момент может развернуться. Причем он сам верит, что уже избавился от своей

зависимости, но его уверенности хватает ненадолго. Именно поэтому наркоманию очень трудно лечить. Врачи могут помочь и облегчить состояние больного, но переделать его психику они не в состоянии.

Так, согласно статистическим данным, половина наркоманов, употребляющих наркотики более 10 лет, гибнут в результате убийств, самоубийств, несчастных случаев. В Великобритании, например, в течение года из 1000 наркоманов умирает 30; в Нью-Йорке за год погибает 350 человек. А юные наркоманы живут от 4 максимум до 10 лет после их первого принятия наркотического вещества.

Родителям важно знать о том, как рассказывать ребенку о наркотиках, чтобы исключить употребление и влияние наркотиков на организм подростка и на его жизнь. Ради приобретения наркотиков многие идут на преступления, до 70% девушек-наркоманок занимаются проституцией. Каждый потребитель наркотиков вовлекает в пагубную зависимость еще 5—10 человек. Все они являются потенциальными распространителями инфекционных заболеваний, в частности вирусного гепатита и СПИДа. На сегодняшний день одной из ведущих причин смертности детей и подростков являются осложнения, связанные с употреблением наркотиков.

Заключение

Вредные привычки у подростков не стоит воспринимать как какое-то отклонение. Если та или иная привычка представляют опасность для подростка, либо может серьезно ухудшиться, приведя к проблемам со здоровьем и даже разрушив жизнь, необходимо срочно вмешаться и постараться направить ребенка на максимально правильный путь.

Ведь все люди во всем нашем мире когда-то были подростками, все когда-то делали что-то, о чем в дальнейшем жалели. Так что нужно хотя бы с необходимым пониманием

отнестись к возникновению вредных привычек — и постараться способствовать их прекращению. И если подростку требуется помощь — а ведь он наверняка будет стесняться или будет слишком гордым, чтобы напрямую об этом попросить, — то необходимо постараться ее обеспечить. Всем наверняка бы хотелось, чтобы точно так же помогли и вам в свое время. И пусть он оценит это, наверное, только лишь годы спустя, в этом случае главное — это результат, ну а все ведущие к нему пути — совершенно другой вопрос.

В настоящее время медико-демографическая ситуация в стране диктует необходимость целенаправленной профилактической работы по воспитанию у детей, подростков, молодежи личной ответственности за собственное здоровье, по формированию потребностей в соблюдении здорового образа жизни и сознательном отказе от вредных привычек.

Самый надежный способ снизить уровень зависимостей среди подростков — добиться снижения этого уровня среди взрослых.

Данные зарубежных исследований показывают, что, несмотря на трудности, имеются способы снизить степень приобщения подростков, но они не являются прямыми и требуют изменения поведения воспитателей — родителей и педагогов. Из длительного общественного опыта известно, что вредные привычки родителей и братьев или сестер является фактором риска для подростков. Сначала родители и члены семей детей и подростков должны сами избавиться от вредных зависимостей. Поэтому государственные и школьные программы по борьбе с вредными зависимостями обязательно должны охватывать и учителей и другой школьный персонал, и родителей.

Большинство негативных наклонностей, патологических пристрастий приобретаются в детском и подростковом возрасте. Если ребенок не сможет вовремя от них избавиться, они оставят след на всю жизнь, серьезно снижая шансы на счастливое будущее. А потому в профилактической работе необхо-

димо донести до всех детей и подростков информацию о медицинских аспектах вредных зависимостей, делая упор на том факте, что их действие наиболее разрушительно для молодого организма. Эта информация будет способствовать формированию у них главного мотива для сопротивления пагубным привычкам.

ГЛАВА 3

Главный смысл и цель семейной жизни — воспитание детей. Главная школа воспитания детей — это взаимоотношения мужа и жены, отца и матери.

В.А. Сухомлинский

Семейное воспитание

Воспитание ребенка начинается в семье, и этот факт невозможно опровергнуть. От того, какие основы будут заложены в семье, зависит вся дальнейшая жизнь человека. Как правило, человек помнит место своего рождения и людей, с которыми общался в детстве. Ведь там начинался его жизненный путь, там его учили основам жизнедеятельности. Жизнь взрослого человека является отображением его детских впечатлений, правил и установок, которые привили ему родители.

Семья — это особого рода коллектив, играющий в воспитании долговременную и важнейшую роль. У тревожных матерей часто вырастают тревожные дети; честолюбивые родители нередко так подавляют своих детей, что это приводит к появлению у них комплекса неполноценности; несдержанный отец, выходящий из себя по малейшему поводу, формирует подобный же тип поведения у своих детей и т.д.

В семье закладываются основы воспитания ценностного отношения к окружающей среде, нормы морали и нравственные идеалы, отношение к трудовой деятельности и физической культуре. Семья может выступать в качестве как положительного, так и отрицательного фактора воспитания. Положительное воздействие на личность ребенка состоит в том, что никто, кроме самых близких для него в семье людей — матери, отца, бабушки, дедушки, брата, сестры, не относится

к ребенку лучше, не любит его так и не заботится столько о нем. И вместе с тем никакой другой социальный институт не может потенциально нанести столько вреда в воспитании детей, сколько может сделать семья.

Главное в воспитании маленького человека — достижение душевного единения, нравственной связи родителей с ребенком. Родителям не стоит пускать процесс воспитания на самотек и оставлять ребенка наедине с самим собой.

Именно в семье ребенок получает первый жизненный опыт, делает первые наблюдения и учится как себя вести в различных ситуациях. Очень важно, чтобы то, чему его учат, подкреплялось конкретными примерами, чтобы он видел, что у взрослых теория не расходится с практикой.

10 наиболее эффективных методик воспитания детей

Дети обладают огромным интеллектуальным и эмоциональным потенциалом. Многие психологи считают, если целенаправленно заниматься с ребенком, то он лучше усваивает информацию в семье, в детском саду и школе. Реализуя эти цели, известные педагоги разработали эффективные методики воспитания, которые с успехом применяются по всему миру. Какую же из них выбрать? Приводим краткую информацию о лидирующих школах воспитания:

Глен Доман — воспитываем с пеленок.

Американский педиатр считал, что самое благодатное время обучения — до семи лет. В основе метода лежит уверенность в поистине безграничных возможностях ребенка усваивать информацию, получаемую из картинок со словами и изображениями. Доман также придавал огромное значение и физическому развитию грудничков, связывая его с интеллектом. Автор крайне негативно относился ко всему тому, что

сковывает движения и препятствует двигательной активности малышей. Систематические упражнения по системе Домана стимулируют раннее речевое развитие и детскую любознательность, расширяют словарный запас.

Вальдорфская школа — подражаем взрослому.

Главное в этом методе — не строгая «зубрежка» и принуждение, а подражание взрослым через сюжетно-ролевые игры. Вальдорфские педагоги крайне отрицательно относятся к раннему интеллектуальному развитию. Например, обучение чтению и письму начинается только с 12 лет. Огромное внимание уделяется раскрытию индивидуальности детей через народную культуру и творческую деятельность. А вот отношение к достижениям цивилизации — телевизору и компьютеру — неоднозначное. Они считаются источниками ненужной для детей информации.

Мария Монтессори — всестороннее воспитание.

Это одна из самых распространенных методик, которую успешно используют родители вот уже несколько десятилетий. Главная идея Монтессори-школы — детей нужно учить письму раньше, чем другим навыкам — счету, чтению. В специально организованной среде, состоящей из нескольких зон (математическая, творческая, речевая и т. д.), дети совершенствуют умения, которые соответствуют их возрасту, приобретают знания. Кстати, данная методика направлена не только на познавательное развитие, но и на формирование трудовых навыков и уважительного отношения к другим людям.

Леонид Береславский — воспитываем каждую минуту.

Доктор философии, изобретатель Леонид Береславский считает, что детям необходимо развиваться ежеминутно, а взрослые обязаны предоставить им такую возможность. Автор рекомендует заниматься с ребенком по своей методике с полутора лет, чтобы не пропустить ни один важный сенси-

тивный¹² период, предназначенный для овладения определенным навыком. Так, в полтора годика приоритет отдается развитию мелкой моторики¹³, внимания, изучению видов животных. С трехлетнего возраста добавляются задачи на логику, геометрические фигуры и пространственные представления. А к моменту поступления в школу необходимо тренировать память и логическое мышление, постепенно упорядочивая ранее приобретенные знания.

Сесиль Лупан — учимся понимать малыша.

Автор методики — не ученый и даже не педагог, а, в первую очередь, любящая мама двух дочек, пожелавшая дать им необходимые навыки для познания мира. Испытав систему Глена Домана на своих малышах, Сесиль решила переработать ее, полагая, что нужно учитывать интересы малыша и проводить развивающие упражнения по волнующим его темам. Если ребенок гремит кастрюлями, предоставьте ему возможность поиграть на барабанах. В этой программе большое количество игр на совершенствование восприятия, а также множество разделов, посвященных музыке, истории, географии, иностранному языку, чтению и т. д. Есть даже специальные упражнения по плаванию и верховой езде.

Жан Ледлофф — естественное воспитание.

Врач-психотерапевт Жан Ледлофф провела несколько лет с индейцами племени екуана и прониклась их воспитательскими традициями. Эти люди были по-настоящему счастливы, не испытывали негативных эмоций, а их дети плакали

¹² Сенситивность (сензитивность) — характерологическая особенность человека, проявляемая в повышенной чувствительности к происходящим с ним событиям; обычно сопровождается повышенной тревожностью.

¹³ Моторика (лат. motus — движение) — двигательная активность организма или отдельных органов. Под моторикой понимают последовательность движений, которые в своей совокупности нужны для выполнения определенной операции.

очень редко. Вернувшись на родину, Жан отбросила западные представления о воспитании и написала необычную и неоднозначную книгу о естественном развитии «Как вырастить ребенка счастливым». Смысл данного метода в том, чтобы не мешать формированию самостоятельной личности: не контролировать, не опускаться до уровня ребенка, а быть для него образцом поведения.

Николай Зайцев — читать раньше, чем говорить.

Знаменитый педагог, автор множества научных разработок создал собственный популярный ныне метод обучения чтению, применяющийся с раннего возраста. Судя по отзывам родителей, пользующихся этой методикой, 4-летние малыши начинают читать уже после нескольких уроков. В основе методики — специальные кубики, на которых нарисованы не буквы, а слоги. Кубики отличаются друг от друга по размеру, цвету, весу и звучанию. Играя с подобными блоками, ребенок освоит речевые навыки, получит начальные представления о русском языке и значительно опередит сверстников в развитии.

Борис и Елена Никитины — здоровые и умные дети.

В основе метода классиков отечественной педагогики Бориса и Елены Никитиных лежат их наблюдения за собственными детьми. Чтобы пробудить в ребенке тягу к знаниям, необходимо подготовить развивающую среду — повесить различные таблицы, буквы, географические карты. Для физического воспитания нужны тренажеры, спортивные снаряды и оздоравливающие упражнения (вплоть до купания в ледяной воде и обтирания снегом). Педагогами разработаны интересные развивающие пособия — кубики, головоломки, главной особенностью которых является многофункциональность и возможность достижения цели различными способами. Эта обучающая система, разработанная несколько деся-

тилетий назад, до сих пор актуальна, несмотря на противоречивые отклики и неоднозначные мнения.

Шалва Амонашвили — гуманная педагогика.

Доктор психологических наук, профессор Амонашвили разработал педагогическую концепцию на основе гуманного подхода к дошкольникам и школьникам. Главный принцип метода — родитель должен сотрудничать с ребенком на равных, признавать в нем личность. Автор предлагает не готовый перечень упражнений для формирования отдельной способности или навыка, а список правил, которыми нужно руководствоваться учителям и родителям. По мнению знаменитого психолога, ребенок добьется лучших результатов, если его не принуждать и не контролировать. Не бывает плохих детей, есть взрослые, которые не умеют общаться с ними.

Доктор Сузуки — воспитание музыкой.

Доктор Шиничи Сузуки верил, что все дети талантливы и умны от природы, а значит, каждого ребенка с ранних лет можно научить свободно обращаться с музыкальными инструментами. Если с детства окружить ребенка прекрасной классической музыкой, он научится любить искусство, получит всестороннее и полноценное образование. Однако цель данной методики — не воспитать великого скрипача или пианиста, а вырастить хорошего, открытого человека.

Каждый ребенок индивидуален, поэтому так сложно оставаться в рамках какой-то одной развивающей методики. Лучший выход — брать из них то, что кажется важным в развитии своих детей.

Типы семейных взаимоотношений

В каждой семье объективно складывается определенная система воспитания. Имеется в виду и понимание целей вос-

питания, и формулировка его задач, и целенаправленное применение методов и приемов воспитания. Могут быть выделены четыре типа семейных взаимоотношений, являющиеся и предпосылкой и результатом их возникновения.

Диктат¹⁴ в семье проявляется в систематическом подавлении одними членами семьи инициативы и чувства собственного достоинства у других ее членов. Родители, разумеется, могут и должны предъявлять требования к своему ребенку, исходя из целей воспитания, норм морали, конкретных ситуаций, в которых необходимо принимать педагогические и нравственно оправданные решения. Однако те из них, которые предпочитают всем видам воздействия приказ и насилие, сталкиваются с сопротивлением ребенка, который отвечает на принуждение, угрозы своими контрмерами: лицемерием, обманом, вспышками грубости, а иногда откровенной ненавистью. Даже если сопротивление оказывается сломленным, вместе с ним оказываются сломленными и многие ценные качества личности: самостоятельность, чувство собственного достоинства, инициативность, вера в себя и в свои возможности. Безоглядная авторитарность¹⁵ родителей, игнорирование интересов и мнения ребенка, систематическое лишение его права голоса при решении вопросов, к нему относящихся, — все это гарантия серьезных недостатков в формировании личности.

Опека в семье — это система отношений, при которых родители, обеспечивая своим трудом удовлетворение всех потребностей ребенка, ограждают его от каких-либо забот, усилий и трудностей, принимая их на себя. Вопрос об активном формировании личности отходит на второй план. В центре воспитательных воздействий оказывается другая проблема —

¹⁴ Диктат — требование, условие, предъявляемое сильной стороной и навязываемое слабой стороне для безусловного исполнения.

¹⁵ Авторитарный — [фр. *autoritaire* властный < лат. *autoritas* власть, влияние] — основанный на беспрекословном подчинении власти, диктаторский; стремящийся утвердить свою власть или авторитет; властный.

удовлетворение потребностей ребенка и ограждение его от трудностей. Родители, по сути, блокируют процесс серьезной подготовки их детей к столкновению с реальностью за порогом родного дома. Именно эти дети оказываются неприспособленными к жизни в коллективе. По данным психологических наблюдений, именно эта категория подростков дает наибольшее число срывов в переходном возрасте. Как раз эти дети, которым, казалось бы, не на что жаловаться, начинают восставать против чрезмерной родительской опеки. Если диктат предполагает насилие, приказ, жесткий авторитаризм, то опека — заботу, ограждение от трудностей. Однако результат во многом совпадает: у детей отсутствует самостоятельность, инициатива, они так или иначе отстранены от решения вопросов, лично их касающихся, а тем более общих проблем семьи.

Система межличностных отношений в семье, строящаяся на признании возможности и даже целесообразности независимого существования взрослых от детей, может порождаться тактикой невмешательства. При этом предполагается, что могут сосуществовать два мира: взрослые и дети, и ни тем, ни другим не следует переходить намеченную таким образом линию. Чаще всего в основе этого типа взаимоотношений лежит пассивность родителей как воспитателей.

Сотрудничество как тип взаимоотношений в семье предполагает опосредованность межличностных отношений в семье общими целями и задачами совместной деятельности, ее организацией и высокими нравственными ценностями. Именно в этой ситуации преодолевается эгоистический индивидуализм ребенка. Семья, где ведущим типом взаимоотношений является сотрудничество, обретает особое качество, становится группой высокого уровня развития — коллективом.

Ребенок видит себя глазами близких взрослых, его воспитывающих. Если оценки и ожидания в семье не соответству-

ют возрастным и индивидуальным особенностям ребенка, его представление о себе кажутся искаженными.

Дети с точным представлением о себе воспитываются в семьях, где родители уделяют им достаточно много времени; положительно оценивают их физические и умственные данные, но не считают уровень их развития выше, чем у большинства сверстников; прогнозируют хорошую успеваемость в школе. Этим детей часто поощряют, но не подарками; наказывают в основном отказом от общения. Дети с заниженным представлением о себе растут в семьях, в которых с ними не занимаются, но требуют послушания; низко оценивают, часто упрекают, наказывают, иногда — при посторонних; не ожидают от них успехов в школе и значительных достижений в дальнейшей жизни. От условий воспитания в семье зависит адекватное и неадекватное¹⁶ поведение ребенка.

Неадекватность также может проявляться с завышенной самооценкой. Это происходит в семье, где ребенка «перехваливают» и используют методы излишнего поощрения: за мелочи и достижения дарят подарки (ребенок привыкает к материальному вознаграждению). Ребенка наказывают очень редко, система требования очень мягкая.

В семьях, где растут дети с высокой, но не с завышенной самооценкой, внимание к личности ребенка (его интересам, вкусам, отношениям с друзьями) сочетается с достаточной требовательностью. Здесь не прибегают к унижительным наказаниям и охотно хвалят, когда ребенок того заслуживает. Дети с пониженной самооценкой (не обязательно очень низкой) пользуются дома большей свободой, но эта свобода, по сути — бесконтрольность, следствие равнодушия родителей к детям и друг к другу.

¹⁶ Адекватный — (от лат. *adaequatus* — приравненный) — соответствующий, согласующийся, соразмерный. Неадекватным называется человек, который реагирует на какое-либо событие нестандартно, вразрез с общепринятыми нормами морали.

Личностной особенностью в этом возрасте может стать тревожность. Высокая тревожность приобретает устойчивость при постоянном недовольстве учебной со стороны родителей. Допустим, ребенок заболел, отстал от одноклассников и ему трудно включиться в процесс обучения. Если переживаемые им временные трудности раздражают взрослых, возникает тревожность, страх сделать что-то плохо, неправильно. Тот же результат достигается в ситуации, когда ребенок учится достаточно успешно, но родители ожидают большего и предъявляют завышенные, нереальные требования.

Взрослые, недовольные падающей продуктивностью учебной работы ребенка, все больше и больше сосредотачиваются на этих вопросах в общении с ним, что усиливает эмоциональный дискомфорт. Получается замкнутый круг: неблагоприятные личностные особенности ребенка отражаются на его учебной деятельности, низкая результативность деятельности вызывает соответствующую реакцию окружающих, а эта отрицательная реакция в свою очередь, усиливает сложившиеся у ребенка особенности. Разорвать этот круг можно, изменив установки и оценки родителей. Близкие взрослые, концентрируя внимание на малейших достижениях ребенка, не порицая его за отдельные недочеты, снижают уровень его тревожности и этим способствуют успешному выполнению учебных заданий.

Второй вариант — демонстративность — особенность личности, связанная с повышенной потребностью в успехе и внимании к себе окружающих. Источником демонстративности обычно становится недостаток внимания взрослых к детям, которые чувствуют себя в семье заброшенными, «недолюбленными». Но бывает, что ребенку оказывается достаточное внимание, а оно его не удовлетворяет в силу гипертрофированной потребности в эмоциональных контактах. Завышенные требования к взрослым предъявляются не безнадзорными, а наоборот, наиболее избалованными детьми. Такой ребенок будет добиваться внимания, даже нарушая правила

поведения. («Лучше пусть ругают, чем не замечают»). Задача взрослых — обходиться без нотаций и назиданий, как можно менее эмоционально делать замечания, не обращать внимание на легкие проступки и наказывать за крупные (скажем, отказом от запланированного похода в цирк). Это значительно труднее для взрослого, чем бережное отношение к тревожному ребенку.

Если для ребенка с высокой тревожностью основная проблема — постоянное неодобрение взрослых, то для демонстративного ребенка — недостаток похвалы.

Третий вариант — «уход от реальности». Наблюдается в тех случаях, когда у детей демонстративность сочетается с тревожностью. Эти дети тоже имеют сильную потребность во внимании к себе, но реализовать ее не могут из-за своей тревожности. Они малозаметны, опасаются вызвать неодобрение своим поведением, стремятся к выполнению требований взрослых. Неудовлетворенная потребность во внимании приводит к нарастанию еще большей пассивности, незаметности, что затрудняет и так недостаточные контакты. При поощрении взрослыми активности детей, проявлении внимания к результатам их учебной деятельности и поисках путей творческой самореализации достигается относительно легкая коррекция их развития.

Таким образом, для того, чтобы максимизировать положительное и свести к минимуму отрицательное влияние семьи на воспитание ребенка, необходимо помнить внутрисемейные психологические факторы, имеющие воспитательное значение:

- 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 ему 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;
- с уважением относиться к стремлению всех остальных членов семьи делать карьеру и самосовершенствоваться.

Семейная атмосфера определяющим образом влияет на ребенка. Дети, выросшие в семье, где доброжелательность и поддержка друг друга — норма отношений, более активны, самостоятельны, индивидуальны. Дефицит заботливости и внимания приводит к пассивности, замкнутости, тормозит проявление индивидуальных черт. Дошкольник требует к себе не только внимания и ласки, но и сотрудничества. Важно, чтобы в семье были налажены равноправные взаимоотношения родителей и детей; заложена традиция решать дела, касающиеся ребенка, коллективно, учитывая его интересы. Только в семьях, где сложились гуманные отношения, ребенок сможет уважать и понимать занятость родителей.

Исследования социологов, психологов и педагогов показывают высокие результаты воспитания единственных детей в семье. Это обусловлено ростом общей и педагогической культуры семьи. В тех многодетных семьях, где родители безразлично относятся к своим обязанностям, результаты воспитания детей низкие.

Сильное влияние на детей оказывает интимный характер отношений в семье, их эмоциональность. Ребенок ощущает радость и теплоту семейных отношений. Любовь и привязанность к родителям — основа развития и воспитания ребенка в семье. Высказывается предположение, что именно с зарождения любви ребенка к матери начинается личность. Отсутствие родительской любви, теплоты чувств в отношении к детям дошкольного возраста отрицательно сказывается на развитии личности ребенка в целом.

Обстановка в семье должна ориентировать ребенка на развитие самостоятельности, которая является основой формирования воли. Самостоятельность ребенка не стоит ограничивать самообслуживанием. Целесообразно расширить круг его умений, включать в посильный труд взрослых. Особое значение для развития и воспитания ребенка в семье имеет совместный труд детей и родителей. В труде осуществляется сотрудничество ребенка со взрослым. Результаты совместного труда зависят от усилий всех, в том числе и от усилий ребенка, а пользуются ими не только ребенок, но и другие члены семьи. В таком сотрудничестве появляются чувства взаимной зависимости и ответственности.

Вредные привычки родителей и их влияние на здоровье детей

Наиболее неблагоприятным фактором, влияющим на здоровье ребенка, является пристрастие родителей к вредным привычкам. Рассматривая пагубное воздействие вредных привычек родителей на здоровье детей, необходимо, прежде всего, отметить многосторонний характер такого воздействия. Вредное влияние злоупотребления спиртным, курения, наркомании ощущается неокрепшим детским организмом как напрямую, так и через наследственные факторы, а также в виде различных стрессовых ситуаций, влияющих на психику ребенка, которые могут возникать в семьях.

Наибольший вред здоровью ребенка, в каком бы возрасте он ни находился, оказывает алкоголь. Самым ответственным моментом для здоровья ребенка в этом плане является его зачатие. Дети алкоголиков и людей, принявших алкоголь однократно при зачатии, часто рождаются мертвыми, родившиеся живыми растут умственно неполноценными с различной формой олигофрении. Причем это относится в равной степени к обоим родителям. Алкоголизм матери влияет

на плод еще более неблагоприятно — примерно вдвое тяжелее. Как правило, в таких случаях наблюдается тяжелое и устойчивое заболевание — алкогольный синдром плода. Особую тревогу вызывает рождение больных детей у матерей, которые считаются абсолютно здоровыми. Это связано также с употреблением (разовым или периодическим) алкоголя во время беременности. Прием матерью алкогольных напитков в период грудного вскармливания может породить грудной алкоголизм и даже вызвать алкогольное отравление ребенка.

Специфическое отрицательное влияние на здоровье будущего ребенка оказывает и отец, пьющий во время беременности жены, подвергая женщину психическим и нередко физическим травмам, вынуждая ее испытывать состояние резкого эмоционального напряжения. Под влиянием стрессов ребенок рождается с симптомами нарушения центральной нервной системы. Необходимо отметить, что, по данным Всемирной организации здравоохранения, алкогольные аномалии составляют 10% всех врожденных аномалий развития.

На ребенка оказывают отрицательное влияние и условия внешней среды в семьях, где пьянствуют родители. Известно, что детская психика отличается выраженной неустойчивостью и малой выносливостью. Высшая нервная деятельность детей характеризуется напряженностью в организме, возникновением сильных реакций на воздействие факторов внешней среды. Незрелость и неустойчивость нервных процессов у детей, легкая истощаемость нервной системы под воздействием неблагоприятной домашней обстановки способствуют возникновению у них различных заболеваний нервной системы — неврозов, неврастений, психопатий. На этом фоне, в зависимости от возраста ребенка, возникают те или иные патологические состояния. Часто в семьях, где родители злоупотребляют алкоголем, дети получают тяжелые травмы — переломы, ожоги, сотрясения мозга из-за невнимания родителей, пьянствующих и ссорящихся между собой.

Наркомания давно уже перестала быть только медицинской проблемой, прежде всего это глобальная социальная проблема. Опасность для здоровья детей заключается в данном случае в косвенном влиянии через здоровье матери-наркоманки, поскольку у женщины, а особенно у девушки под воздействием наркотиков происходят необратимые нарушения в организме в функции деторождения. В этом кроется серьезная угроза здоровью будущих поколений, поскольку, даже пройдя курс лечения, лица, употреблявшие наркотики, не в состоянии иметь полноценное здоровое потомство.

Другой стороной этой проблемы является то, что все устремления лиц, принимающих наркотики, направлены на удовлетворение своих наркотических потребностей. В связи с этим возникает ряд негативных факторов в быту, условиях жизни детей таких родителей. У них резко возрастает риск заболевания за счет ослабления ухода, несоблюдения санитарно-гигиенических норм и норм питания. Исходя из этого, следует сделать вывод, что наркомания таит в себе серьезную потенциальную опасность для здоровья детей.

Курение, как и алкоголь, при употреблении его в любых дозах является универсальным фактором риска, способным вызывать или провоцировать у детей самые разнообразные болезни. Около 40% детей, появившихся на свет от курящих родителей, страдают теми или иными дефектами физического и психического развития, отличаются повышенной предрасположенностью к различным инфекционным и неинфекционным болезням. Достоверно точно установлено влияние курения матери на здоровье ребенка. Патологические изменения в некоторых генетических структурах, возникшие у курящих девушек, проявляются впоследствии у детей. У них возрастает риск развития некоторых болезней органов дыхания и печени. Эта зависимость наблюдается при сопоставлении данных по заболеваемости ребенка и по курению женщины во время беременности. Многие молодые женщины курят даже во время нахождения в роддоме. Тем самым они отнимают

часть здоровья у своего ребенка, поскольку одновременно с питательными продуктами мать передает ребенку и продукты курения, причем в высоких концентрациях.

Не меньший вред здоровью ребенка наносит и пассивное курение матери, то есть нахождение беременной женщины в накуренном помещении, поскольку табачный дым через легкие матери проникает к плоду и действует так же, как если бы курила сама мать. Если женщина продолжает курить в период грудного вскармливания ребенка, то она наносит двойной вред его здоровью. Во-первых, тем, что через грудное молоко ребенок получает довольно опасную дозу токсических продуктов табачного дыма, а это, естественно, отражается на его дальнейшем развитии и на большей предрасположенности к различным болезням. Во-вторых, табачные вещества разрушительным образом действуют на лактацию, вследствие чего пропадает молоко, и ребенка переводят на искусственное вскармливание, что в свою очередь способствует развитию таких заболеваний, как ожирение, аллергия, диатезы.

Другой аспект проблемы связан с пассивным курением самого ребенка. Для развивающегося организма характерна повышенная чувствительность к различным вредным факторам. Особенно вредно табачный дым действует на здоровье грудных детей. У них нарушается сон, снижается аппетит, расстраивается деятельность органов пищеварения. Живущие в накуренных помещениях дети чаще и дольше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов, пневмоний. Чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.

Таким образом, злоупотребление алкоголем, курение и наркомания во многом определяют состояние здоровья детей, и воспитательный процесс среди детей должен быть направлен прежде всего на формирование здорового образа жизни.

Заключение

Приводим напутствие родителям педагога Януша Корчака, сформулированное в 10 пунктах, следование которым позволит родителям избежать ошибок в процессе воспитания.

Биографическая справка: Януш Корчак (настоящее имя Эрш Хенрик Гольдшмит) родился 22 июля 1887 года в Варшаве. Активную педагогическую деятельность Януш Корчак совмещал с писательским трудом. В основу своего педагогического метода Корчак закладывает нравственное воспитание. Он издает книгу для педагогов и родителей под названием «Как любить детей?» В ней автор рассказывает об основных принципах своей гуманистической педагогики, основанной на любви к ребенку, принятию его личности, склонностей и интересов, удовлетворении его потребностей и развитии эмоционально-волевой сферы. Тяжелейшим испытанием для Януша Корчака становится Вторая мировая война. Это уже четвертая война в жизни педагога. Немецкие войска стремительно наступают, и скоро Варшава оказывается оккупирована. Старый врач и педагог делает все возможное, чтобы его подопечные не чувствовали тягот военного времени, но это выше его сил. Однако участь детей предрешена. В 1942 году поступает распоряжение об отправке их в лагерь смерти. Доподлинно известно, что гитлеровское командование в последний момент принимает решение отменить отправку известного педагога в лагерь смерти, желая сохранить тому жизнь. Однако Януш Корчак отказывается от такого «милостивого» решения и разделяет участь своих детей.

Погиб Януш Корчак в 1942 году в немецком специальном лагере Трешлинка.

10 шагов навстречу

1. Не лгите детям. Ложь стара, как мир. Мы обманываем ребенка, исходя из соображений сиюминутного комфорта, а штраф, который мы платим, гораздо больше и неприятнее. Чаще всего мы платим утратой доверия ребенка, в худшем случае — тем, что у него создается разрозненная, противоречивая картина мира. Там, где слова родителей не соответствуют действительности, ребенку крайне трудно жить.

2. Если вы не знаете, что ответить ребенку, помолчите и подумайте. Помогите себе: возьмите тайм-аут. Ничего страшного в словах «я отвечу тебе завтра» нет. Время, которое вы выиграли, потратьте на то, чтобы сформулировать причины своего страха. Чего боитесь? Почему не можете чего-то сказать? Скорее всего, вы придете к тому, что боитесь не за ребенка, а за себя, боитесь, что правда может разрушить вас самих. Дети могут воспринять любую правду, если ее нормально воспринимает взрослый, который ребенку ее «преподносит». Сначала справьтесь сами с собой, затем говорите с ребенком. Только не лгите!

3. Знайте: забывчивость — это тоже разновидность обмана. Пообещали — и забыли. И ребенок забыл. Потом ребенок вспомнил. И обиделся постфактум. Если обещаете — выполняйте. Если у вас плохая память — записывайте. Если вспомнили, что забыли, — поговорите об этом с ребенком. Скажите, что вспомнили и что обязательно выполните обещанное. Это укрепляет доверие ребенка к миру, учит его быть обязательным, дает ему понять, что вы его уважаете.

4. Никогда не имитируйте общение, интерес, участие. Не говорите: «Ах, как здорово ты нарисовал», глядя при этом в сторону. Либо оторвитесь от своего занятия, либо честно скажите: «Прости, дорогой. Я сейчас занята и не могу как следует разглядеть твой рисунок. Я освобожусь и тогда посмотрю, что ты нарисовал». Опять же — не обманывайте: когда вы закончите свое занятие — обязательно посмотрите.

5. Не делайте своему ребенку лишних подарков, откупаясь за то, что недостаточно уделяете ему времени. За свое отсутствие «платите» присутствием: вместе идите, куда он захочет, дарите ребенку свое время, а не деньги. Способ откупаться подарками за то, что «недолюбили» ребенка, — предшественник товарно-денежных отношений в семье. А если хотите, чтобы малыш достойно вел себя в магазине, своевременно расскажите ему, что такое деньги и откуда они берутся.

6. Если вы не правы, искренне попросите у ребенка прощения. Взрослые заблуждаются, когда считают, что они непогрешимы и всегда правы. Помните: диктат творит зло.

7. При каждой возможности позволяйте ребенку выбирать: еду, одежду, игрушки. Так он получает представление о том, что имеет право на собственное мнение, и это мнение учитывается.

8. Отказ принимайте всерьез. Если вы считаете, что ребенок имеет право сказать «нет» в конкретной ситуации, — соглашайтесь. «Ты хочешь поехать на выходные к бабушке?» — «Нет». Значит, не везите его к бабушке. Иначе не стоило и спрашивать.

9. Не конкурируйте за любовь второго родителя. Всячески поддерживайте в ребенке уважение к вам обоим. Не спрашивайте: «Кого ты больше любишь?» Ребенок не должен чувствовать себя виноватым из-за того, что в данный момент предпочел кого-то из вас, иначе вы укрепляете его в мысли, что родителей можно сравнивать и назначать «лучшего» или «худшего». В идеале, каждый родитель должен быть незаменимой, эксклюзивной фигурой.

10. Хвалите детей! Отмечайте их хорошие поступки, их успехи в любом виде деятельности. Но не говорите: «Ты самый лучший!» «Лучшим» быть тяжело!

ГЛАВА 4

**Родить детей есть дело природы, но образовать
и воспитать их в добродетели — дело ума и воли.**

Свт. Иоанн Златоуст

Особенности воспитания подростка

Формирование личности происходит в значительной степени в подростковом возрасте. В этот период формируется физиологический и духовно-нравственный тип человека. И от того, как и в каких условиях происходит становление человека, зависит и его здоровье, и его личная жизнь в дальнейшем, и его карьера, точнее сказать, личностная и профессиональная реализация. На эти факторы влияют генетическая наследственность, условия воспитания в семье и школе, общение со сверстниками, наличие друзей, оказывающих как положительное, так и отрицательное влияние на подростка.

Однако этот период в жизни человека принято называть периодом подросткового кризиса. И действительно: в это время подросток испытывает кризисные явления в физиологии, влияющие на его психику, формирование сознания, характера, мировоззрения и привычек. С этим явлением, безусловно, сталкивались все родители, но не всем известны те психологические закономерности, которые обуславливают его возникновение. В силу этого воспитатели порой допускают ошибки, способствующие появлению или усилению подросткового кризиса. Для того чтобы правильно строить свои отношения с подростком, необходимо знать, какие причины вызывают подростковый кризис и что его усугубляет в разные периоды формирования личности.

Итак, в 12—14 лет в психологическом развитии ребенка наступает переломный момент, известный в психологии как

подростковый кризис. Внешне это проявляется в появившейся в общении подростка с окружающими грубости и нарочитости поведения, стремлении поступить наперекор желанию и требованию взрослых, а также замкнутости, повышенной эмоциональной реакции, подверженности вредным привычкам и т. п. Подростковый кризис является пиком переходного периода от детства к взрослости.

Существуют, однако, периоды бескризисного развития ребенка. Обусловлены они тем, что взрослые чутко относятся к его потребностям и при первых признаках их изменения перестраивают свои отношения с подростком таким образом, чтобы он мог удовлетворить свои новые потребности.

Кризисный характер перехода свидетельствует о том, что у ребенка появились новые потребности, удовлетворение которых серьезно затруднено. Их появление связано с возникшими к концу предыдущего этапа развития личности психологическими изменениями. Традиционно причиной возникновения кризисов считалось противоречие между потребностями и стремлениями, которые уже появились у ребенка на основе изменений в его психическом развитии, и теми требованиями, которые продолжают предъявляться к нему со стороны взрослых без учета происшедших изменений.

И хотя механизм возникновения кризисов на различных этапах формирования личности по существу один и тот же, подростковый кризис отличается от всех прочих кризисов значительной остротой и продолжительностью. Это связано с ускоренным темпом физического и умственного развития подростка, приводящего к образованию тех потребностей, которые не могут быть удовлетворены в силу недостаточной социальной зрелости ребенка этого возраста. В кризисе подросткового возраста очень существенными являются и внутренние факторы: запреты, накладываемые подростком на самого себя, привычки и черты характера, мешающие ему осуществить задуманное.

Внешние условия, в которых находится подросток, также значительно влияют на возникновение кризиса. Постоянный контроль со стороны взрослых, зависимость от них и опека, от которых подросток всеми силами стремится освободиться, считая себя достаточно взрослым, чтобы принимать самостоятельные решения и действовать по своему усмотрению, — весьма существенные причины в возникновении кризиса.

Процесс полового созревания влечет за собой повышенную эмоциональную возбудимость, импульсивность¹⁷, неуравновешенность, а также появление и развитие новой для ребенка потребности — сексуального влечения, осознание и переживание которого также связано с особенностями поведения подростка.

Кризис подросткового возраста, по мнению выдающегося психолога Лидии Ильиничны Божович, связан в основном «с возникновением в этот период нового уровня самосознания, характерной чертой которого является появление у подростка способности и потребности познать самого себя как личность, обладающую именно ей, в отличие от всех других людей, присущими качествами. Это порождает у подростка стремление к самоутверждению, самовыражению (то есть стремление проявлять себя в тех качествах личности, которые он считает ценными) и самовоспитанию».

Говоря о развитии нового уровня самосознания, нельзя не упомянуть о развитии в этот период рефлексии, которая фактически является механизмом самосознания. Л.И. Божович считает, что именно развитие рефлексии в подростковом возрасте приводит к становлению нового уровня самосознания. В данном случае рефлексия понимается как исследовательский акт, направленный подростком на самого себя.

¹⁷ Импульсивность (лат. impulses — толчок, побуждение) — особенность поведения человека (в устойчивых формах — черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций.

Анализируя свое поведение и общение с окружающими людьми, подростки 13–14 лет критично относятся к отрицательным чертам своего характера. Чувствуется, дети этого возраста очень переживают из-за своих плохих черт, которые, с их точки зрения, мешают им в дружбе со сверстниками и взаимоотношениях с людьми. Ситуация осложняется, когда на собственные переживания подростка накладываются резкие замечания взрослых об отрицательных чертах его характера. Это приводит к аффективным вспышкам подростков и конфликтам. Сложность воспитательного процесса в подростковый период во многом определяется тем, что акцент в это время должен делаться на процесс самовоспитания, контролируемый воспитателями в ненавязчивой форме. В противном случае воспитательные воздействия не только не возымеют эффекта, но могут привести к прямо противоположному результату.

Для контроля процесса самовоспитания необходимо учитывать внутреннюю позицию подростка — его отношение к тому объективному положению, которое он реально занимает в жизни, и к тому положению, которое он хотел бы занимать. Внутренняя позиция обуславливает отношение ребенка к окружающим и к самому себе. Педагогу очень важно учитывать, что, какие бы требования он ни предъявлял подростку, они не будут действенны до тех пор, пока не станут собственными требованиями ребенка по отношению к самому себе. Последнее же произойдет в том случае, если выполнение соответствующих требований дает возможность подростку занять то положение, к которому он стремится, то есть соответствующее его внутренней позиции. Таким образом, педагогические воздействия в подростковом возрасте не могут строиться без учета внутренней позиции ребенка. Более того, порой для достижения поставленной воспитательной задачи педагогу необходимо понять и перестроить внутреннюю позицию подростка.

Подростки, как правило, претендуют на роль взрослого человека. Их не устраивает отношение к себе, как к детям, они хотят полного равноправия со взрослыми, подлинного уважения; иные отношения их унижают и оскорбляют.

Стадии подросткового кризиса

Как правило, психологи выделяют две стадии подросткового кризиса — негативную и позитивную.

Негативная стадия — переход к новому типу отношений в условиях, когда сдвиги в развитии личности ребенка в начале подросткового периода опережают появление соответствующих им изменений в отношениях со взрослыми. То есть подросток путем разных форм неподчинения взрослому ломает прежние, детские отношения с ним и навязывает окружающим новый тип взрослых отношений, которым объективно принадлежит будущее (только при таких отношениях может развиваться социальная зрелость подростка).

Негативная стадия обусловлена разрушением у подростка прежних и появлением новых интересов. Если это происходит по инициативе подростка, то возникают конфликтные отношения, которые способствуют его нежелательной эмансипации, создают условия для возникновения смыслового барьера к воздействиям взрослого. Если же это происходит по инициативе взрослых, то может протекать постепенно, без конфликтов. В этом случае взрослый заранее перестраивает свое отношение к подростку и выясняет, где именно и как можно расширить его самостоятельность и права, а одновременно и повысить требования к нему, увеличить его ответственность.

Позитивная стадия — стадия культурных интересов. Из многообразия интересов постепенно, путем дифференциации, выбирается и укрепляется некоторое основное ядро интересов, как правило, от романтических стремлений к реалистич-

ному и практичному выбору одного наиболее устойчивого интереса, который и определит всю дальнейшую жизнь подростка.

Степень выраженности подросткового кризиса

Все подростки испытывают некоторое напряжение вследствие специфических для этого возраста психологических трудностей. Однако большинство из них успешно решают все перечисленные задачи развития. Только у 20% подростков наблюдается «беспорядочное взросление», соответствующее истинному подростковому кризису: эмоциональный стресс, аффективные реакции, крах собственного «Я», семейные и социальные конфликты.

Другими словами, за последние 15 лет идея подросткового кризиса как характерного для нормально протекающего отрочества не находит ни эмпирического, ни клинического подтверждения. Взрослые вправе ожидать вполне социально адаптированных проявлений у детей данного возраста, в то же время необходимо относиться с пониманием к отдельным проявлениям подросткового кризиса, если они не переходят социально приемлемых рамок. В этом случае подросткам требуется такая же психологическая помощь, как и взрослым.

Негативизм проявляется как отрицательная установка по отношению ко всему окружающему, в том числе и к предметам недавнего интереса. Иногда негативизм проявляется более мягко, иногда в форме разрушительной активности. Субъективные переживания — угнетенное состояние, тоска, подавленность — могут скрываться и проявляться не только в интимной жизни — дневниках, с близкими друзьями, но и в обычной повседневности. В этот период активно формируется интеллект. Интеллектуализация как средство психологической защиты состоит в погружении в абстрактные, философские вопросы и восприятии их в качестве предметов непосредственного интереса. Она часто отражает личное,

глубоко затаенное чувство беспокойства. С другой стороны, интеллектуализация несет в себе и, безусловно, положительный момент подросток учится абстрактно¹⁸ мыслить, формулировать свою мысль проверять собственные гипотезы и т.д.

Склонность к анализу, в том числе к безжалостному анализу окружающих (родителей, родственников, друзей, учителей и т.д.) и самоанализу в сочетании с формирующейся крайней эгоцентричностью¹⁹, свойственной этому возрасту, — еще одно проявление подросткового кризиса. Юноша, без конца щупающий свои мускулы, или девушка, которая часами красится перед зеркалом, как правило, искренне воображают, что произведут не просто значимое, а неизгладимое впечатление на окружающих. Производимое на окружающих впечатление становится главным двигателем подростка в выборе интереса и объекта для подражания.

Несоответствие ожидаемого эффекта произведенному подчас становится истинной трагедией подросткового возраста, поскольку, когда молодые люди собираются вместе, внимание каждого из них гораздо больше сосредоточено на самом себе, чем на том, кто рядом.

Юношеская депрессия

Переживания подростка, свойственные периоду взросления, часто принимают депрессивную форму. Ее характерные проявления: безразличие и чувство пустоты, покинутости, одиночества, непонимания; ощущение, что детство уже кон-

¹⁸ Абстрактный (от лат. abstractus — отвлеченный) — мысленное переживание-представление по отношению к непосредственно переживаемому, наглядному, воспринимаемому, данному в чувствах

¹⁹ Эгоцентричность — восприятие окружающей обстановки, эгоцентрист крайне уверен, что его мысли авторитетны, считает себя всезнающим, а остальных глупыми, поэтому с их мнением не считается.

чилось, а взрослым он себя еще не чувствует. Возникает некоторый вакуум, который воспринимается как скорбь по утраченному человеку — части самого себя. В понимании таков результат полосы жизненных поражений: старался решить возникшие в жизни проблемы, но безуспешно: либо окружающие не понимают его, либо он ощутил ограничение своих потенциальных возможностей. В это время адаптивные механизмы взрослого человека еще отсутствуют. Таким образом, значительное число самоубийств в юности происходит не после длительного поиска альтернативных решений сложной проблемы, а вследствие мгновенного порыва, в результате состояния аффекта²⁰. Часто последней каплей становится потеря ощущения значимости связи с родителями или с другом, или с возлюбленной.

Стремление подростка опробовать разнообразные социальные роли взрослой жизни проявляется в различных сферах. Это, например, пубертатная эротика. Подросток еще не понимает соотношения между любовью, сексуальностью и ответственностью за последствия сексуальной связи в любви — и это нормально. В нем сочетается повышенное сексуальное напряжение — и стремление к идеалу. Однако необходимая для взросления игра может слишком рано потерять свой игровой характер — и тогда происходят сексуальные расстройства, ранние беременности, самоубийства из-за неразделенной любви.

Восприятие своего физического образа подростком

Как известно, для мужчин биологически оправдано активное поведение и, соответственно, для них важна активная функция тела. Если активная деятельность мужчины успеш-

²⁰ Аффект (лат. affectus — страсть, душевное волнение) — эмоциональный процесс взрывного характера, характеризующийся кратковременностью и высокой интенсивностью.

на, у него развивается позитивное самоощущение. Поэтому позитивное самовосприятие складывается у юношей в той мере, в какой их тело выражает индивидуальную эффективность. Активная во всех отношениях женщина пользуется большим успехом у мужчин, что для девушки-подростка в этот период является главным. Естественно, современная девушка старается скопировать образы, пропагандируемые ТВ и СМИ, что порой приводит ее к конфликту с собственным «Я».

Низкая оценка своего физического «Я» часто становится у подростков причиной нарушений в поведении. Дело в том, что, как показали последние исследования, для девочек колоссальную роль, отчасти на подсознательном уровне, играет наступление менструаций, что делает ее полноценной женщиной в собственном восприятии. Однако и ее физическая форма тоже начинает приобретать гипертрофированное значение. Вот теперь из всего вышесказанного можно сделать вывод, что, оценка индивидуумом своей физической зрелости может существенно влиять на характер его личностной и социальной адаптации.

С другой стороны, у акселератов формируется тип личности, более благоприятный с точки зрения важнейших социальных переменных: мужчины более успешны в профессиональной сфере, больше принимают на себя социальную ответственность; у рано развивающихся девушек формируется более благоприятная Я-концепция²¹, и они являются менее зависимыми. Однако у подростков-акселератов часто возникают психологические затруднения, связанные с тем, что окружающие, ориентируясь на их внешность, ожидают от них непосильно многого. Неверные решения, принимаемые ими в этот период, часто имеют необратимые последствия.

²¹ «Я-концепция» — система представлений индивида о самом себе, осознаваемая, рефлексивная часть личности. Эти представления о себе самом в большей или меньшей степени осознаны и обладают относительной устойчивостью.

*Различные проявления кризиса идентичности*²²

Проблема нашего времени — наличие практически неисчерпаемого набора возможных идентификаций. Любой культурно заданный стандарт в принципе доступен каждому. Поэтому нередко случается, что молодой человек, достигший возраста, в котором выбор идентичности становится необходимым, реально оказывается к этому неспособен.

В таких ситуациях индивидуум часто прибегает к психосоциальному мораторию — продлению переходного периода от юности к взрослости: он пассивно ожидает момента, когда ему представится возможность найти себя, или берет социальный тайм-аут. Уходит в коммуны, религиозные секты, становится подвержен негативному влиянию, приобретает вредные привычки как средство собственной мнимой реализации. Это «временное пристанище» для молодых людей, ищущих свой образ жизни, подчас становится разрушительным для их здоровья. Возможен также вариант, когда кризис идентичности подросток, безоговорочно принимая ценности своей семьи и их социально-ролевые ожидания, минует.

В ряде случаев прочное ощущение самоидентичности²³ так и не достигается. Тогда развивается тенденция ухода от близких взаимоотношений, их формализация и стереотипизация²⁴. Размываются способности к продуктивной работе: либо подросток ни на чем не может сосредоточиться, либо с головой уходит в одну-единственную деятельность, пренебрегая всеми остальными. Может также возникнуть негатив-

²² Идентичность (лат. Identitas, англ. Identity) — свойство психики человека выражать для него то, как он представляет себе свою принадлежность к различным социальным, экономическим, национальным группам.

²³ Самоидентичность — способность человека относить себя к данной культуре, к ее стереотипам и символам.

²⁴ Стереотипизация — восприятие, классификация и оценка объектов социальных событий путем распространения на них характеристик некоей группы социальной на основе определенных представлений — стереотипов социальных.

ная идентичность — презрительное и враждебное отношение к той роли, которая считается нормальной в семье и ближайшем окружении.

Эти явления могут быть преодолены относительно легко, а могут стать причиной правонарушений, неврозов и психозов — в зависимости от предшествующего опыта подростка. Необходимо, чтобы у ребенка в детстве было достаточно впечатлений собственной успешности, положительных реакций на нее; тогда же в детстве у ребенка должно быть сформировано убеждение, что его ждет вполне доступное для него положительное будущее. В подростковом возрасте эти убеждения дадут только временную просадку, но не исчезнут навсегда.

Взаимоотношения с родителями

Дети, выросшие в семьях, проповедующих жесткие методы воспитания, редко относятся с доверием к людям, с трудом поддерживают устойчивые эмоциональные отношения с другими, испытывают необычайно сильную потребность в любви.

Авторитарные родители считают главной добродетелью ребенка беспрекословное подчинение.

Дети из таких семей редко полагаются на свои силы, менее уверены в себе, хуже справляются с проблемами, в том числе интеллектуальными, как правило считают, что родители их не любят, и не одобряют родительских требований.

Эгалитарные родители главными ценностями провозглашают индивидуализм, умение понять себя, максимальное использование собственного потенциала, равноправие в семейных отношениях. За этим, как правило, скрывается нежелание нести необходимую родительскую ответственность. В этих случаях чаще всего встречается наркомания и другие социально недопустимые формы поведения.

Таким образом, как бы порой подросток ни бунтовал, он вовсе не хочет видеть в родителях равных себе. ему необходимо, чтобы родители были понимающими, доброжелательными — но родителями, моделями взрослого поведения. Именно такие родители являются авторитетными. Они не ущемляют прав детей, но требуют от них выполнения обязанностей. Они исповедуют самостоятельность в рамках демократического порядка. Запрещая что-то, не колеблются, но объясняют причину запрета. В определенной степени контролируют подростка.

Другими словами, наиболее удачная модель взаимоотношений между родителями и детьми состоит в следующем: принятие родителями ребенка; установление ими ясных и однозначных правил поведения; предоставление ребенку свободы действий в установленных родителями границах; контроль и поддержка со стороны родителей.

Типы семей с точки зрения воспитательного потенциала:

— сильные семьи характеризуются высокой нравственной атмосферой в семье в целом, что важнее, чем формальная полнота семьи;

— устойчивые семьи создают в целом благоприятные условия; отдельные трудности преодолеваются с помощью школы и других социальных институтов;

— в неустойчивых семьях наблюдается неправильная педагогическая позиция родителей — гиперопека и т.д., но общий воспитательный потенциал сравнительно высок;

— семьи с утратой контакта с детьми и контроля над ними, в которых родители не в состоянии воспитывать детей правильно из-за плохого здоровья, перегрузок на работе, недостатка образования или педагогической культуры и т.д.;

— семьи с агрессивной-негативной атмосферой, маргинальные — с алкогольной или сексуальной деморализацией, преступные или психически отягощенные.

Следует запомнить: дети воспринимают поведение старших членов семьи как эталон.

Взаимоотношения со сверстниками

Данные исследований не подтверждают убеждения некоторых родителей, склонных приписывать влиянию сверстников все, начиная от перемен в социальных и сексуальных нормах поведения и вплоть до возникновения вредных привычек и склонности к преступности. Влияние сверстников обычно преобладает в вопросах внешнего плана (мода в одежде и речи, музыке и развлечениях, стиль взаимоотношений со своим и противоположным полом). Влияние родителей преобладает в оценке нравственных и социальных проблем, понимании мира взрослых.

Необычайно сильное влияние сверстников на подростка может быть связано как с недостаточным вниманием к нему в семье, так и с привлекательностью группы как таковой. Наиболее уверенные в себе подростки умеют с пользой для себя усваивать взгляды и жизненный опыт как родителей, так и сверстников, не испытывая проблем их сведения.

Обстоятельства, способствующие возникновению вредных привычек у подростков

Среда, способствующая возникновению вредных привычек: негатив в семье — неблагополучные семьи; негатив в школе — смысловой барьер в общении с педагогом, непрофессионализм педагога, смысловой барьер в общении со сверстниками; отсутствие друзей, которые могли бы и способны были бы оказать положительное влияние; авторитет сверстников, которые уже «заражены» вредными привычками; пропаганда «крутости» курения, алкоголя, наркотиков в интернете ТВ, СМИ, доступность соответствующих сайтов, рекламы и программ; наличие определенных сумм карманных денег, позволяющих приобрести изделия, употребление которых ведет к возникновению вредной привычки. Психологические причины: потребность в новых ощущение-

ниях и впечатлениях, которые обещают предоставить вредные продукты; потребность в релаксе²⁵, а следовательно, поиск и употребление запретных веществ, способствующих достижению этого состояния; стремление стать поскорее взрослым, подражая привычкам и действиям взрослого «негативного» человека, который для подростка является авторитетом; стремление завоевать авторитет у сверстников, показывая свою «крутость», употребляя запрещенные вредные продукты.

Смысловой барьер

Внешне смысловой барьер²⁶ характеризуется тем, что ребенок как бы не слышит, что говорит ему взрослый. На самом деле он все прекрасно слышит и даже может повторить, но не воспринимает смысла адресованных ему слов. Смысловой барьер может возникнуть и по отношению к конкретному человеку, независимо от того, какие требования он предъявляет, и по отношению к конкретному требованию, независимо от того, кто предъявляет это требование. Возникновение смыслового барьера является следствием отсутствия индивидуального подхода в обучении и воспитании.

Смысловой барьер по отношению к конкретному человеку, возникнув, проявляется уже независимо от того, какие требования предъявляет данный человек к ребенку. Наиболее распространенной причиной возникновения смыслового барьера такого рода является игнорирование взрослым мотивов

²⁵ Релакс, релаксация (от лат. *relaxatio*) — уменьшение напряжения, ослабление, расслабление

²⁶ Смысловой барьер (англ. *semantic barrier*) — возникающее между людьми взаимное непонимание, основанное на том, что одно и то же событие при одинаковом значении имеет для них разный смысл.

поведения ребенка, а нередко и приписывание ему таких мотивов, которых в действительности у ребенка не было.

Если игнорирование мотивов поведения, а нередко и приписывание других мотивов, с которыми не согласен ребенок, повторится, то по отношению к данному педагогу у подростка может возникнуть смысловой барьер. И тогда даже справедливые требования и замечания будут вызывать неприятие и сопротивление с его стороны и приниматься как несправедливые.

Происходит это вследствие того, что ребенок, считая, что о нем судят неправильно, остро эмоционально переживает несправедливость по отношению к себе. Ситуация особенно осложняется, когда ребенок пытается доказать свою правоту, а учитель (или родитель) в довольно резкой форме обрывает его, давая понять, что не верит его словам. В этом случае у подростка может возникнуть отрицательное аффективное отношение к нему, которое определит их дальнейшие взаимоотношения. Неадекватное представление ребенка об отношении к нему какого-либо человека продиктовано отрицательным аффективным отношением к этому человеку.

Смысловой барьер может возникнуть и в том случае, когда учитель (или родитель) объективно прав, а ребенок не согласен с ним, так как не осознает действительных мотивов своего поведения. Например: учитель попросил учеников подготовить доклад по теме урока. Не выполнивший задания школьник сослался на то, что в библиотеке не нашлось нужных книг. При этом он уверен, что у него вполне уважительная причина для невыполнения задания. Если учитель будет ругать такого ученика за недобросовестное отношение к делу, считая, что можно было найти способ выполнить порученное задание, то школьник все равно не почувствует себя виноватым, а будет считать, что к нему придираются, так как у него

не сформировано чувство ответственности, на которое рассчитывает учитель.

В данном случае безответственное отношение к делу не осознается самим ребенком и потому не принимается в качестве мотива своего поступка, когда об этом совершенно справедливо говорит ему учитель. Опасность возникающего в этом случае смыслового барьера заключается в том, что смысл слов учителя не воспринимается школьником и между воспитателем и воспитанником исчезает контакт и взаимопонимание.

Отрицательные эмоции, лежащие в основе возникновения смыслового барьера, могут легко распространиться на более широкий круг явлений (например, с одного учебного предмета на учебу в целом или с одного воспитателя на всех учителей и школу в целом) и определить все отношение школьника к ним. Чтобы не допустить появления смыслового барьера при возникновении конфликтной ситуации, необходимо выяснить, как сам ребенок понимает причину своего поступка, чтобы не приписать ему не соответствующие действительности мотивы. Выяснение причины должно проводиться доброжелательным тоном без обвинения ребенка. Если подросток не осознает действительного мотива своего поведения, с ним необходимо провести специальную разъяснительную беседу.

Смысловой барьер по отношению к конкретному требованию проявляется независимо от того, кто предъявляет это требование. Основной причиной возникновения смыслового барьера этого типа является безрезультатное повторение одних и тех же требований, которые становятся настолько привычными, что дети перестают их воспринимать. Как правило, это случается с теми требованиями, смысл которых различен для воспитателя и воспитанника. Например: ученик плохо успевает по физике, не интересуется этим предметом, считает, что в жизни знания по физике ему не пригодятся, так как

он связывает свое будущее с литературой. Если преподаватель будет постоянно говорить ему о необходимости изучения физики и стыдить за плохую успеваемость, то, скорее всего, у учащегося возникнет смысловой барьер по отношению к этому требованию, так как у него не только нет интереса к физике, но, даже наоборот, есть убеждение в ненужности для него этого предмета. Подросток настолько привыкнет к повторяющимся словам учителя, за которыми ничего не следует, что перестанет их замечать. Во избежание образования смыслового барьера этого типа не стоит многократно повторять одни и те же требования, на которые подросток не реагирует. Чтобы требование было воспринято и возымело действие, необходимо его соответствие внутренней позиции ученика тогда даже при многократном повторении оно не вызовет смысловой барьер.

Устранение смыслового барьера

Образуется смысловой барьер гораздо быстрее и легче, чем устраняется. Способы его устранения различны в зависимости от причины, вызвавшей его образование. Смысловой барьер на определенное требование, всегда предъявлявшееся в одной и той же форме, можно снять, изменив тон и манеру обращения к ребенку, в результате чего последний как бы начнет слышать и понимать смысл обращенных к нему слов. Учитель так же, как и родитель в своем поведении, должен придерживаться двух планов: первый — это непосредственное содержание информации, которая передается ребенку, и второй — способ, которым передается эта информация. Чем разнообразнее второй план поведения взрослого, тем легче и быстрее усваивается подростком непосредственное содержание информации, передаваемое ему, так как второй план поведения, или фон, на котором препода-

носится содержание, постоянно вызывает ориентировочную реакцию у слушателя.

Смысловой барьер удастся снять, побудив подростка задуматься над тем, как он выглядит со стороны, что думают о нем другие люди. В этом возрасте оценка тебя окружающими становится очень важной. Анализ своего поведения и общения с этими людьми позволит ребенку осознать те нежелательные особенности своего поведения, о которых ему постоянно и безрезультатно говорит учитель или родитель.

Еще один способ снятия смыслового барьера заключается в том, чтобы то же самое требование, которое выдвигается, было высказано человеком, пользующимся у ребят большим уважением и авторитетом. В этом случае подростки могут воспринять это требование как действительно очень важное.

Другой тип смыслового барьера — по отношению к конкретному человеку, как правило, связанный с аффективными переживаниями ребенка и его аффективным отношением к взрослому — снять гораздо труднее. В этом случае надо начинать с беседы, направленной на выяснение причины возникновения смыслового барьера. Беседа должна строиться так, чтобы подросток понял, что поучающий желает ему добра. Это непросто, поскольку аффективно настроенный ребенок убежден в обратном.

Если воспитателю удастся начать нормальную беседу с подростком, то в ней он должен преследовать две цели: снять смысловой барьер и добиться, чтобы ребенок принял поставленную перед ним задачу по преодолению отрицательных черт своего характера. Напомним еще раз, что беседа должна строиться таким образом, чтобы ребенок, наконец, понял, что воспитатель искренне хочет ему добра, а потому пытается наладить с ним общение и взаимопонимание. Разумеется, нужна длительная работа по перевоспитанию подростка, которая должна включать как беседы, так и опреде-

ленные действия со стороны взрослого, наглядно показывающие ребенку справедливость слов.

Перевоспитание ребенка возможно только в том случае, если он сам захочет изменить существующее положение дел и у него появится отрицательное отношение к его сегодняшнему положению и положительное отношение к возможному завтрашнему положению. Взрослый в этом случае предлагает ребенку помощь в нелегком процессе самоперевоспитания. Отсюда следует значение, которое необходимо придавать беседе, лежащей в начале процесса перевоспитания. Именно в беседе подросток должен понять и пережить всю неприглядность своего положения. Только через переживание им своего положения в классе, в системе межличностных отношений и т. д. можно идти к изменению его личностных особенностей. В этом случае усвоение будет происходить не только на знакомом уровне: требования, предъявляемые воспитателем, постепенно станут собственными требованиями ребенка по отношению к себе, а в этом как раз и заложен самый глубокий смысл воспитания и перевоспитания.

Пути решения проблем подросткового возраста

Подавляющее большинство проблем подросткового периода решается путем повышения самооценки (или улучшения Я-концепции) подростка. В состав самооценки входит, прежде всего, круг ощущений, объединяемых понятием «власть» (ощущение компетентности, собственной эффективности и личного влияния). У подростков этот компонент мало управляем; он формируется и реализуется в основном в референтной группе сверстников; а изменяется ситуационно. Для его формирования важно, чтобы взрослые не пре-

вращали воспитательный процесс в отношении «победителя-побежденного». Следовательно, к подростку нужно предъявлять только те требования, в выполнимости которых взрослые уверены.

Второй компонент самооценки может быть объединен понятием «ценность» (самооценка в моральном и нравственном плане, восприятие себя как хорошего человека). Он во многом формируется взрослыми, устойчив и социально мало изменяется.

Динамика развития самооценки по возрастам:

13–15 лет — самооценка определяется, исходя из внешних стандартов достижений;

16 лет — впервые появляются собственные представления о том, что для подростка наиболее важно;

17–18 лет — личность оценивает себя с точки зрения внутренних стандартов и представлений о собственном счастье и благополучии; в это время несколько снижается роль других.

Сформулировать потребность подростка в общении с окружающими его людьми можно следующим образом: «Важнее всего для меня — чувствовать, что меня любят и ценят независимо от того, насколько глупо и нелепо я могу выглядеть. Мне нужен тот, кто верит в меня, потому что я часто сам в себе не уверен. Если честно, то я иногда страшно стыжусь самого себя, чувствую, что я недостаточно сильный, красивый и обаятельный по сравнению с теми, кто меня окружает. Но случается и по-другому, когда мне кажется, что я все уже знаю и могу один противостоять всему миру. Я очень остро все воспринимаю. Мне нужен тот, кто мог бы спокойно, без всякой критики выслушать меня и помочь мне разобраться в самом себе. Но, с другой стороны, мне также нужен тот, кто громко и ясно скажет «Остановись!» Но он не должен читать мне нотации и напоминать о моих прежних глупостях».

Рекомендации родителям при выяснении отношений с подростком в конфликтной ситуации

Для конструктивного разрешения конфликтных ситуаций крайне важным является умение ими управлять. Для этого можно использовать ряд правил:

1. Помогите, подождите. Если ребенок раздражен и агрессивен, то нужно помочь ему снизить внутреннее напряжение. Пока это не случится, договориться с ним трудно или вообще невозможно. Во время его «взрыва» следует вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно. Он — страдающий человек. Если подросток агрессивен, значит, он переполнен отрицательными эмоциями. Говорите, когда он остынет. Если вы замолчали, и подросток расценил отказ от ссоры как вашу капитуляцию, лучше не опровергать этого. Держите паузу.

2. Спокойствие. Потребуйте от него спокойно обосновать претензии. Дайте понять ему, что будете учитывать только факты и объективные доказательства по спорному вопросу. Людям свойственно путать факты и эмоции. Поэтому эмоции отмечайте вопросами: «То, что ты говоришь, относится к фактам или мнению, догадке?»

3. Неожиданные приемы. Сбивайте агрессию неожиданными приемами: например, попросите у него совета. Задайте неожиданный вопрос, совсем о другом, но значимом для него действии или факте. Напомните о том, что вас связывало в прошлом. Главное, чтобы ваши просьбы, воспоминания, комплименты переключали сознание разъяренного подростка с отрицательных эмоций на положительные.

4. Не оскорбляйте. Не давайте ему отрицательных оценок, а говорите о своих чувствах. Не говорите: «Ты меня обманываешь», лучше звучит: «Я чувствую себя обманутым». Не говорите: «Ты грубый человек», лучше скажите: «Я очень огорчен тем, как ты со мной разговариваешь».

5. Варианты решения. Предложите ребенку высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и варианты ее решения. Не ищите виновных и не объясняйте создавшееся положение. Не останавливайтесь на первом приемлемом варианте, а совместно создавайте спектр вариантов. Следует искать взаимоприемлемые варианты решения. Вы и ребенок должны быть удовлетворены взаимно. И вы оба должны стать победителями, а не победителем и побежденным. Если не можете договориться о чем-то, то ищите объективную меру для соглашения — правовые нормы.

6. Решение. Попросите сформулировать желаемый конечный результат и проблему, препятствующую его достижению. Проблема — это то, что надо решать. Отношение к человеку — это фон или условия, в которых приходится решать. Неприязненное отношение может заставить вас не захотеть решать. Не позволяйте эмоциям управлять вами! Определите вместе с ребенком проблему и сосредоточьтесь на ее преодолении.

7. Уважение. Предоставьте возможность подростку «сохранить свое лицо». Не позволяйте себе отвечать агрессией на агрессию. Не унижайте его достоинства. Он этого не простит, даже если и уступит нажиму. Не затрагивайте его личность. Давайте оценку только его действиям и поступкам. Можно сказать: «Ты уже дважды не выполнил свое обещание», но нельзя говорить: «Ты — необязательный человек».

9. Внимание. Отражайте как эхо смысл его высказываний и претензий. Кажется, что все понятно, и все же: «Правильно ли я тебя понял?», «Ты хотел сказать...?», «Позволь я перескажу, чтобы убедиться, правильно ли я тебя понял или нет». Эта тактика устраняет недоразумения, и, кроме того, она демонстрирует внимание к подростку. А это тоже уменьшает его агрессию.

8. Уверенность. Придерживайтесь позиции «на равных». Большинство людей, когда на них кричат или их обвиняют, тоже кричат в ответ или стараются уступить, промолчать,

чтобы погасить гнев партнера. Обе эти позиции неэффективны. Держитесь твердо в позиции спокойной уверенности. Она помогает обоим не «потерять свое лицо».

10. Извинитесь. Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину. Во-первых, это обезоруживает подростка, во-вторых, вызывает у него уважение. Ведь способны к извинению только уверенные в себе и зрелые личности.

11. Ничего не надо доказывать. В любых конфликтных ситуациях никто никогда и никому ничего не может доказать. Отрицательные эмоциональные воздействия блокируют способность понимать, учитывать и соглашаться с «врагом». Работа мысли останавливается. Если человек не думает, рациональная часть мозга выключается, незачем и пытаться что-то доказывать. Это бесполезное, пустое занятие.

12. Молчите. Замолчите первым. Если так уж случилось, что вы потеряли контроль над собой и не заметили, как вас втянули в конфликт, попытайтесь сделать единственное — замолчите. Не от ребенка требуйте: «Замолчи!.. Прекрати!», а от себя! Ваше молчание позволяет выйти из ссоры и прекратить ее. В любом конфликте участвуют обычно две стороны, а если одна исчезла — с кем ссориться?

13. Не характеризуйте состояние оппонента. Всячески избегайте словесной констатации отрицательного эмоционального состояния ребенка: «Ну вот, полез в бутылку! А чего ты нервничаешь, чего злишься? Чего ты бесишься?». Подобные «успокаивающие» слова только укрепляют и усиливают развитие конфликта.

14. Выйдите. Уходя, не хлопайте дверью. Ссору можно прекратить, если спокойно и без всяких слов выйти из комнаты. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать эффект разрушительной силы. Известны трагические случаи, вызванные именно оскорбительным словом «под занавес».

15. Позиция. Позиция отказавшегося от ссоры должна полностью исключать что бы то ни было обидное и оскорби-

тельное для партнера. Побеждает не тот, кто оставляет за собой последний разящий выпад, а тот, кто сумеет остановить конфликт вначале, не даст ему развиваться.

Заключение

Проблема взаимоотношений родителей, педагогов и детей существовала во все времена. Но наиболее напряженные отношения присущи именно подростковому возрасту, когда ребенок переживает пубертатный кризис, связанный с половым созреванием и психологическим взрослением. В этот период подросток стремится быть независимым от взрослых, освободиться от их опеки, контроля.

Поэтому для него характерна конфликтность взаимоотношений с родителями, родственниками и учителями. Но, несмотря на случающиеся конфликты, большинство подростков все же характеризуют отношения в семье как теплые, гибкие, связанные с переживанием положительных эмоций. Родители по-прежнему остаются для молодых людей наиболее важной референтной группой и теми людьми, к которым подростки предпочли бы обратиться в трудные минуты жизни. Большинству юношей и девушек этого возраста хотелось бы видеть в родителях друзей и советчиков. К сожалению, далеко не всегда эти их желания сбываются, а ожидания — подкрепляются реальным поведением родителей.

ГЛАВА 5

Дети требуют любви и сочувствия гораздо больше, чем наставлений и указаний.

Э. Салливан

Любовь — главный фактор воспитания

«Любовь — чувство самоотверженной, сердечной привязанности» — таково толкование этого слова в словаре С.И. Ожегова. Каждому из нас необходима родительская любовь. В проявлении нежных чувств самых близких и родных людей нуждается любой человек, независимо от возраста, профессии, социального статуса. Малыш, еще не способный справиться со страхом к неизведанному большому миру, подросток, пытающийся разобраться в соблазнах и перспективах взрослой жизни, старик, который прошел долгий жизненный путь, — все нуждаются в проявлениях любви.

Для большинства из нас родительская любовь ассоциируется с бескорыстным всеобъемлющим чувством, которое неподвластно никаким влияниям извне.

Вот что писал выдающийся исследователь темы любви, философ и психолог Эрих Фромм: «Установка, что нет ничего проще, чем любить, представляет собой наиболее широко распространенную концепцию любви, несмотря на сокрушительную очевидность обратного... Если бы речь шла о любой другой деятельности, люди стремились бы во что бы то ни стало выяснить причины неудачи... Уясните себе, что любовь — это искусство... Если мы хотим научиться любить, мы должны поступать так же, как если бы мы хотели овладеть любым видом искусством... Кроме изучения теории и практики есть еще и третий фактор: овладение искусством

должно быть делом совершенно исключительной важности; не должно быть на свете ничего важнее этого искусства».

С физиологической точки зрения, такое чувство могут испытывать только матери. Тесная физическая связь в течение всего периода беременности закладывает определенную психологическую привязанность. Эта привязанность и перерастает в чувство, которое называется родительская любовь.

Усталость, напряжение, непонимание и другие факторы, ежедневно встречающиеся в жизни матери, накладывают отпечаток на ее взаимоотношения с ребенком. Крики, угрозы, шлепки и подзатыльники, нежелание слушать малыша – факты, которые встречаются в воспитании достаточно часто. Это вовсе не значит, что при таком поведении мать не любит своего ребенка. Но ребенок не понимает, чем продиктовано такое агрессивное и равнодушное ее поведение. С каждым днем у ребенка будет укрепляться уверенность, что мама любит его все меньше или разлюбила вовсе.

Что касается родительских чувств отцов, то их любовь – осознанное чувство, которое проявляется скорее на уровне интеллектуальных и социальных размышлений. Конечно, нельзя отрицать, что сильная эмоциональная привязанность к матери ребенка приводит к тому, что мужчина подсознательно начинает любить ее малыша, даже в том случае, если он не приходится его биологическим отцом.

Для мужчин в большей степени, чем для женщин, свойственно использовать воспитательную модель поведения семьи, в которой он рос, то есть он считает, что должен воспитывать своих детей так, как когда-то воспитывали его. Если в детстве будущего главу семьи пороли, он будет уверен, что данный воспитательный метод абсолютно правильный, и такая форма общения тоже является проявлением родительской любви.

Проявления родительской любви зависят не только от эмоциональной привязанности – выражение этих чувств происходит в процессе воспитания. То есть от того, какая вы-

брана модель воспитания, зависит, насколько ребенок сможет почувствовать и оценить любовь своих родителей.

Самая высокая планка, которую может поставить перед собой родитель, — безусловная любовь. Вот что писал об этом Апостол Павел: «Любовь долго терпит, милосердствует, не завидует, не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а радуется истине; все покрывает, всему верит, все переносит». (1 Кор. 13: 4–8).

Многие психологические и духовные школы рассматривают безусловную любовь как высшую форму любви. Согласно этим учениям, отличие безусловной любви от условной состоит в желании отдавать, не требуя ничего взамен, вне зависимости от обстоятельств и личных качеств того, на кого она направлена. Материнская любовь по своей природе ближе к безусловной, а к отцовской любви больше примешивается условная, так как отцы готовят детей к жизни во внешнем агрессивном мире, который будет выставлять им постоянно изменяющиеся условия.

Если у родителей доминантой является условная любовь, то ребенок гораздо менее счастлив и устойчив к стрессам и депрессиям, в отличие от тех детей, которые хотя бы от одного родителя получают безусловную любовь.

Главной характеристикой родительского отношения является любовь, которая определяет доверие к ребенку, радость и удовольствие от общения с ним, стремление к защите и безопасности, безусловное принятие и внимание, целостное отношение к нему. С другой стороны, родительское отношение характеризуется требовательностью и контролем. Именно родитель приводит ребенка к реальности, является носителем общественных норм и правил, оценивает его действия, осуществляет необходимые санкции, которые обусловлены определенными родительскими установками.

Е.О. Смирнова, раскрывая специфику детско-родительских взаимоотношений, считает, что, во-первых, они характеризуются сильной эмоциональной значимостью как для ребенка, так и для родителя. Во-вторых, имеет место амбивалентность, которая выражается в том, что родитель должен, с одной стороны, уберечь ребенка от опасности, а с другой — дать ребенку опыт самостоятельности во взаимодействиях с внешним миром. В-третьих, особенность родительского отношения к ребенку заключается в том, что оно меняется в зависимости от возраста ребенка, т. е. отношение к дошкольнику отличается от отношения к подростку. С точки зрения И.А. Логиновой, динамичность детско-родительских взаимоотношений должна исследоваться не только с точки зрения возрастных изменений ребенка, но и с точки зрения возрастных особенностей родителей: возраст — фактор, который определяет поступки личности, в том числе и отношение к детям.

Во всяком деле важны талант, владение нужной информацией, труд и усердие. Есть родители, которые воспитывают детей по интуиции, не прибегая ни к каким теориям, методикам, приемам. Они любят детей, дети платят им взаимностью, их связывает настоящая дружба. Другие, которых большинство, постоянно ставят поведение своих детей в тупик, и интуиция их чаще всего молчит. Они тоже любят детей, но любят неграмотно: родители за своих детей жизнь отдать готовы, не спать, не есть, но любовь их несовершенна. Они часто ранят своих детей несправедливостью, раздражаются и ссорятся с ними, не находят общего языка, отдаляются от них. Кроме того, им часто не хватает не какого-то педагогического дара, а простых общечеловеческих качеств: остроумия, доброты, любви. Дети, даже с самым сложным характером, очень любят веселых, добрых, «легких» взрослых.

Истинная доброта и мудрость — редкие дары, но если считать, что успешно воспитывать своих детей может только человек с тонко развитой интуицией, тактичный, остроумный, веселый, добрый и умеющий жертвенно любить, — то большинство родителей очень быстро зайдут в тупик, да еще приобретут комплекс родительско-педагогической неполноценности. Простые общечеловеческие качества довольно редко сочетаются в одном человеке. А если к этому списку добавить интеллигентность и деликатность, то можно и вовсе отчаяться. Многие родители признаются, что любят своих детей не такой мудрой любовью, как бы им хотелось, что часто остро ощущают дефицит терпения и сердечной теплоты в общении с ними, не понимают, что должны предпринять.

Не следует забывать, что любви, доброте, тактичности и деликатности можно учиться вместе с детьми, поддерживая друг друга душевно. И что никогда не поздно заняться педагогическим самообразованием. Психологам часто приходится сталкиваться и с серьезными запущенными ситуациями, когда оскудение любви между детьми и родителями доходит до взаимной неприязни, до открытого противостояния, а порой и вражды.

Любовь родителей к своему ребенку не уживается с эгоизмом, гневом, нетерпением и гордыней, поэтому одна из самых главных задач родителей — не совершать грубых ошибок с первых родительских шагов. Согласно А.Я. Варга, родительское любовь — это целостная система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания его характера и поступков. Психологические и педагогические знания предоставляют родителям возможность понять, что именно принесет пользу в данной ситуации, а что может навредить, как надо поступить в каждом конкретном случае. Сложности воспитания будут расти как снежный ком, если родители не владеют никакими педагогическими

ческими методами, кроме метода «кнута и пряника». Без творческого подхода к процессу воспитания трудно сохранить теплые дружеские доверительные отношения с детьми. Для того чтобы творчески, гибко и мудро подходить к вопросам воспитания, надо владеть необходимыми, пусть даже самыми минимальными знаниями о психологии и педагогике. Сегодня есть много возможностей их получить — это книги, интернет, посещение психолога или педагогического семинара. Все это поможет избежать многих ошибок и перейти от примитивной и поверхностной методики к творческой и созидательной.

Важно знать основные педагогические модели, и их влияние на формирование характера ребенка. Минимальный набор этих знаний поможет не навредить ему и вовремя заметить, что нужна помощь, что ребенок не справляется со своими эмоциями, с нагрузками, что ему тяжело и от той педагогической модели, которую вы выбрали. Благодаря этим знаниям можно заметить первые симптомы развивающегося невроза или психопатии и, обратившись за помощью к профессионалу — детскому или семейному психологу — не допустить развития болезни.

Знания очень важны, но не надо переоценивать их значение. Они могут помочь избежать грубых ошибок, но не дадут главного ребенку — тепла и ласки. Психологи не устают говорить о том, что потребность в безусловной любви является основной и базовой. Часто, повзрослев, милый ребенок превращается в колючего подростка и перестает вызывать естественное инстинктивное умиление. Тема любви уходит на второй план. Однако для того чтобы преодолевать кризисы подросткового возраста, ребенку необходимо постоянно чувствовать, что его любят, ему доверяют и в него верят. Поэтому необходимо говорить детям любого возраста теплые и ласковые слова, не дожидаясь ответного импульса. Ведь даже если родители внешне все делают правильно — развивают ребенка духовно, физически, интеллектуально, но не

стремятся дать ему простого душевного тепла, безусловного принятия и уважения, то они подталкивают его к поиску эмоциональных ощущений и радостей на стороне. И последствия этого поиска могут быть самыми непредсказуемыми.

Если родители, объективно оценивая себя, чувствуют, что излишне рациональны и холодны, то им надо взять за правило хотя бы раз в неделю, отложив все дела, сесть рядом с ребенком, обнять его и поведать ему о своей любви, спросить, нужна ли ему помощь. Можно просто вместе попить чаю и спокойно, никуда не спеша, поговорить — без назиданий и оценивания — по душам, или посмотреть хороший фильм, а потом обменяться впечатлениями. Родители часто переоценивают силу обличающего слова и строгих, пусть даже самых правильных вразумлений и недооценивают силу простой теплой родительской улыбки и доброго ласкового ободрения.

Безусловная любовь

Если любовь к детям — это искусство, ему нужно учиться ежедневно. Современная европейская психология и педагогика утверждают, что его фундаментом является безусловная любовь, безусловное принятие ребенка таким, какой он есть.

Главной сложностью является воспитательная функция родителей — ведь надо противостоять и негативному в нем, и опасному для него в мире. А противостояние неизбежно ведет к конфликтам. Когда подросток хамит, отказывается помогать по дому, обижает младших сестер и братьев, когда его уносит на волнах Wi-Fi в неведомую даль или засасывает в дурную компанию, родители ведь не должны улыбаться и принимать все это как должное.

Любовь — это слишком большое и слишком глубокое чувство, чтобы полностью быть понятным и описанным слова-

ми, а это, в свою очередь, вызывает массу неправильных представлений.

Основная проблема, возникающая у родителей, которые знакомятся с понятием безусловной любви, заключается в том, что им может показаться, будто бы безусловно любить — это принимать ребенка таким, какой он есть, не взирая на его недостатки. Это ошибочное умозаключение становится камнем преткновения на пути к любви, запутывает, особенно когда дело доходит до практики. Дело в том, что любить ребенка безусловно — это любить не за что-то, а просто за то, что он есть.

Родительская обязанность любить его не за то, что он хороший, послушный, трудолюбивый, а потому что он родная, нуждающаяся в тепле, защите и помощи душа... И любить вопреки всем негативным проявлениям, с терпением помогая ему становиться лучше, добрее, но при этом не игнорировать проявления как положительных, так и отрицательных черт его характера. Поэтому одна из очень важных составляющих безусловной любви — это строгость, защищающая бережно, но решительно ребенка от проявлений негатива и внешнего зла.

Психологам приходится часто сталкиваться с заблуждением, когда родители считают, что раз они говорят строго ребенку о том, что нельзя грубить, нельзя обижать ближних, младших, нельзя игнорировать просьбы и целыми днями проводить в праздности, если наказывают за это, то они безусловно любят. Видеть негативные стороны ребенка и помогать ему их исправить — неотъемлемые составляющие безусловной любви. Разрушает безусловную любовь злорадство, нетерпение и энергия осуждения.

Просто необходимо меньше раздражаться и сердиться, больше утешать, радовать, чаще проявлять гибкость и мудрость, радоваться проявлениям положительных черт характера ребенком. При конфликте проявлять мудрость, а не кон-

центрироваться упорно на негативных сторонах, на том, с чем ребенок еще не может по каким-либо причинам справиться. Однако если проблема серьезная, следует обращаться к психологу.

Чтобы оставаться в поле безусловной любви, необходимо четко выстроить границы дозволенного. Но бывает, что этого недостаточно, ребенок после долгих увещаний продолжает упорно игнорировать просьбу или запрет. И тогда необходима строгость и даже наказание. Но чтобы оставаться при этом в поле безусловной любви, необходимо наказывать без оскорблений. Есть известное святоотеческое изречение, которое очень емко объясняет, почему все сказанное в гневе, со злобой чаще всего не усваивается, не принимается душой: «Правда без любви — клевета». Родительский гнев детское подсознание воспринимают как нелюбовь. Именно страсть гнева чаще всего, объединяясь с гордостью и нетерпением, не дает родителю создать в семье пространство безусловной любви. Преподобный Паисий Афонский очень образно говорит об этом: «Принуждения родителей не помогают детям, но душат их. Бесконечные «не трогай этого, не ходи туда, сделай это так...» Но ведь уздечку надо тянуть так, чтобы ее не порвать. Надо помочь им осознать свою ошибку, но при этом не допускать, чтобы образовывался разрыв во взаимоотношениях.

Энергия гнева в общении вызывают противостояние у детей — особенно чутко реагируют и резко защищаются от них подростки, а энергия безусловной любви, добрый юмор и творческий подход вызывают любовь, уважение и стремление к изменениям к лучшему, способствуют укреплению авторитета родителя.

Стремление к мирному решению возникающих проблем, сердечность, снисхождение, великодушие, терпение, строгое отношение к себе и снисходительное к ребенку создают отношения любви. А в случаях, когда необходимо ребенка вразу-

мить и остановить, на помощь может прийти строгость, в основании которой лежат глубокое уважение к личности ребенка, такт и деликатность и авторитет родителей.

Проявления любви в воспитании

Безусловная любовь реализуется в действиях родителей, которые американский семейный психолог Гери Чемпен классифицировал как языки родительской любви к ребенку. Рассмотрим их внимательнее:

1. *Физический контакт.* Физический контакт между родителями и ребенком — это не только поцелуи, объятия и поглаживания, но еще и простое дружеское похлопывание по плечу, прогулки за руку, шутливая борьба и прочее. Физический контакт крайне важен для детей, независимо от пола. Отцам, которые часто стесняются сюсюкать с ребенком, нужно помнить, что отсутствие простейшего физического контакта с одним из родителей может пагубно сказаться на психике ребенка. Через физический контакт родители передают детям мощный эмоциональный положительно окрашенный заряд.

2. *Поощряющие слова.* Чаще хвалите ребенка, говорите ему, как вы его любите. Слова «я тебя люблю», обращенные к ребенку, благотворно влияют на его психику. Меньше критикуйте и без оскорбительных слов — любое из них может очень болезненно ранить детское сердце. Если даже вы недовольны его поведением, не опускайтесь резких упреков, просто объясните ребенку причину своего недовольства.

3. *Безраздельное внимание.* Проводите с ребенком больше времени! Причем следует не просто брать ребенка с собой куда-то, следует проводить время с ребенком качественно. И неважно, идете ли вы с ним в зоопарк или просто сидите на диване, читая ему книгу. Показывайте ребенку свою заин-

тересованность его жизнью, задавайте ему вопросы, но не лезьте насильно во все области его жизни — и у детей должны быть свои маленькие секреты.

4. *Подарки.* Подарки не обязательно покупать в магазине. Поверьте, ребенка порадует и камушек с речки, особенно если вы расскажете про него красивую историю. Не ленись, упаковывайте подарки красиво — дети тянутся к красоте и намного более чувствительны к эстетике, чем взрослые. Чем сосредотачивать все свое внимание на подарках, приуроченных к крупным праздникам, чаще делайте ребенку сюрпризы, которые в воспитательных целях можно приурочивать к положительным достижениям ребенка и преподносить, как поощрение.

5. *Помощь.* Родительская любовь проявляется и в форме помощи ребенку. Вы продемонстрируете свою любовь, если поможете ребенку убрать в комнате игрушки не с перекошенным от недовольства лицом, ворча, что он мог бы уже все делать сам, а доброжелательно и с удовольствием.

Ребенок нуждается в одном языке любви больше, чем в другом. Кто-то очень любит обниматься и сидеть на руках, кто-то обожает, когда ему дарят подарки, а кто-то жить не может без болтовни с родителями обо всем на свете. Помните, что демонстрировать свою родительскую любовь можно на пяти разных языках, и лучше пользоваться ими всеми.

Причины утраты любви родителей по отношению к детям

Прежде чем приступить к анализу ошибок в воспитании родителей, нужно более детально рассмотреть причины, из-за которых меняется отношение взрослых к собственным детям. До сих пор до конца не выяснены механизмы возникновения

этих причин, и поэтому остановимся на самых очевидных факторах.

Все родители в ожидании малыша мысленно представляют себе, каким он вырастет: они рисуют в своем воображении картинки, где их дети красивые и послушные, как их достижениями восхищаются родственники и друзья. Когда же в подростковый период ребенок не оправдывает таких радужных надежд, появляется раздражение. Раздражение от того, что ребенок оказывается рассеянным, медлительным, импульсивным, шумным, непоседливым, непослушным. Ситуация усугубляется, если к вышеназванным качествам характера ребенка присоединяется различие темпераментов. Родители, которые все привыкли делать после тщательных расчетов и рассуждений, с ужасом наблюдают за тем, как их отпрыск с энтузиазмом бросается в любое новое начинание, не удосужившись составить его план. А холерики, у которых любое дело спорится, с нескрываемым раздражением констатируют факт, что их ребенку нужно много времени, чтобы освоиться с новым заданием.

Как известно, свои недостатки заметить значительно сложнее, чем чужие. А родители, видя негативные черты собственного характера у своих детей, критическим образом подходят к их выявлению, таким образом, происходит подмена понятий. Взрослые искренне недоумевают, почему их дети ведут себя совсем по-другому. Ответ кроется в простой истине: дети учатся не тому, что слышат, а тому, что видят, то есть именно с родителей берут пример. Ребенок обманывает тогда, когда понимает, что это делают родители. Он начнет красть, когда видит, что родители могут взять чужую вещь. Дети копируют привычки родителей и если те курят, злоупотребляют алкоголем, то и дети склонны впасть в эти вредные зависимости.

Депрессивные, агрессивные или авторитарные родители переносят свой образ мыслей на детей как на часть своей

жизни. Особенно ярко проявляется отторжение ребенка у взрослых, имеющих депрессивный склад характера. Отторжение ребенка происходит подчас после какого-то трагического и знакового события: например, когда жена умирает при родах или в день рождения малыша погибает отец. В таком случае малыш ассоциируется с трагедией, несчастьем и глубокими негативными переживаниями.

Когда взрослые не могут смириться, что с появлением малыша меняется их образ жизни, возникает феномен нежеланного ребенка. Например, они вынуждены приостановить свое продвижение по карьерной лестнице или не могут уделять себе столько времени, как раньше. Ребенок воспринимается ими как помеха в жизни.

Недопонимания, обиды и ссоры в семье приводят к переносу неудовлетворенности в личной жизни на ребенка.

Основные виды ошибок в родительском воспитании

Виды ошибок классифицированы по типам проявления любви к ребенку.

1. *Условное*. К ребенку относятся так, как он того заслуживает. То есть, если он ведет себя хорошо, его любят, целуют и говорят о любви. В случае «сбоя программы», когда ребенок ведет себя плохо, ему отказывают в положительных эмоциях и ласке.

2. *Амбивалентное*²⁷. Взрослые очень любят своего ребенка, но не считают нужным говорить с ним об этом, демонстрируя полное равнодушие к жизни и эмоциям ребенка.

²⁷ Амбивалентность — двойственность отношения к чему-либо — переживания, выражающаяся в том, что один и тот же объект вызывает у человека одновременно два противоположных чувства.

3. *Неопределенное.* Такое воспитание распространено в семьях, где оба родителя очень молоды. Они не хотят или не могут, или не умеют демонстрировать свои эмоции.

4. *Скрытое отвержение.* Родители испытывают подсознательное раздражение ко всему, что делает их ребенок. Однако понимание, «что так нельзя» заставляет их скрывать свои эмоции. Раздражение накапливается и обязательно выльется при малейшей провинности ребенка.

5. *Открытое отвержение.* Родители без стеснения демонстрируют свое негативное отношение к детям. Данная манера воспитания самая опасная, так как всегда приводит к аномальному развитию личности ребенка.

6. *Жалость.* Взрослые демонстрируют свою любовь и привязанность, не забывая при этом указать ребенку на то, что он далеко не совершенен в физическом или психологическом плане. При этом данные недостатки не всегда являются истинными. Родители открыто утверждают: «Я знаю, что мой малыш имеет проблемы, но все равно его люблю». Заниженная самооценка и неспособность к самостоятельной жизни — тот минимум неприятностей, которые ожидают в жизни ребенка таких родителей.

7. *Отстраненность.* Родители любят и демонстрируют свою любовь. Однако эмоциональные отношения не подкрепляются чувством доверия, желанием узнать о личной жизни и переживаниях ребенка. Общение происходит в рамках необходимых действий, но отстраненно. Полное нежелание интересоваться внутренним миром ребенка и решать важные для него проблемы.

8. *Преследование.* Комплекс чувств, основанный на антипатии, уважении и близости. Взрослые жестко контролируют, не позволяя проявлять ему никаких индивидуальных особенностей. Он должен быть «такой как все». Желание сломить волю и свободное мышление сочетается с признанием волевых качеств ребенка.

9. *Презрение.* Взрослые уверены в том, что их дитя — «неудачный плод их любви». В силу особенностей детской психики или физического развития родители вешают на малыша ярлык неудачника. Заслуги и успехи ребенка не замечаются и не поощряются. Более того, в этом случае взрослые испытывают пронижительную жалость к себе, так как они вынуждены быть родителями именно такого ребенка. Воспитательное воздействие перекладывается на социальные институты, так как мама или папа считают, что они не могут повлиять на этого «несносного ребенка».

Такие ошибки, допущенные родителями в воспитании детей, приводят в подростковом периоде к тому, что он ищет удовлетворение своих запросов на уважение и любовь на стороне. И часто таким окружением становится компания сверстников, а именно в референтной группе с негативно заряженным лидером. В такой группе в качестве самоутверждения и доказательства взрослости являются вредные привычки — курение, алкоголь, наркотики, дающие обманчивый эффект релакса, удовольствия. Таким образом подросток заслуживает авторитет, похвалу и уважение компании, испытывает своего рода любовь в ответ на понимание и отзывчивость.

Почему же родители допускают такие непоправимые ошибки в воспитании детей? Взрослые тоже были детьми, которые воспитывались в семье со своими правилами и законами. Эти правила автоматически переносятся в свою семью.

Заключение

Ребенок растет и воспитывается в семье, численность членов семьи не меняет ее определение. Будь то многодетная семья, у которой есть множество любящих и дружных родственников, или мать-одиночка, которая не представляет сво-

ей жизни без единственного чада. С первых дней жизни ребенок видит и чувствует не только эмоциональное и практическое отношение к нему, но и взаимоотношения близких родственников между собой, а также их общение с другими людьми. От того, насколько благополучны и психологически приемлемы будут эти отношения, зависит будущее ребенка. Речь идет не только о психологическом комфорте, но и физическом и интеллектуальном развитии. Заряд родительской любви, который ребенок чувствует ежеминутно, позволяет ему быстро развиваться, с каждым днем становясь увереннее в своих силах и возможностях.

Посредством наблюдения за поведением родителей ребенок закладывает базу своих будущих семейных отношений. Следовательно, родительские чувства можно считать главным, но не единственным составляющим фактором родительской любви.

ГЛАВА 6

Муж с женой должны быть подобны руке и глазам.

Когда руке больно — глаза плачут. А когда глаза плачут — руки вытирают слезы.

Свт. Иоанн Златоуст

Воспитание ребенка в неполной семье

Неполная семья — это малая социальная группа совместно проживающих одного из родителей и его детей, образовавшаяся в результате развода или оставление одного из родителей, живущих доселе в гражданском браке, или смерти одного из супругов, или в результате рождения ребенка вне брака вообще. Так же как и полная, неполная семья характеризуется общностью формирования и удовлетворения социально-экономических и биологических потребностей; совокупностью духовных, нравственных и психологических установок; индивидуальными, внутрисемейными отношениями. Неполная семья имеет весьма специфические условия жизнедеятельности, отличается условиями воспитания и социализации детей. Под социализацией мы понимаем развитие ребенка во взаимодействии с окружающей средой в процессе ее освоения и воспроизводства социальных норм и культурных ценностей, а также его развитие в обществе.

По результатам исследований, неполная семья проблематична и уязвима в воспитательном плане. Наиболее существенной проблемой в воспитании является отсутствие одного из родителей. Наличие обоих родителей — важнейшее условие эмоционально-нравственного развития ребенка в семье. Психологическая необходимость обоих родителей для нормального воспитания объясняется с различных позиций. Главным в воспитании детей, бесспорно, является влияние и отца,

и матери, дополняющих друг друга, поэтому неслучайно в неполных семьях чаще, чем в полных, в воспитании ребенка принимают участие бабушки и дедушки, стремясь восполнить недостающее влияние одного из родителей.

Условия воспитания детей в неполных семьях часто сопровождаются затруднениями в экономической поддержке несовершеннолетних членов семьи, так как неполная семья, как правило, менее обеспеченна, в ней снижена возможность организации содержательного досуга в силу занятости одинокого родителя, присутствует «двойная» ответственность матери (или отца) за социализацию ребенка. Сдвигаются ориентиры на материальное обеспечение, а не на духовные ценности, таким образом, происходят нарушения в овладении ребенком социальными нормами и правилами. Особенностью неполной семьи являются отсутствие эмоционально-психологического фона, который создают полноценные супружеские и родительские отношения. Нарушается не только эмоциональная связь с отсутствующим родителем, но и не реализуется потребность ребенка в привязанности к нему.

Вследствие отсутствия одного из родителей оставшемуся приходится брать на себя решение всех проблем семьи. При этом ему необходимо также восполнять возникший дефицит воспитательного влияния на детей. Совмещение этих задач весьма затруднительно. В неполной семье возникает опасность депривации для ребенка, так как не всегда можно заместить роль, которую должен был бы выполнять отсутствующий родитель в отношении ребенка и в отношении всей семьи.

Типы родителей и семей

Авторитетные родители уверены в своих силах и возможностях. Подсознательно они передают этот эмоциональный настрой детям, тем самым способствуя формированию

у них чувства защищенности от жизненных трудностей. Для авторитетных родителей свойственна высокая степень вербального общения с детьми, включение их детей в обсуждение семейных проблем; успешность ребенка при готовности родителей всегда прийти ему на помощь; стремление объективности в видении ребенка. Ограничения для ребенка в такой семье существуют, но серьезные разногласия у родителей по поводу дисциплинарных мер отсутствуют. Ребенок четко понимает смысл ограничений, которые могут быть постоянными и жесткими, но признаются им как справедливые и обоснованные. Родители стараются, чтобы дети развивали свои способности в интеллектуальной и эмоциональной сферах, межличностном общении, настаивают на необходимости и праве детей на самостоятельность. Если данный стиль отношений существует в неполной семье, то ее можно считать благополучной.

У **снисходительных** родителей дети становятся импульсивными и агрессивными. Как правило, такие родители не склонны контролировать своих детей, позволяя поступать, как им заблагорассудится, не требуя от них ответственности и самоконтроля. Такие родители разрешают детям делать все и, как правило, не обращают внимания на вспышки гнева и агрессивное поведение. У детей же чаще всего возникают проблемы с дисциплиной, нередко их поведение становится просто неуправляемым.

Авторитарные родители считают, что ребенку не следует предоставлять слишком много свободы и прав, что он должен во всем подчиняться их воле, авторитету. Эти родители в своей воспитательной практике, стремясь выработать у ребенка дисциплинированность, как правило, не оставляют ему возможности для выбора вариантов поведения, ограничивают его самостоятельность лишают права возражать старшим, даже если ребенок прав.

Жесткий контроль над поведением ребенка — основа их воспитания, которое идет дальше суровых запретов, выгово-

ров и нередко сопровождается физическими наказаниями. Наиболее часто применяемый ими способ дисциплинарного воздействия — запугивание и угрозы. Такие родители своими действиями исключают душевную близость с детьми, они скупы на похвалы, поэтому между ними и детьми редко возникает чувство привязанности. Жесткий контроль обычно не дает положительных результатов: у детей при таком воспитании формируется лишь приспособленчество к внешнему контролю, развиваются чувство вины и страх перед наказанием. Дети авторитарных родителей с трудом устанавливают контакты со сверстниками из-за своей постоянной настороженности и даже враждебности к окружающим.

Неблагополучные семьи, имея низкий социальный статус в какой-либо сфере жизнедеятельности или в нескольких одновременно, не справляются с возложенными на них функциями. Их адаптивные способности существенно снижены, процесс семейного воспитания ребенка протекает с большими трудностями и мало результативен. Эти семьи входят в группы риска и характеризуются наличием некоторого отклонения от норм и низкой адаптивной способностью.

В асоциальных²⁸ семьях, где родители ведут аморальный, противоправный образ жизни и где жилищно-бытовые условия не отвечают элементарным санитарно-гигиеническим требованиям, воспитанием детей не занимается никто. В таких семьях дети оказываются безнадзорными, порой полуголодными, отстают в развитии, часто становятся жертвами насилия как со стороны склонных к сексуальным преступлениям и жестокости родителей, так и со стороны их сверстников из того же социального слоя.

Распространенными стилями воспитания являются:

Неустойчивый стиль. Под этим стилем воспитания понимается непоследовательность, немотивированность эмо-

²⁸ Асоциальный — не соответствующий нормам и правилам поведения людей в обществе.

циональных проявлений, когда похвала или упрек зависят от настроения родителя, а не от объективного поведения ребенка. В результате он усваивает тот факт, что все происходящее зависит не от его поведения, а от внешних причин. В конечном счете, ребенок становится неспособен понять причинно-следственные связи окружающего социума, анализировать соответствие своих поступков социальным нормам, оценивать свои переживания и поступки.

Стиль гипопротекции. Воспитание по этому типу характеризуется недостаточным вниманием, уделяемым ребенку. Родители крайне мало интересуются его делами, успехами, переживаниями. Формально запреты и правила в семье существуют, требования к ребенку предъявляются, но родители не контролируют их выполнение. Бесконтрольность, а то и безнадзорность ребенка обусловлены либо равнодушием родителей, либо их сосредоточенностью на других жизненных проблемах. Если гипопротекция сочетается с неустойчивым эмоциональным контактом, то ребенок растет в обстановке вседозволенности, у него не вырабатывается привычка к организованности, планированию своего поведения. К серьезным негативным последствиям приводит сочетание гипопротекции с эмоциональной холодностью родителей. В таком случае ребенок ощущает свою ненужность, обделенность лаской и любовью, и эти переживания способствуют формированию у него комплекса неполноценности, агрессивности.

Потворствующая гиперпротекция. Этому стилю присуще повышенное внимание к ребенку в сочетании с тесным эмоциональным контактом, полным приятием всех его поведенческих проявлений. В такой семье ребенок всегда находится в центре внимания, он — объект обожания, кумир. Слепая любовь побуждает родителей преувеличивать его способности, не замечать отрицательные качества, создавать вокруг ребенка атмосферу восхищения. Таким образом, у ребенка формируется эгоцентризм, завышенная самооценка, неспособность переносить трудности и преодолевать препят-

ствия на пути к удовлетворению желаний. Он считает себя стоящим вне критики, осуждений и замечаний, свои неудачи объясняет несправедливостью окружающих либо случайными обстоятельствами. В результате личность, сформированная в таких условиях, очень часто испытывает отрицательные переживания при первых же столкновениях с реальностью.

С другой стороны, ребенок, лишенный недвусмысленных доказательств родительской любви, воспитывающийся в условиях эмоционального отвержения, не имеет возможностей для формирования самоуважения, теплых и дружественных отношений с другими людьми и устойчивого положительного образа «Я». Недоброжелательность и невнимание со стороны родителей вызывает неосознанную взаимную враждебность у детей. Она может проявляться как явно, по отношению к родителям, так и скрытно. Безотчетная, немотивированная жестокость, проявляемая некоторыми детьми, нередко оказывается следствием именно таких детских переживаний. Если же эта агрессия направляется внутрь, она становится причиной низкой самооценки, чувства вины и тревоги. В таких семьях ребенком тяготятся, его потребности игнорируются, иногда с ним жестоко обращаются. Часто встречается скрытое эмоциональное отвержение: родители стремятся завуалировать реальное отношение к ребенку повышенной заботой и вниманием к нему. Этот стиль оказывает наиболее отрицательное воздействие на развитие ребенка.

Стиль повышенной моральной ответственности. От ребенка требуют честности, порядочности, проявления чувства долга, не соответствующего его возрасту. Игнорируя интересы и возможности ребенка, на него возлагают ответственность за благополучие близких. Ему насильно приписывают роль главы семьи. Родители надеются на особое будущее своего ребенка, а тот боится их разочаровать. Часто ему препоручают заботу о младших детях или о престарелых. Повышенная моральная ответственность вызывает тревогу и страхи.

Исследования психологов свидетельствуют, что в силу названных причин дети из неполных семей по сравнению со сверстниками из полных семей обладают рядом психологических особенностей, которые в большинстве случаев носят ярко выраженный негативный характер, формирующийся в разных типах семей.

Психологические особенности характера детей из неполной семьи

К психологическим особенностям детей из неполных семей следует отнести тягостное чувство отличия от «счастливых» сверстников, неустойчивую, заниженную самооценку с актуальной потребностью в ее повышении, неадекватную требовательность к родителю (матери или отцу) и высокое желание изменений его поведения, активный поиск значимого взрослого.

Детям из таких семей для их полноценного психического развития не хватает своевременной эмоциональной поддержки и понимания взрослыми своеобразия формирования их характера, признания в семье и среди сверстников. Они страдают отсутствием непосредственности в выражении чувств, становятся скованными, напряженными, чрезмерно серьезными, воспринимают все слишком буквально; им не свойственны душевный подъем, воодушевление; уверенность в себе и решительность в действиях и поступках. Они не способны устанавливать контакты с окружающими и длительно их поддерживать на взаимоприемлемом уровне. В отношении им не хватает гибкости и непринужденности.

Необходимо отметить, что в ряде случаев психологическая атмосфера неполной семьи достаточно благоприятна и не создает затруднений в формировании полноценной личности. Существует также достаточно много обратных примеров: в формально полной, но эмоционально неблагополучной се-

мье ребенок сталкивается с гораздо более серьезными психологическими проблемами. Родителю, в силу обстоятельств оказавшемуся главой неполной семьи, необходимо осознавать и объективно оценивать психологические особенности создавшейся ситуации и не допускать, чтобы они приводили к негативным последствиям.

Специфика воспитания детей в неполных семьях

Для полноценного развития интеллекта ребенка очень важно, чтобы в его окружении, начиная с раннего детства, встречались оба типа мышления: и мужской и женский. Отсутствие в семье отца, с чем бы оно ни было связано — с разводом, смертью, раздельным проживанием или частыми и длительными командировками, — отрицательно сказывается, например, на развитии математических способностей как мальчиков, так и девочек.

Математические способности — лакмусовая бумажка для определения дефицита мужского внимания. В его основе — отсутствие специфики интеллектуальной среды, создаваемой мужчиной. Наличие отца в семье влияет не только на характер умственного развития детей, но и на формирование их интересов к учению и образованию, стимулирует их желание учиться. Согласно исследовательским данным, чем чаще мальчик бывает с отцом, тем лучше он учится, и эта зависимость отмечается даже при равных способностях с детьми из полной семьи. Отец, активный, деловой, подтянутый, нацеленный на успех, вызывает у сына стремление соответствовать этому образу.

Возможны и другие варианты, когда мнение отца относительно значимости академических успехов в дальнейшей жизни ребенка может стать определяющим и отрицательно

сказаться на отношении ребенка к учебе. Особенно это касается девочек. В частности, причина их школьных неудач может быть связана с тем, что отец внушал дочери правила женского поведения в его наиболее традиционной форме: женщина слаба и пассивна, она требует от мужчины постоянной заботы и внимания, ее дело — дом и быт, всякие же науки, карьера и интеллектуальное развитие — прерогатива сильных мужчин. Результатом подобного мужского воздействия явилось то, что, точно определив свое место в жизни, девочка была совершенно удовлетворена собой и постоянные тройки «с натяжкой» по геометрии и физике ее мало волновали. Здесь речь идет лишь о наиболее часто встречающихся тенденциях. Однако существует множество примеров того, как дети, выросшие без отца, отличались выдающимися интеллектуальными способностями. В истории немало гениев, потерявших отца в раннем детстве.

Другой важной психологической проблемой является нарушение половой идентичности. Половая идентификация — это стадийный процесс. Как полагают некоторые авторы, завершение формирования полоролевых²⁹ позиций происходит в юношеском возрасте. У девушек резко усиливается интерес к своей внешности, возникает завышенная оценка ее значения, связанная с ростом самооценки, увеличением потребности нравиться и обостренному вниманию к своим и чужим успехам у противоположного пола.

В развитии специфических половых психологических качеств мальчиков и девочек огромная роль принадлежит отцу. Замечено, что уже в первые месяцы жизни ребенка отец (в отличие от матери) играет с сыном и дочерью по-разному, тем самым начиная формировать их половую идентичность.

²⁹ Полоролевое развитие (sex-role development) — половые роли представляют собой наборы отличительных характеристик, которые включают черты личности и модели поведения, определяемые культурой как соответствующие тому или иному полу.

При этом отмечается, что не только личность родителей и стиль их поведения, но и особенности речи по-разному сказываются на языковом и личностном развитии ребенка, так как обращение к ребенку матери и отца существенно различаются. В широком контексте развития языковых возможностей отец играет роль «мостика» между семьей и внешним миром, расширяя практический опыт ребенка. Его речь, адресованная сыну, характеризуется более строгим контролем активности ребенка, что выражается в более частом употреблении повелительного наклонения и вопросов, требующих ответов «да» или «нет», в то время как речь матери менее директивна и приспособлена к детскому восприятию.

По мнению психологов, первые пять лет жизни играют определяющую роль в развитии черт мужественности у мальчика и в установлении в будущем женственности у девочек. И чем дольше в этот период ребенку придется жить без отца, тем серьезнее могут оказаться трудности половой идентификации, если никакой другой мужчина не послужит эффективной заменой. У мальчиков, воспитанных только матерью, можно наблюдать либо развитие женских черт характера, таких как словесная активность, предпочтение игр и занятий, традиционно свойственных девочкам, либо, напротив, развитие компенсаторной мужественности, для которой характерно сочетание преувеличенно мужского поведения с зависимым характером.

В развитии девочки отец играет также важную роль. Для нее он мужчина №1, его черты, особенности поведения, нюансы взаимоотношений с ним запоминаются (порой бессознательно) и становятся образцом, своего рода магнитом, к которому впоследствии будут притягиваться (или от которого будут отталкиваться) все типы и формы отношений будущей женщины с мужчинами.

Исследуя особенности полоролевого поведения детей из неполных семей, психологи отмечают чрезмерную закомплексованность тех из них, кто воспитывался матерью-одиночкой.

Особенно это касается девочек. Они внешне и внутренне зажатые, скованные, считают себя внешне непривлекательными. У них отсутствуют всякие навыки общения; даже в самой маленькой компании они молчат, а если к ним обращаются, то смущаются, краснеют и отвечают невпопад. Девушки такого типа в хорошем настроении и спокойной обстановке просто «не видят» мужчин, игнорируют их, а более тесное вынужденное общение рождает у них панику. Таким образом, дефицит мужского влияния в ходе взросления девочки существенно затрудняет ее развитие как будущей женщины, осложняет формирование у нее навыков межполового общения, что впоследствии может негативно отразиться на ее личной и семейной жизни.

Отсутствие отца в семье или человека, его заменяющего, сказывается на развитии личности и мужского самосознания мальчиков. Психотерапевты отмечают, что мальчики, лишенные в детстве возможности достаточного общения с отцом, во взрослой жизни часто не умеют исполнять свои отцовские обязанности и, таким образом, отрицательно влияют на личностное становление уже своих детей. У них создается искаженное представление о мужском поведении как антагонистически противоположное женскому, и они не хотят вспоминать то, что прививала им мать. У мальчиков труднее развивается способность сочувствовать, управлять своим поведением, в дальнейшем у них больше шансов стать отцами, лишенными угрызений совести. Такие мальчики часто менее зрелы и целеустремленны, не чувствуют себя в достаточной безопасности, безынициативны и неуравновешенны.

Психологи указывают на негативные последствия чисто женского воспитания мальчиков. Отсутствие или дефицит мужского влияния может привести к возникновению у мальчиков трудностей усвоения адекватной половой роли. Если мальчик воспитывался без отца, который мог бы стать для него образцом мужского поведения, у него почти всегда выявляется то, что психологи называют нарушением полороле-

вого поведения, иначе говоря, у такого повзрослевшего мальчишки и в характере, и в поведении слишком много женского.

Для ребенка из неполной семьи ситуация полной семьи кажется нереальной. Мать для него реальна, когда она одна, но если появляется отец, мать теряет реальность — ребенок не знает, как она должна вести себя, если присутствует отец. Если отца никогда не было, то ребенок теряется и не может представить функции даже знакомых ему мужчин.

Одной из проблем детей из неполных семей является неумение противостоять жизненным трудностям, неуверенность в себе и, как следствие этого, низкий уровень социальной активности. Они чаще, чем дети из полных семей, живут только сегодняшним днем. У них проявляется типичный для неудачников социальный признак: неуверенные в себе, они и не надеются на успех в будущем. Например, девочки, выросшие в неполной семье, признаются, что в семейное счастье они не верят, потому что, успев повидать распавшуюся семью, сомневаются в прочности супружеского союза.

Если матери приходится воспитывать ребенка одной, трудности и ошибки воспитания неизбежны, ибо при отсутствии отца система отношений «мать-ребенок» значительно усложняется. Наиболее распространенная особенность материнского воспитания в неполных семьях — чрезмерная опека. Мать хочет уделить сыну больше внимания, которого он частично лишился из-за отсутствия отца, окружить его заботой, жертвуя собой, своими интересами и желаниями. Сотворив из сына подобие маленького божества, она обрушивает на него такую лавину забот и перестраховочных мер, что мальчик с детства отучается от самостоятельности и инициативы, боится без матери сделать лишний шаг. К тому же у мальчика в условиях такого материнского воспитания бывает чрезвычайно ограничена сфера общения со сверстниками. Дефицит общения делает ребенка с самого раннего детства некоммуникабельным, скованным, мешает проявлению способностей, которые мать с таким усердием развивает.

Материнская гиперопека может привести к еще одному очень серьезному психологическому осложнению во взаимоотношениях между матерью и сыном. Любая деспотическая любовь требует ответных проявлений: слов, ласк, клятв. Любовь матери к сыну не является исключением. Сознательно или подсознательно она ждет от него платы за свое жертвенное чувство. Пока сын маленький, мальчик старается отвечать матери послушанием, сыновьими ласками, благодарными словами, жестами, взглядами. Взрослея, он начинает тяготиться безудержной, безграничной материнской любовью, потому что у него появляются другие привязанности. Мать же продолжает ждать или даже требовать от сына проявления любви. А он отвечает на ее любовь по необходимости или по привычке, что неизбежно ведет к блокированию, задержке отрицательных чувств, эмоций и настроений — к состоянию фрустрации³⁰. Разрядка фрустрационного состояния нередко происходит в виде конфликта, во время которого сын высказывает в адрес матери упреки, обиды и даже оскорбления. Обе стороны со временем начинают испытывать по отношению друг к другу эмоциональное отчуждение, зачастую переходящее в открытую ненависть и вражду.

Нередко любовный деспотизм матери (мой, только мой) приводит к деспотичной власти сына над матерью. Уже в раннем детстве он начинает эксплуатировать ее в корыстных личных целях, используя и материнскую любовь, и ее страхи, и самопожертвование. Подобный стиль отношений он по привычке переносит и на других людей: родственников, знакомых, сверстников, из-за чего постоянно конфликтует с ними. Получая отпор со стороны тех, кто не желает подчиняться его капризам, сын еще больше подавляет мать своими требованиями и неумными желаниями. Так он привыкает

³⁰ Фрустрация — психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям.

потреблять, ничего не предлагая взамен, становится эмоционально холодным и жестоким по отношению к матери и другим людям. По мере взросления мальчики одиноких матерей все острее сталкиваются с проблемой нехватки авторитета, которым в семье, как правило, является отец, а также с проблемой найти себе образец мужчины, способного удовлетворить его спортивные, технические, естественнонаучные и прочие интересы.

Существует опасность, что мальчики и девочки, растущие в семьях матерей-одиночек, слишком долго будут оставаться эмоционально незрелыми, а стало быть, и в отношениях с противоположным полом они легко могут впасть в одну из крайностей: либо будут идти на установление связей быстро, несколько не задумываясь о последствиях, либо будут упорно уклоняться от каких бы то ни было контактов. Девочка из-за отсутствия отца создаст свой идеал мужчины, чаще всего мало реалистичный, больше похожий на образы героев художественных произведений, кинофильмов или телепередач.

Однако не всегда дети из неполных семей отличаются эмоциональной незрелостью. Ученые, например, отмечают, что ребенок, воспитывающийся одинокой матерью, как правило, взрослеет быстрее, чем ребенок, растущий в полной семье. Но быстрое взросление возможно только у тех детей, чьи психические потребности (в заботе, в учении и в эмоциональном самоутверждении) на соответствующих этапах их развития нашли полное удовлетворение. В процессе психологического анализа были сделаны следующие выводы:

1. Тревожность подростков в неполных семьях выше, чем тревожность детей в полных семьях. На мальчиков фактор неполноты семьи влияет в большей степени, чем на девочек. Мальчики из неполных семей обладают более высокой тревожностью по всем ее факторам: в ситуациях, связанных со школой, общением с учителями, с представлениями о себе и межличностным общением.

2. Полоролевая идентификация у мальчиков из неполных семей имеет явно выраженные отличительные особенности. В подростковый период мальчик усваивает основные жизненные роли, которым он учится от своих родителей, поэтому для него более важен образ отца, которому можно следовать.

3. Девочки, воспитанные без отцов, часто испытывают затруднения в определении своей половой роли. Они могут испытывать тяготение к мужской полоролевой идентификации. С одной стороны, это можно объяснить повышенным интересом к противоположному полу ввиду отсутствия в семье мужчины. Девочки из неполных семей чувствуют себя комфортнее с мальчиками, что можно объяснить в некоторых случаях тенденцией быть «своим парнем» для мальчиков. Считая их значимыми фигурами, оценивая их выше по положению в обществе, такие девочки стремятся быть похожими на них и соответственным образом себя ведут. Вместе с тем, неестественная полоролевая идентификация, которая оказывает влияние на взаимоотношения с мальчиками, приводит к тому, что особенности таких взаимоотношений приводят к большому психологическому напряжению. Попытки играть неестественную для своего пола роль приводят к искажениям в восприятии таких девочек со стороны социума.

4. Мальчики из неполных семей воспринимают сверстниц сообразно собственной матери, сравнивают их. При этом возникают трудности с принятием образа девочки через образ матери, которая зачастую является для него идеалом.

5. Значимой сферой установления нормальных и комфортных отношений с противоположным полом являются представления о мужественности, женственности, представления о мужской и женской ролях поведения в обществе. В случае неполной семьи такие представления формируются с трудом, так как нет образца, которому могли бы быть усвоены эти понятия. Поэтому во взрослую жизнь такие

подростки выходят с искаженным восприятием реальных взаимоотношений между мужчиной и женщиной.

Недостатки характера у детей из неполных семей

У ребенка, воспитанного в неполной семье, возможно формирование особенных (негативных) черт характера. Чаще всего в неполных семьях отсутствует единая твердая линия воспитания, что обычно порождает слабохарактерность, и избалованность ребенка. Следует отметить, что в неполной семье не всегда своевременно реагируют на появление негативных особенностей характера ребенка, которые быстро закрепляются в структуре его личности.

Недостатки характера — это устойчивые отрицательные формы поведения человека. Необходимо знать, что не все индивидуальные черты выражают характер человека, а только наиболее существенные. В категории привычных недостатков характера выделяют два вида: проявляющиеся в его деятельности и в отношении его к себе и другим людям.

К первому виду недостатков характера относится лень. Лень ребенка проявляется в отсутствии желания трудиться и учиться. Лишенный трудолюбия ребенок оказывается не адаптированным к миру взрослых, к самостоятельной жизни. Отсутствие потребности в посильном систематическом труде лишает его возможности реализоваться во взрослой жизни и нередко приводит к деградации личности.

Причинами возникновения лени у ребенка являются, во-первых, отрицательное влияние окружающей его среды и чрезвычайно заботливость матери, которая стремится всячески оградить своего ребенка от любого труда и дать ему больше развлечений. Для преодоления тяжести труда в мире взрослых ребенка с малолетства надо приучать к посильным видам трудовой деятельности, обнаруживать и развивать его

природные задатки. Требуется тактичная разъяснительная работа с самым ленивым ребенком, при этом важно не уронить собственный авторитет в его глазах.

Во-вторых, лень нередко возникает из-за избалованности ребенка, когда мать, выполняя все его желания и капризы, не побуждает его к целенаправленной учебной деятельности. Сильным отрицательным фактором появления лени у ребенка может стать бесперспективность обучения. Важно знать, что воспитательное воздействие на ленивых детей следует предпринимать с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

К еще одному виду недостатков характера детей из неполных семей относится их пассивность. Основной причиной интеллектуальной пассивности у подростков часто является невозможность проявить в учебе свою активность, самостоятельность, зрелость. Подростки часто переоценивают свои силы, в результате чего усиливается опасность физических и нервных срывов, приводящих в дальнейшем к полной пассивности в отношении учебы и многих других видов деятельности. Пассивное поведение может быть продиктовано как неправильным отношением к ребенку, так и некоторыми его психологическими особенностями. Например, при слишком большой опеке детей в неполных семьях нередко вырастают безучастные, равнодушные дети, ни к чему активно не стремящиеся. Пассивность также может возникнуть из-за требования безусловного послушания родителю, в этом случае ребенок не стремится к самостоятельности и активной деятельности. Причины пассивности ребенка могут быть и внутреннего порядка. Так, ребенок-флегматик нередко бывает инертен, вял, малоподвижен. Для преодоления такого состояния важно помочь ему формировать внутренние мотивы деятельности: интересы, убеждения, стремления.

Следующим недостатком характера ребенка из неполной семьи является отсутствие настойчивости. Настойчивость — необходимая черта характера современного человека. Она

выражается в способности личности завершать начатое дело и достигать поставленной цели в процессе достаточно напряженной и длительной деятельности. Настойчивость связана с умением осуществлять свои стремления — одно из важнейших видов внутренних мотивов. Воспитание настойчивости непосредственно связано с формированием таких черт характера, как активность, организованность, упорство, уверенность в себе, сознательность.

К недостаткам характера детей относится эгоизм. Жизненная направленность эгоиста — собственное «Я», личное преуспевание (причем нередко за счет других). Крайним выражением эгоизма является эгоцентризм. Он заключается в том, что ребенок определяет собственное «Я» центром всего. Так, его важная жизненная потребность — быть в центре внимания, постоянные похвалы и восхищение его необыкновенными способностями. Ребенок считает, что родитель обязан думать и заботиться только о нем, жить только для него. Он требует, чтобы в семье все отдавалось ему.

Сложный нервный характер детей, переживших развод родителей, свидетельствует о негативном влиянии его последствий на формирование личности ребенка: обостренное беспокойство о здоровье близких объясняется их опасениями потерять единственного родителя. Это тревожное чувство формируется у детей на первом этапе распада семьи и сопровождает их до обретения ими полной социальной и материальной самостоятельности. Вторая причина тревожности у таких детей связана с их личными проблемами: детские страхи возникают в результате переживаний из-за разногласий с родителями, а также из-за трудностей усвоения школьной программы.

В связи с отсутствием мужского эталона (если мальчик остался с матерью) трудности идентификации одинокая мать пытается компенсировать сыну этот недостаток изменением своей роли. Однако подобная смена стратегии отношений с сыном приводит к драматическим результатам: женщина

не в состоянии совмещать материнскую любовь, терпимость и теплоту с отцовской функцией, основанной на мужской строгости, требовательности и авторитарности. Эмоциональное состояние мальчиков более низкое, чем девочек и связано с ощущением личностной изоляции. У детей из неполных семей уход родителя связан с представлениями о предательстве, отсутствием любви к ним и занижением собственной значимости.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что в неполных семьях дети испытывают высокий уровень тревожности, не свойственный ровесникам, имеющим обоих родителей.

Формирование отрицательных форм поведения

В процессе воспитания в характере ребенка из неполной семьи могут сформироваться устойчивые отрицательные формы поведения. Для того чтобы своевременно их заметить и постараться исправить, воспитывающему родителю необходимо четко осознавать, что недостатки характера возникают в результате применения неправильного стиля воспитания. Исправлять уже сформировавшиеся недостатки очень трудно.

Часто копирование родителей и других людей в разных ситуациях помогает в изменении привычек и характера. С раннего детского возраста дети осваивают определенные способы действий именно на основе подражания взрослым, поэтому в стремлении быть похожим на кого-то значимого они могут меняться намного продуктивнее, чем в отсутствие такого образца. Можно считать, что образ жизни в целом складывается из огромного количества привычек. Важно периодически пересматривать такие привычки и образ жизни и анализировать, не являются ли они негативными.

Плохие, а точнее вредные привычки детей — это зеркало ситуации в семье, а также определенная характеристика про-

цесса воспитания. Вредные привычки детей часто возникают на фоне психологического дискомфорта (отсутствие внимания к ребенку и его потребностям, агрессия и конфликты в семье, высокая требовательность родителей). Например, недостаток внимания в пубертатный период может привести к повышенной тревожности и необходимости предпринять определенные действия для того, чтобы отвлечь себя от негативных эмоций, в частности к поиску эмоциональной релаксации.

Психологами давно доказано, что неполная семья сама по себе порождает патологии развития. У детей с одним родителем чаще всего возникают трудности общения, поэтому они должны получать «тройную дозу» внимания и любви. Существуют понятия «семейный дефицит» и «социальный голод», когда ребенок растет без внимания и заботы, без необходимого общения, что в период взросления часто становится причиной обращения к спиртным и наркотикам.

Отсутствие гармонии в неполной семье является фактором риска. В неблагополучных семьях ребенка притесняют, подавляют одного из членов семьи. В такой семье у взрослых постоянные «секреты» и недоверие по отношению друг к другу и ребенку; он изолирован от окружающих, от сверстников; там возможен низкий материальный и культурный уровень; как правило, практикуются избиение и психологическое насилие детей или насилие над детьми или между родителями. У детей из таких семей возникает чувство покинутости, ненужности, легко рождаются зависть к ровесникам, беспокойство, депрессии, страхи, агрессивность, лживость, драчливость, связанные с переживанием одиночества, пустоты. У избиваемых детей отмечают склонность к разрушению и протесту, низкий самоконтроль, безволие, недостаток познавательных интересов, нежелание трудиться, стремление уйти от ситуации в семье.

Как правило, именно проблемы в неполной семье толкают ребенка в группу риска, создают почву для обращения к табакокурению, алкоголю и наркотикам. Переносимый им

стресс делает его неспособным противостоять вредной привычке, в то время как дети, не испытывавшие подобных стрессов, получившие в семье позитивный заряд, уверенность в своих силах, даже попробовав наркотик, смогут отказаться от его дальнейшего употребления, удовлетворив свое любопытство. Отвержение, холодность, отсутствие тепла и ласки со стороны родителей сначала травмируют ребенка, а затем ожесточают его, подталкивают к «другой жизни», в другое общество, где он будет понят, принят, где его не осудят. Не имея возможности объяснить дурное к себе отношение, они обращаются к алкоголю, наркотикам, сулящим им отдохновение от конфликтной ситуации в семье, или, что самое страшное, приводят к попыткам самоубийства как выходу из создавшегося положения. О серьезности проблемы говорят цифры: по данным анонимного опроса в одной из школ, в свои 16–17 лет 62% школьников употребляют алкоголь, 22% — курят и 8% употребляют наркотики.

Негативные процессы, порожденные социально-экономической ситуацией в разные периоды развития государства, проявляются особенно ярко именно на воспитании детей из неполных семей. Развод родителей, нестабильный, конфликтный стиль отношений в таких семьях искажают условия ранней социализации, оказываются причиной нервно-психических расстройств, фактором риска возникновения асоциального поведения, личностной деформации, способствуют появлению проблем во взаимоотношениях ребенка с социальным окружением.

Педагогические условия процесса воспитания в неполных семьях

Для того чтобы не допустить формирования недостатков в характере ребенка, необходимо соблюдать ряд условий

в процессе воспитания. Проведенный автором анализ соответствующей литературы позволил выделить ряд условий, выполнение которых способствует наиболее эффективному воспитательному воздействию на формирование личности ребенка.

Первым условием является авторитет и личный пример матери (отца). На авторитете основана вся сила педагогического влияния матери (отца). Но он не дается от природы, не создается искусственно, не завоевывается страхом, угрозами, а вырастает из любви и привязанности. Воспитательная сила личного примера матери (отца) обусловлена психологическими особенностями детей: их подражательностью и конкретностью мышления. Дети безотчетно склонны больше следовать примерам, чем нравоучениям.

Положительное влияние примера и авторитета матери (отца) усиливается, если нет расхождений в ее (его) словах и поступках, если требования, предъявляемые к ребенку всеми членами семьи, едины, постоянны и последовательны. Только дружные и согласованные действия дают необходимый педагогический эффект. Очень важно, чтобы мать (отец) не отзывалась плохо об отце (матери) ребенка каким бы он не был, так как со временем у ребенка может сформироваться негативное отношение к матери (отцу) именно по этой причине. Наоборот, положительный отзыв способствует повышению авторитета отсутствующего родителя.

Вторым необходимым условием является педагогический такт родителей. Педагогический такт — это хорошо развитое чувство меры в обращении с детьми. Он выражается в умении найти наиболее близкий путь к чувствам и сознанию ребенка, выбрать эффективные воспитательные меры воздействия на его личность. Педагогический такт предполагает соблюдение равновесия в любви и строгости, знание действительных мотивов поступка ребенка, верное соотношение требовательности с уважением к достоинству его личности. Такт родителей тесно связан с тактом ребенка — с ответным чув-

ством меры в поведении, основанном на чутком и внимательном отношении к людям.

Третье условие — знание возрастных и индивидуальных особенностей детей. Оно позволяет матери (отцу) научиться правильно обращаться с ними, повышает ответственность за его воспитание и обеспечивает единство и последовательность в требованиях к ребенку со стороны всех членов неполной семьи. Специальные педагогические знания помогают развивать детскую пылкость, наблюдательность, простейшие формы логического мышления, руководить игрой и трудом, разбираться в причинах поступков.

Четвертое условие — удовлетворение потребности в эмоциональном контакте с отцом (матерью). Речь идет об обоюдном контакте, в котором ребенок чувствует, что он является предметом заинтересованности, что чувства родителя созвучны с его собственными чувствами. В таком созвучном эмоциональном контакте и испытывает потребность каждый здоровый человек, независимо от возраста, образования, ценностных ориентаций.

Пятое условие формирования положительного характера ребенка заключается в определении родителем смысла жизни. Большие проблемы возникают в общении с ребенком, если его воспитание стало для него у родителя единственной деятельностью, реализующей смысл его жизни. При этом мать (отец) или бабушка считают, что смыслом их существования является уход за физическим состоянием и воспитанием ребенка.

Шестое условие характеризуется необходимостью правильно определить потребности достижения. У некоторых матерей (отцов) воспитание ребенка побуждается так называемой мотивацией достижения. Ребенок лишается необходимой независимости, искажается восприятие присущих ему задатков, сформированных личностных качеств. Обычно не принимаются во внимание возможности, интересы, способности ребенка, которые отличны от тех, что связаны с за-

программированными целями. Ребенок становится перед выбором — либо втиснуть себя в рамки чуждых ему идеалов матери (отца) только ради того, чтобы обеспечить их любовь и чувство удовлетворенности, либо восстать против предъявляемых к нему требований, вызывая тем самым разочарование родителя из-за несбывшихся надежд. В результате возникают глубокие конфликты в отношениях между ребенком и матерью (отцом).

Седьмое условие заключается в необходимости критично относиться к реализации определенной системы воспитания. Встречаются неполные семьи, где цели воспитания направляются не столько на ребенка, сколько на реализацию признаваемой матерью (отцом) системы воспитания. Познакомившись с какой-либо воспитательной системой и в силу разных причин доверившись ей, они педантично и целеустремленно приступают к ее реализации. Можно проследить даже историю формирования таких воспитательных целей, возникающих нередко как дань определенной моде.

Восьмое условие правильного воспитания ребенка состоит в формировании его определенных личностных качеств. В тех случаях, когда принципы воспитания полностью подчиняется формированию определенного желательного для матери (отца) качества, обостряются проблемы, связанные с независимостью ребенка.

Девятое условие — это культура быта в семье. Сюда входят обязательное уважение друг друга, а также разумная организация всей жизни неполной семьи. При этом ребенок учится самостоятельно рассуждать и оценивать факты и явления, а мама (папа) передает ему жизненный опыт, помогает утвердиться в правильном суждении и ненавязчиво направляет его помыслы. Беседы с ребенком в свободной и сердечной атмосфере создают близость между матерью (отцом) и ребенком и становятся одним из средств материнского (отцовского) влияния. Отрицательно сказываются на характере

и нравственных качествах детей неправильное отношение к женщине, алкоголизм, предрассудки.

Заключение

Неполная семья имеет свои особенности: проблемы каждого члена неполной семьи являются общей проблемой для всей неполной семьи; неполная семья — система закрытая, не каждый может туда войти; неполная семья автономна в своей жизнедеятельности. Большое значение имеет сохранение в неполной семье культурного уровня воспитанности всех ее членов. Грубость, нетерпимость, пьянство хотя бы одного из членов неполной семьи ведут к ее полнейшему разрушению. Проблемы, приведшие к распаду семьи, негативная семейная обстановка, неправильное воспитание детей связаны с отсутствием внимания и поддержки со стороны близких людей обоих родителей, с низким уровнем культуры и порой с непониманием родителей того, что создание семьи — это задача, требующая от человека больших эмоциональных затрат. Молодые люди, только что создавшие семью, прежде чем решиться завести ребенка, должны проанализировать свои отношения и понять, насколько их брак является продуманным и прочувствованным. Они должны хорошо понимать всю ответственность за будущее своего ребенка. Насколько они готовы впустить в этот мир еще одну жизнь...

ГЛАВА 7

**Не учите детей, что польза главное. Главное —
воспитание в человеке человеческого.**

Антуан де Сент-Экзюпери

Воспитание нравственного сознания

Каждая эпоха в соответствии со специфическими задачами социально-экономического и культурного развития диктует необходимость нравственного воспитания. Безнравственность порождает человеческое равнодушие, жестокость, опустошенность души, безразличие, глухоту сердца и разума. Нравственное сознание — это активный процесс отражения нравственных отношений, состояний. Субъективной движущей силой развития нравственного сознания является нравственное мышление, то есть процесс постоянного накопления и осмысления нравственных фактов, отношений, ситуаций, их анализ, оценка, принятие нравственных решений, осуществление ответственных выборов. Нравственные переживания, мучения совести порождаются единством чувственных состояний, отраженных в сознании, и их осмыслением, оценкой нравственным мышлением.

Нравственность личности складывается из субъективно освоенных моральных принципов, которыми она руководствуется в отношениях с окружающими.

Задача нравственного воспитания детей состоит в том, чтобы общечеловеческие моральные ценности стали внутренними стимулами их развития. Решая задачи воспитания, родителям необходимо определить ценностные основы собственной жизнедеятельности, обрести чувство ответственности за ребенка.

Ценности³¹ современной молодежи

Молодежь — это часть общества, которая еще вырабатывает свою систему ценностей, и характер этой системы во многом зависит от того, что происходит вокруг. В свою очередь, от жизненных ценностей современной молодежи будет зависеть то, что будет происходить, в частности, в нашей стране, да и в мире в целом.

В наши дни в разных регионах страны проводятся многочисленные социологические исследования, посвященные выявлению базовых ценностей современной молодежи. Обобщенно эту информацию можно представить в виде списка, в котором в порядке убывания значимости расположены ценности, предпочитаемые молодыми людьми в возрасте 16–22 лет:

1. Здоровье.
2. Семья.
3. Коммуникативные ценности, общение.
4. Материальные блага, финансовая стабильность.
5. Любовь.
6. Свобода и независимость.
7. Самореализация, образование, любимая работа.
8. Личная безопасность.
9. Престиж, известность, слава.
10. Творчество.
11. Общение с природой.
12. Вера, религия.

Как видно из результатов исследования, семейным ценностям молодежь отводит большое место в жизни. Высокий рейтинг имеют у молодых материальные ценности как средство достижения семейного благополучия. Такая материально-финансовая ориентированность молодежи объяснима:

³¹ Ценность — объективная значимость многообразия компонентов действительности (свойств, признаков предмета или явления), содержание которых определяется потребностями и интересами людей.

дети видели, как их родители приспосабливались, буквально выживали, стремясь заработать, чтобы обеспечить семью. Нравственные и моральные ценности почти не вошли в список базовых ценностей современной молодежи, а духовные и культурные ценности занимают последние строчки. Это связано с тем, что молодежь согласовывает свою систему ценностей, прежде всего, с критериями жизненного успеха. Такие понятия, как честно прожитая жизнь, чистая совесть, скромность отходят на второй план.

Таким образом, система ценностей современной молодежи представляет собой микс³² из традиционных ценностей и ценностей, связанных с достижением успеха.

Равновесие между ними пока неустойчивое, но, возможно, в ближайшие десятилетия на его основе сформируется новая стабильная система ценностей общества. В связи с этим постулатом наибольшее значение приобретает нравственное воспитание детей и подростков, стремиться надо при этом к воспитанию равнодушного гражданина, которому небезразличны будут нужды (и не только материальные) близких ему людей.

Сущность нравственного воспитания

«Убеждены в том, что нравственность не есть необходимое последствие учености и умственного развития, мы еще убеждены в том, что влияние нравственное составляет главную задачу воспитания, гораздо более важную, чем развитие ума вообще, наполнение головы познаниями», — так охарактеризовал роль нравственного воспитания в развитии лично-

³² Микс — (mix означает «смесь» или «процесс смешивания» — микширования). Поскольку соединять можно практически все, понятие микса не является чем-то строго определенным.

сти К.Д. Ушинский в статье «О нравственном элементе в воспитании».

По И.Ф. Харламову, содержание нравственности заключается в следующем:

1. В отношении к Родине (патриотизм) — любовь к своей стране, истории, обычаям, языку, желание стать на ее защиту, если это потребуется.

2. В отношении к труду (трудолюбие) — предполагает наличие потребности в созидательной трудовой деятельности, понимание пользы труда для себя и общества, наличие трудовых умений и навыков и потребность в их совершенствовании.

3. В отношении к обществу (коллективизм) — умение согласовывать свои желания с желаниями других, умение координировать свои усилия с усилиями других, умение подчиняться и умение руководить.

4. В отношении к себе — уважение себя при уважении других, высокое сознание общественного уважения.

Нравственность в обществе поддерживается силой общественного мнения, выражением общественной оценки моральных и аморальных поступков человека. Большое значение в нравственном развитии личности имеет ее собственное отношение к совершаемым действиям и поступкам, к соблюдению установленных в обществе моральных требований.

Нравственные чувства, сознание и мышление являются основой и стимулом проявления нравственной воли. Вне нравственной воли и действительного практического отношения к миру не существует реальной нравственности личности. Она реализуется в единстве нравственного чувства и сознательной непреклонной решимости осуществить свои нравственные убеждения в жизни, что в свою очередь формирует моральные привычки.

Источник моральных привычек — в единстве глубокой сознательности и личной эмоциональной оценки явлений, взаимоотношений между людьми, их моральных качеств.

Формирование моральных привычек — это тот путь проникновения воспитателя в духовный мир воспитуемого, без которого невозможно понимание человека и влияние на него тончайшими средствами, а именно словом. Благодаря моральной привычке нормы общественной сознательности и общественной морали становятся духовным приобретением личности.

Важнейшим средством нравственного воспитания является использование созданных в культуре на разных этапах исторического развития нравственных идеалов, то есть образцов нравственного поведения, к которому стремится человек. Как правило, нравственные идеалы формируются в рамках гуманистического мировоззрения как обобщенной системы взглядов и убеждений, в которой человек выражает свое отношение к окружающей его природной и социальной среде. При этом отношение человека содержит не только оценку мира как объективной реальности, но и оценку своего места в окружающей действительности, связей с другими людьми.

Структура и функции нравственного воспитания

Л.А. Григорович рассматривал содержание нравственного воспитания через гуманность. «Гуманность представляет собой совокупность нравственно-психологических свойств личности, выражающих осознанное и сопереживаемое отношение к человеку как к высшей ценности, — писал он. — Как качество личности, гуманность формируется в процессе взаимоотношений с другими людьми: внимательности и доброжелательности; умений понять другого человека; в способности к сочувствию, сопереживанию; терпимости к чужим мнениям, верованиям, поведению; в готовности прийти на помощь другому человеку».

Основные задачи нравственного воспитания: формирование нравственного сознания; воспитание и развитие нрав-

ственных чувств; выработка умений и привычек нравственного поведения.

Субъективной движущей силой развития нравственного сознания является нравственное мышление — процесс постоянного накопления и осмысления нравственных фактов, отношений, ситуаций, их анализ, оценка, принятие нравственных решений, осуществление ответственных выборов. Нравственные переживания, мучения совести поражаются единством чувственных состояний, отраженных в сознании, и их осмыслением, оценкой, нравственным мышлением.

Результатом нравственного воспитания детей является нравственная воспитанность взрослого человека. Она материализуется в общественно ценных свойствах и качествах личности, проявляется в отношениях, деятельности, общении. О нравственной воспитанности свидетельствует глубина нравственного чувства, способность к эмоциональному переживанию, мучениям совести, страданию, стыду и сочувствию. Она характеризуется зрелостью нравственного сознания: моральной образованностью, способностью анализировать, судить о явлениях жизни с позиций нравственного идеала, давать им самостоятельную оценку.

Нравственным следует считать такого человека, для которого нормы, правила и требования выступают как его собственные взгляды и убеждения, как привычные формы поведения.

Методы воспитания нравственного сознания

Методы нравственного воспитания — это своеобразный инструмент в руках педагога, воспитателя, родителей. Они выполняют функции организации процесса нравственного развития и совершенствования личности, управления этим процессом. При помощи методов нравственного воспитания осуществляется целенаправленное воздействие на детей, ор-

ганизуется и направляется их жизнедеятельность, обогащается их нравственный опыт.

Формы организации и методы нравственного воспитания детей различны в зависимости от индивидуальных особенностей детей. Воспитательная работа в школе проводится не только со всем классом, но и принимает индивидуальные формы. В процессе нравственного воспитания широко применяются такие методы, как упражнение и убеждение. Упражнение обеспечивает выработку и закрепление необходимых навыков и привычек, претворение навыков и привычек на практике. Убеждение направлено на формирование этических понятий, на разъяснение нравственных принципов, на выработку этических идеалов.

Самостоятельное решение нравственных проблем в различных жизненных ситуациях позволяет устанавливать связь между поступками и качествами личности, проследить характер ее развития, определять перспективу в становлении личности, формировать положительные мотивы, обобщать нравственные знания и умения. Этот метод включает следующие приемы: постановку нравственных задач, создание коллизий и ситуаций, задания на самостоятельное продолжение и окончание нравственной задачи по решенному началу.

Нравственное воспитание эффективно тогда, когда его следствием становится нравственное самовоспитание и самосовершенствование. Самовоспитание представляет собой целенаправленное воздействие индивида на самого себя с целью выработки желаемых черт характера. Самосовершенствование — процесс углубления общего нравственного состояния личности, возвышение всего образа жизни, поднятие его на ступень более высокого качества.

Нравственное воспитание — непрерывный процесс, он начинается с рождения человека и продолжается всю жизнь, и имеет своей целью овладение людьми правил и норм поведения.

Психолого-педагогические основы нравственного воспитания

«Формирование нравственности есть не что иное, как перевод моральных норм, правил и требований в знания, навыки и привычки поведения личности и их неуклонное соблюдение», — пишет Харламов И.Ф.

Нравы — это те эталоны и нормы, которыми руководствуются люди в своем поведении, в своих повседневных поступках. Нравы воспроизводятся силой привычки масс, поддерживаются авторитетом общественного мнения, а не правовых положений. Нравственные нормы — это выражение определенных отношений, предписываемых моралью общества к поведению и деятельности личности в разных сферах.

Главная функция нравственного воспитания состоит в том, чтобы сформировать у подрастающего поколения нравственное сознание, устойчивое нравственное поведение и нравственные чувства, соответствующие современному образу жизни. При этом важно сформировать активную жизненную позицию каждого человека, привычку руководствоваться в своих поступках, действиях, отношениях чувством общественного долга.

В общественном нравственном сознании отражается общественный опыт: нравственные идеи, теории, понятия отражают реальные отношения людей, которые складываются в процессе деятельности и общения. Высшим уровнем сформированности нравственного сознания являются убеждения. Они становятся регуляторами действий, поступков человека. От них зависит нравственная устойчивость личности. Убеждение характеризуется прочным усвоением системы нравственных понятий, развитостью нравственных чувств, обобщенностью опыта поведения и отношений.

Дети проходят большой путь от усвоения нравственных понятий сначала на уровне представления до полного овладения его содержанием, при этом нравственное поведение становится привычкой. Расширение опыта, накопление знаний приводит, с одной стороны, к дальнейшему углублению нравственных представлений подростков, с другой — к большей обобщенности, приближающей их к элементарным нравственным понятиям (о дружбе, об уважении к старшим и т.п.). Формирующиеся нравственные представления начинают играть регулирующую роль в поведении детей, их отношении к окружающим.

Нравственное сознание и поведение детей формируются в единстве — это кардинальный принцип педагогики. Новые черты появляются у детей во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками. Авторитет взрослого, его оценочное суждение продолжают играть серьезную роль в поведении. Растущая самостоятельность и осознанность поведения приводят к развитию способности руководствоваться в поступках усвоенными нравственными нормами. Возникают внутренние «этические инстанции», которые начинают определять поступки подростка.

Воспитание нравственного поведения — это формирование нравственных поступков и нравственных привычек. Чтобы вызвать нравственные поступки, надо создать соответствующие условия, определенным образом организовать жизнь воспитанников. Нравственная привычка — это потребность к совершению нравственных поступков. Для успешного формирования привычки необходимо, чтобы мотивы, с помощью которых детей побуждают к действиям, были значимыми в их глазах, чтобы отношение к выполнению действий у ребят было эмоционально положительным и чтобы при необходимости дети были способны проявить определенные усилия воли для достижения результата.

Психологический аспект нравственности

Развитие нравственности в психологическом аспекте включает две стороны: одна сторона — это развитие чувств и воли, другая состоит в том, что ребенок постепенно начинает понимать окружающий мир и осознает свое место в нем, что порождает новые типы мотивов поведения, под влиянием которых ребенок совершает те или иные поступки.

К.Д. Ушинский в книге «Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии» писал: «Ничто — ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши не выражают так ясно и верно нас самих и наши отношения к миру, как наши чувствования; в них слышен характер не отдельной мысли, не отдельного решения, а всего содержания души нашей и ее строя. В мыслях наших мы можем сами себя обманывать, но чувствования наши скажут нам, что мы такое: не то, чем бы мы хотели быть, но то, что мы такое на самом деле».

Значение чувств в нравственном формировании личности исключительно велико. В чувствах выражаются желания человека, его эмоциональное состояние. Чувства могут быть формой и способом оценки происходящего. Отношение к взрослым выражается в формирующемся чувстве уважения. В пубертатном возрасте оно становится более осознанным и основывается на понимании значимости социальной роли трудовой деятельности взрослых, их высоких нравственных качеств. Продолжается формирование высоких нравственных чувств: любви к Родине, чувства товарищества, уважения к людям других национальностей. Развитие чувств и воли происходит в постоянном взаимодействии.

Особое значение в развитии мотивов поведения имеют нравственные мотивы, выражающие отношение ребенка к другим людям. В старшем дошкольном возрасте нравственное поведение детей начинает распространяться на широкий круг людей, не имеющих с ребенком непосредственной связи. Это связано с осознанием детьми нравственных форм и пра-

вил, пониманием их общеобязательности, действительного значения своих поступков для других людей. Вместе с тем умение сознательно управлять своими чувствами представляет для подростков достаточную трудность.

Воспитание помогает ребенку прийти к внутренне осмысленному, обусловленному мировоззрением, нравственным чувством и сознанием поведению, владению собой, саморегуляции³³ и самоуправлению. На протяжении этого пути ребенок находится на разных уровнях управления собственным поведением.

На базе привычного поведения, под влиянием целенаправленного педагогического воздействия у ребенка развивается нравственное мышление. Вместе с ним и с его помощью, на базе нравственных чувств, сознания и воли образуются нравственность, честность, правдивость, справедливость, трудолюбие, дисциплинированность, коллективизм. Эти свойства и качества проявляются ребенком в отношениях, сознаются, закрепляются в чертах характера, свойствах личности, в привычках и привычных формах поведения. Высшим уровнем нравственного поведения является сознательное владение собой, сохранение твердости, верности нравственным убеждениям, особенно в кризисных и экстремальных ситуациях.

В преодолении ребенком внешних и внутренних противоречий заключается сама суть нравственного становления личности. В бесконечном потоке нравственных выборов между желанием и долгом, добром и злом, состраданием и жестокостью, любовью и ненавистью, правдой и ложью, эгоизмом и коллективизмом формируются черты характера, нравственные качества. Нравственное воспитание — процесс постоянных и систематических решений, выборов волевых усилий в пользу моральных норм, процесс самоопределения и само-

³³ Саморегуляция — это система определенных действий, направленных на управление своей психикой.

управления в соответствии с ними. Таким образом, педагогический процесс нравственного воспитания есть организация детей на преодоление и разрешение жизненных противоречий, проблем, выборов, конфликтов и столкновений. Усилия воспитателя должны сосредотачиваться на умелом разрешении противоречий вместе с детьми и развитии у них в этом процессе нравственного чувства, сознания, привычек, нравственного поведения.

Сложность процесса нравственного воспитания в том, что его организация есть одновременно организация всей жизни детей, всей их деятельности и отношений, оно совершается и углубляется в процессе их нравственного осознанного осуществления. Процесс нравственного воспитания только тогда эффективен, когда педагог имеет обратную информацию о действенности воспитательных влияний и учитывает эту информацию на каждом новом этапе своей педагогической деятельности. Такую информацию воспитатель получает только из жизни, из повседневного изучения практики отношений и деятельности в среде воспитуемых. Подростковый возраст является наиболее ответственным этапом в развитии механизмов поведения и деятельности, в становлении личности.

Причины и условия девиантного³⁴ поведения подростков

Безнравственность подростка есть упущение воспитателя и способствует развитию у ребенка девиантного поведения, чреватого подверженности его вредному влиянию. Результатом вредного влияния, как правило, является приобретение ребенком вредных привычек — курение, употребление алкоголя, наркотиков.

³⁴ Девиантность (девиация) — это отклонение от общепринятых норм.

Важным признаком отклоняющегося поведения является конфликт, противоречие между существующими нормами морали и права и неумением, нежеланием или неспособностью подростка их соответствующим образом выполнять. Почему же возникают эти противоречия, что лежит в основе причин девиантного поведения подростков?

С одной стороны, это поступки, обусловленные причинами социально-педагогического характера, наиболее заметные для окружающих. Например, неумение себя вести в общественном месте, сложности во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми, нежелание выполнять требования учителей, воспитателей. С другой стороны, это могут быть поступки, в основе которых лежат причины психофизиологического или психобиологического характера, которые возникают в определенный период возрастного развития или проявляются как следствие каких-либо нарушений в физическом или психическом развитии ребенка.

Многочисленные исследования свидетельствуют, что психобиологические факторы, определяющие развитие психики ребенка, взаимосвязаны с индивидуально-психологическими особенностями формирования характера подростка, его эмоционально-волевой и мотивационной сферами. Они, в свою очередь, испытывают влияние со стороны социально-педагогических факторов: семьи, ближайшего окружения ребенка. Кризис подросткового возраста характеризуется неадекватностью реакций во взаимоотношениях с окружающими, противоречивостью в действиях и поступках, которые воспринимаются взрослыми как аномалия, отклонение от общепринятых правил. На первом этапе развития противоречий отмечается полное расхождение во мнениях между взрослым и подростком, претензии подростка на большую самостоятельность, уважение к себе воспринимаются взрослыми как нереальные, неосуществимые, необоснованные; полный отказ в понимании вызывает у подростков агрессивную реакцию, снижение авторитета взрослого. На втором

этапе противоречия носят эпизодический характер, взрослые вынуждены иногда идти на уступки требованиям подростка, разрешать то, что не разрешали раньше. На третьем этапе противоречия постепенно исчезают, так как взрослые осознают и саму тенденцию взросления со стороны подростков, и изменение социальной ситуации поведения их в связи с данной тенденцией.

С процессом самосознания подростков тесно связан процесс самоутверждения. При неадекватных самооценке и самоутверждении может сложиться негативное поведение. Это может быть утверждение с помощью силы, лжи, обмана, с помощью вызывающего, демонстративного поведения. Самоутверждение может осуществляться и на фоне стремления к взрослости, использование атрибутов «взрослой» жизни. Самоутверждение не может происходить без формирования и культивирования каких-то качеств личности, то есть без самовоспитания. Оценивая свои способности и возможности по сравнению со сверстниками, подростки могут неосознанно создавать свою программу самовоспитания, опирающуюся на какой-то идеальный образ. Причем в подростковом возрасте идеал может быть как обобщенный, выдуманый, так и конкретный, приближенный к реальной действительности.

В самооценке и самоопределении подростка важную роль играют друзья, сверстники, их мнения и оценки, которые проявляются в отношении к событиям, явлениям, фактам или в общении. В общении подросток становится членом классного и общешкольного коллектива, группы сверстников, которые являются для него все более авторитетными и личностно значимыми.

Итак, за каждым действием и поступком подростка необходимо видеть не только желание сделать что-то неприятное, навредить, но и обычную реакцию ребенка, связанную с желанием себя защитить, обратить на себя внимание, найти опору и поддержку среди сверстников.

Среди социально-педагогических факторов, влияющих на формирование личности подростка и на особенности его поведения, выделяются семья и неформальные группы сверстников. Семье отводится решающая роль в определении направленности поведения подростков, именно в ней в процессе взаимодействия и взаимовлияния супругов, родителей и детей закладываются основы норм и правил нравственности, навыки совместной деятельности, формируются мировоззрение, ценностные ориентации, жизненные планы и идеалы.

Семейное общение в подростковом возрасте носит противоречивый характер. Подростки, с одной стороны, стремятся к общению со взрослыми, в том числе с родителями, а с другой — у них наблюдается снижение интереса к семейному общению, уменьшение его удельного веса при всевозрастающей роли семьи в жизни подростка. Противоречивость семейного общения и отношений в подростковом возрасте особенно остро проявляется в неблагополучных семьях, продуцирующих отклоняющееся поведение подростков. Неблагополучная семья — это та семья, которая не выполняет или выполняет формально свою ведущую функцию — воспитание полноценного человека, достойного гражданина.

Процесс освоения общественных норм и ценностей у подростков с отклоняющимся поведением происходит через неформальную группу. Отверженность в семье, изоляция в классном коллективе вынуждают их искать среду обитания вне семьи и школы, в кругу себе подобных, в сфере стихийно-группового общения.

Стихийно-групповое общение — важный фактор социализации³⁵ несовершеннолетних, здесь подростки находят условия и возможности для собственной самореализации и самоутверждения. Общение не может происходить без отношений

³⁵ Социализация — процесс интеграции личности в социальную систему, вхождение в социальную среду через овладение ее социальными нормами, правилами и ценностями, знаниями, навыками.

к ценностям, по поводу которых происходит волевой, мотивированный обмен информацией и психологическое взаимоотношение индивидов, то есть без предмета общения, который определяет содержание и направленность группового общения педагогически запущенных подростков.

Одним из факторов проявления ценностных ориентаций личности подростка являются его интересы и потребности, отношение к предметам и явлениям природы и общества, к коллективу, отдельным личностям, к самому себе. Ценностные ориентации в групповом общении зависят от вида деятельности, интересов и увлечений, объединяющих членов групп. Анализ содержательной стороны группового общения педагогически запущенных подростков показал, что оно поверхностно, ситуативно, малоинформативно; чаще носит аффективный характер. Общение в этих группах закладывает тенденции асоциальной направленности, которая проявляется не только в общении, но и в деятельности подростков и их приверженности вредным привычкам.

Отклоняющееся поведение развивается постепенно и проходит определенные стадии, имеет в своей основе комплекс доминирующих причин, признаков, тенденций. Их знание помогает выявить психолого-педагогический механизм деформации поведения молодых людей, являющийся результатом сложного диалектического и противоречивого процесса, развитие которого проходит определенные стадии, соответствующие возрастным особенностям ребенка.

Происходит переход от педагогической запущенности и трудновоспитуемости к социальной запущенности, складывается устойчивое отклоняющееся поведение, проявляются такие его формы, как агрессивность, злостное хулиганство, пьянство и ранний алкоголизм, воровство, наркомания, токсикомания, рэкет, правовые нарушения, преступления и др. Комплекс данных взаимосвязанных и взаимодействующих признаков представляет собой психолого-педагогический механизм отклоняющегося поведения у молодых людей.

Заключение

Таким образом, проявление отклоняющегося поведения происходит не вдруг, не спонтанно, а имеет под собой биологическую и социальную природу, специфические закономерности и тенденции формирования и развития, специфический психолого-педагогический механизм деформации поведения молодых людей, соответствующий возрастным особенностям ребенка, подростка и юноши как индивида, человека, личности.

В преодолении девиантного поведения главным фактором является воспитание нравственного сознания подростка. Если в процессе такого воспитания допущены ошибки, то юноша или девушка становятся подверженными негативному воздействию асоциальных групп сверстников, ибо у них не сформированы моральные принципы. Таким образом, возникновение вредных привычек — это следствие упущений в воспитании нравственного сознания.

ГЛАВА 8

**Нравственное уродство и преступность являются
результатом недостатка воспитания и испорченности,
идущей с раннего детства.**

В.М. Бехтерев

Ты любимый ребенок Бога

Цели религиозного воспитания

Основная цель религии заключается в воспитании духовных и нравственных качеств человека. Именно родителям ребенок обязан первому знакомству с религиозными ценностями.

Родители должны научить ребенка самоконтролю и способности постоянно анализировать свое поведение, делать правильные выводы. Нужно поощрять и усиливать склонность к вере, чтобы он понимал и осознавал позитивное значение религии. Ребенок с самого рождения непрерывно фиксирует все ощущения и впечатления: он улавливает звуки, взгляды, интонацию голоса и чувствует настроение отца и матери. Таким образом активно формируется подсознание³⁶ и личность ребенка. Примерно до 6—7 лет его душа легко

³⁶ Подсознание — это особые психические процессы, протекающие в мозге человека, не контролируемые и не управляемые сознанием, оно всегда пытается защитить человека, помочь справиться с проблемами и оградить от опасности.

поддается изменениям, поэтому ни в коем случае нельзя упустить это ценное время.

Церковь учит тому, что дети с самых ранних лет должны различать дозволенное и недозволенное; на родителях же лежит обязанность подсказывать, направлять, готовить ребенка самостоятельно принимать решение в различных ситуациях. Это вовсе не навязывание своей воли — воля ребенка слишком слаба, чтобы заранее знать, к чему приведет тот или иной поступок. Разумные и умеренные принуждения, адекватные наказания без применения физической силы обозначат в сознании ребенка определенные нравственные понятия.

Выбор религии должен быть осознанным. Конечно, большое значение имеет религиозное воспитание. В этом процессе ребенку объясняют принципы и основы веры. Ребенок подрастет и выберет свой путь сам, а дальше самостоятельно пойдет по нему. С религией или нет — решать только ему.

Как правило, родители придерживаются в вопросе религиозного воспитания одностороннего подхода: если они родились в христианском или в мусульманском регионе и большинство людей вокруг них придерживаются соответствующих религиозных взглядов, они явно или неосознанно передают это мировоззрение своим детям.

Это весьма безответственная и поверхностная тактика. Рассказывая детям о религии, нужно думать не о том, как бы склонить их к определенному вероисповеданию, чтобы они четко соблюдали определенные традиции и ритуалы, а о том, чтобы они выросли думающими, гармонично развитыми личностями, умеющими самостоятельно мыслить и делать собственный выбор.

Не важно, какой религиозных конфессии придерживаются родители, они не должны внушать ребенку, что их религия лучше других, и изначально программировать его на определенное мировоззрение в этой области. Каким бы глубоко верующим человеком родитель ни был, он не должен решать за

своего ребенка (пусть даже самого маленького), какой религии тому следует придерживаться. В будущем он сделает это самостоятельно и по доброй воле, без какого-либо внешнего давления и внушения.

Лучше подробно рассказать ребенку обо всех значимых для мира религиях — христианстве, исламе, буддизме, иудаизме, даосизме, индуизме, конфуцианстве и т.д. — и о том, что человечество создавало богов на протяжении всей своей истории. Ребенку будет интересно и познавательно узнать и об олимпийских богах, и о религиозных воззрениях первобытных людей.

Обо всех религиях нужно рассказывать с одинаковым уважением, как о неотъемлемой части человеческой культуры, не выделяя и не наделяя какими-либо преимуществами ни одну из них. Если родители не обладают необходимыми знаниями, они обязаны основательно подготовиться к таким беседам, овладеть всей интересующей ребенка информацией на эту тему.

Нельзя отмалчиваться на вопросы ребенка о религии, полагая, что когда-нибудь он сам во всем разберется. Если он вовремя не получит ответы на свои вопросы от родителей или педагогов в школе, он узнает их от кого-то другого или в интернете, и не факт, что эти ответы не будут нести в себе негатива.

В любом случае не нужно выбирать религию за ребенка и навязывать ему веру, к которой вас самих когда-то приучили. Пусть, повзрослев, он выберет ту религию, которая будет для него наиболее привлекательной, отвечающей его потребностям и мировоззрению, или же станет убежденным атеистом. Последнее ни в коем случае не должно вызывать у родителей протеста.

Дети начинают задавать вопросы на религиозную тему задолго до школы, когда становятся очевидцами соответствующих праздников и ритуалов или же попадают со своими

родственниками на службу в церковь. В этом возрасте впервые ребенка начинает интересовать тема создания мира и человека, его волнуют вопросы о конечности жизни и посмертном существовании. Ответы на них он пытается получить у взрослых, и если родители верующие, то они рассказывают ему о Боге, о религии, и ее значении в их жизни.

Конечно, в этом возрасте ребенок вряд ли правильно воспримет всю информацию. Понять основной смысл религий он сможет где-то к 10 годам, а полностью осознать ее значение в жизни человека и даже, возможно, сделать сознательный выбор в пользу одной из них — в 12–15 лет. Поэтому большую часть религиозной информации следует отложить до этого возраста. Малышам же надо объяснять все в упрощенном виде, без сложных богословских терминов, так, чтобы они поняли, о чем именно идет речь.

Плюсы и минусы религиозных мотивов

Религия не слишком способствует развитию у детей самостоятельного, независимого мышления. Она приучает людей покорно следовать определенным догматам³⁷ и дает готовые ответы на все вопросы бытия.

Поэтому если родители с малых лет будут прививать ребенку религиозное мировоззрение, то это не самым лучшим образом скажется на его интеллектуальном развитии. Скорее всего, он вырастет легко внушаемым конформистом, привыкшим бездумно следовать за лидером и большинством людей, и вряд ли научится мыслить и действовать по-настоящему самостоятельно и независимо.

³⁷ Догмат, или догма — утвержденное церковью положение вероучения, объявленное обязательной и неизменяемой истиной, не подлежащей критике (сомнению).

Однако нельзя недооценивать положительное влияние религий: все они проповедуют любовь к ближнему, делают акцент на духовных, а не материальных ценностях и предостерегают от всевозможных злодеяний. Правда, делают они это под страхом наказания от бога и возможностью попадания в место вечного мучения (ад), что вряд ли является идеальным способом внушения правильных моральных ценностей.

Поэтому родители должны сами решать, нужны ли в воспитании их детям какие-либо религиозные устои и как это может подействовать на них в дальнейшем. Вместо того чтобы навязывать ребенку религиозное мировоззрение, можно использовать эту тематику для его развития. Стоит рассказать ему о том, что человечество создавало себе богов еще на заре своей истории, и то, что сейчас, во времена цифровых технологий и невероятных достижений прогресса, многие по-прежнему нуждаются в вере в высшие существа и загробную жизнь, свидетельствует о важности этого аспекта в жизни человека. Фактически любая религия говорит больше не о Боге, а о человеке, о том, что ему необходимо в этой жизни и без чего он не может обойтись.

Чтобы представление о религиях не складывалось у ребенка на основе чьих-то сомнительных цитат, его необходимо познакомить со священными книгами, предложив почитать Библию, Коран, буддийские трактаты т.д. Эти книги изданы в адаптированном варианте для детей. Пусть ребенок попробует составить собственное мнение об этих священных книгах, проанализировать их, а также подумает над тем, почему они получили такое распространение в разных частях света. Подобные размышления будут стимулировать интеллектуальное развитие ребенка гораздо лучше, чем автоматическое следование каким-то религиозным традициям, ритуалам и догмам. Если человечество так и не смогло создать единую идеальную религию для всех наций и народов, пусть ваш ребенок попробует создать нечто подобное хотя бы для себя самого, даже если он в конце концов станет атеистом.

Религиозное воспитание детей

Религиозное воспитание ребенка — сложный процесс. Как правило, дети просто перенимают традиции семьи и отношение ко всем религиозным аспектам. В некоторых странах распространено свободное воспитание — родители не принуждают и не наказывают маленьких детей, не мешая им проявлять и развивать свою личность. Вряд ли эта модель правильна, ведь ребенок пока слабо ориентируется в мире и не знает, как себя следует вести во многих ситуациях. Неограниченная свобода поведения чревата развитием эгоцентризма и неспособностью нести ответственность за свои поступки.

Религиозное воспитание оказывает ощутимое влияние на психологическую уравновешенность ребенка, но только в том случае, когда не происходит фанатичное навязывание определенных взглядов или сурового религиозного режима. Задача родителей и педагогов дать ребенку представление о Боге — открыть ребенку понятие Бога. В будущем он сам определится в выборе конфессии и поймет кто он — протестант, мусульманин или католик. Или станет атеистом, отказавшись от догматов церкви. Важно воспитать здоровый интерес к религии — это будет положительно воздействовать на эмоциональную, личностную и душевную структуру ребенка, будет способствовать формированию характера и мировоззрения.

Не надо бояться огорчить или обидеть его, когда этого требует ситуация, ведь становление характера невозможна без запретов. Апостол Павел говорил: «Всякое наказание в настоящее время кажется не радостью, а печалью; но после наученным через него доставляет мирный плод праведности».

Федор Достоевский писал: «Для того, чтобы дать детям религиозное воспитание, родители должны сами придерживаться определенной веры. Вы сами должны жить с Богом. Религия не может быть наказанием для ребенка — «будешь

плохо себя вести — отведу к бабушке». Либо же вести в храм в ущерб его игровым развлечениям: сходили сегодня в церковь, значит, на карусели уже не пойдём — это неверно. То есть храм должен быть дополнением к повседневным делам ребенка, а не заменой его жизни».

В религиозном воспитании нужно ориентироваться на то, каким хочет видеть ребенка Бог. В этом и есть суть любви: «Любить — значит видеть человека таким, каким его задумал Бог». Важно «не перекармливать» ребенка церковной жизнью — тут необходимо проявлять чуткость.

Процесс соединения с богом начинается в семье: если родители вместе с детьми молятся перед тем, как сесть за стол или отправятся спать, это и есть духовное воспитание. Если родители читают детям Священное Писание — это и есть духовное воспитание. Если родители вместе с ребенком смотрят, например, мультфильм, а потом дают свой христианский комментарий, то это тоже будет религиозной ремаркой.

Следует учить ребенка делать добрые дела и стараться объяснить ему, откуда берется все то, что окружает его. Не надо пытаться ограждать ребенка от всех опасностей — наоборот, надо готовить его к некоторой доле суровости жизни. Церковь учит послушанию, и этот аспект воспитания приобретает особое значение. Однако послушание не должно быть бездумным, оно должно быть осознанным, ребенок должен понять, что это норма отношений с родителями и Богом.

Ребенок должен чувствовать ответственность за свои поступки не только перед близкими, но и перед Богом. Не стоит раздражаться и проявлять гнев при непослушании ребенка — необходимо быть внутренне дисциплинированным, чтобы ребенок брал с вас пример. Ещё раз подчеркнем, поведение родителей и есть пример — любовь друг к другу, совместные молитвы, беседы о Боге, посещения храма, соблюдение постов и других церковных обычаев, помощь нуждающимся.

Неудачи в религиозном воспитании могут происходить из-за неподготовленности родителей, их слабой веры и чрезмерного увлечения материальными благами. Ни в коем случае нельзя принуждать детей к строгому соблюдению церковных ритуалов, которые им пока не по силам — будьте максимально снисходительными и мягкими, но избегайте крайностей, чтобы первые шаги религиозного воспитания укрепились в сознании ребенка.

Создание личностной привычки (в том числе и в соблюдении религиозных традиций) помогает устранить негативные проявления в поведении, сопротивлению плохому влиянию сверстников, избавляет от вредных привычек и в дальнейшем способствует ребенку направлять свою энергию в нужное русло.

Главное в религиозном воспитании — последовательность действий и безграничная любовь.

Православие о вредных привычках

Вопрос о вредных привычках становится особо важным в свете требований Писания: «ходить в обновленной жизни» (Рим. 6:4). В Евангелии много говорится о необходимости перемен (2 Кор. 5:17). Нам известно, что Бог может изменить нашу жизнь: «Ибо мы — Его творение, созданы во Христе Иисусе на добрые дела, которые Бог предназначил нам исполнять» (Еф. 2:10). У христианина есть силы для того, чтобы в земной жизни быть выше этого мира.

Телесное здоровье — бесценный дар, и каждое наше действие, причиняющее вред здоровью, — настоящий грех перед Создателем. Вот слова святителя Нектария Эгинского: «Для того, чтобы человек блаженствовал и был достоин своего призвания, необходимо, чтобы он был здоров и телом и душой, потому что без благосостояния обоих не может

быть приобретено ни блаженство, ни дееспособность для выполнения назначения. Человек должен заботиться об укреплении как тела, так и души, чтобы они были крепкими и сильными».

Возлюбить и бережно относиться к тому дару жизни, который дан всем нам от Бога. А какое уж тут бережное отношение к своему здоровью у курильщика, алкоголика, наркомана.

«Разве вы не знаете, что вы храм Божий, — говорил Апостол Павел, — и Дух Божий живет в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог: ибо храм Божий свят; а этот храм — вы». У курильщика, алкоголика, наркомана этот храм загажен непотребными страстями и сомнительными удовольствиями. Христос в этот храм вселиться не может. Отравлять свой организм ядом, принимать дурман алкоголя и наркотиков — это требование греха, а не природы. Курение, алкоголизм, наркомания есть распущенность не только тела, но и души.

Приверженцы вредных привычек ссылаются на успокоение после выкуренной сигареты или употребления алкоголя, наркотика. Но «такое успокоение» есть самообман, мираж. Успокоение, достигнутое таким образом, станет источником мучений души. Пока живо тело, оно регулярно требует этого «успокоения», но потом это становится источником адского мучения.

Когда человек курит, проповедуют православные священники, его душа попадает в плен демоническим силам. Курильщик добавляет еще одно тяжкое звено к цепи рабских привязанностей; воля его ослаблена, и за всеми оправданиями курения слышится голос слабовольного человека. Федор Достоевский в романе «Братья Карамазовы» писал: «Спрашиваю я вас: свободен ли такой человек? Я знал одного «борца за идею», который сам рассказывал мне, что, когда лишили его в тюрьме табаку, то он до того был изму-

чен лишением сил, что чуть не пошел и не предал свою «идею», чтобы только дали ему табаку. А ведь этакой говорит: «за человечество бороться иду». Ну, куда такой пойдет и на что он способен?»

Церковь учит, что главное — осознать свой грех. Без такого осознания чудо исцеления невозможно. Отсюда следует первое правило для желающих бросить пагубную привычку: надо осознать всю греховность ее. Собственно, с такого шага начинается преодоление любого греха...

Преподобный Амвросий Оптинский рассказывал: «В одно из путешествий по России в поезде он занял место напротив купца, который дружеским жестом раскрыл перед ним свой серебряный портсигар и предложил сигарету. Отец Силуан поблагодарил за предложение, отказавшись взять сигарету. На что купец сказал: «Не потому ли, батюшка, вы отказываетесь, что считаете это грехом? Но курение помогает часто в деятельной жизни; хорошо прервать напряжение в работе и отдохнуть несколько минут. Удобно при курении вести деловую или дружескую беседу и вообще в ходе жизни...» Пытаясь убедить отца Силуана взять сигарету, он продолжал говорить в пользу курения. Тогда отец Силуан сказал: «Господин, прежде чем закурить сигарету, помолитесь, скажите одно: «Отче наш». «Молиться, перед тем как закурить, как-то не идет» — возразил купец. Отец Силуан в ответ заметил: «Всякое дело, перед которым не идет несмущенная молитва, лучше не делать».

Церковь предупреждает: вредная привычка вредит вашей душе!

Голос Церкви сегодня для многих весьма весом, однако — совсем немногие (особенно среди молодежи) осведомлены о том, как Православная Церковь относится к вредным привычкам. И подобное предупреждение, разъясненное ребенку, вне всяких сомнений, принесет свои положительные плоды.

Советы родителям и духовнику подростка, подверженному вредной привычке:

1. Спросите, вверил ли подросток свою жизнь Господу нашему и Спасителю Иисусу Христу. Порой духовник думает: если человек беспокоится из-за своих вредных привычек, значит, он христианин. Но это не так. Уверен ли ваш ребенок, что истинно обратился ко Христу и установил с Ним живую связь, которая поможет изменить жизнь? Понимает ли он значимость пути к Богу? Расскажите ему об этом пути к миру с Богом.

2. Похвалите подростка за то, что он понимает важность духовной жизни и не хочет мириться со своими вредными привычками и пристрастиями. Уверьте его, что измениться может всякий, независимо от возраста и условий жизни: «Все могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе» (Флп. 4:13). Прийти к победе любому человеку поможет Божья помощь и вера в то, что разорвать пути дурных пристрастий — возможно. Объясните подростку этот аспект веры.

3. Предложите подростку покаяться перед Господом в своих вредных привычках и попросить у Него прощения. В то же время помогите ему заключить завет с Господом, чтобы он мог довести свою борьбу до конца. Конкретное обещание, данное Богу, положит начало переменам. Помогите ребенку занять твердую позицию, тогда он выйдет победителем (см. слова Иисуса Навина — Нав. 24:15).

4. Объясните подростку, что дурные привычки (грехи) нужно воспринимать конкретно. Необходимо четко определить, в чем и как ему следует измениться. Это не произойдет по мановению волшебной палочки — ломать устоявшиеся стереотипы поведения нелегко. Без усилий со стороны родителей и его самого ничего не выйдет. Именно об этом думал Апостол Павел, говоря: «Бедный я человек! кто избавит меня от сего тела смерти?» (Рим. 7:24). Быстро и просто от «тела смерти» не избавиться.

5. Убедите ребенка, что дурные привычки можно побороть, если заменить их хорошими. Именно об этом говорит Апостол Павел: «...отложить прежний образ жизни ветхого человека, истлевающего в обольстительных похотях, а обновиться духом ума вашего; и облечься в нового человека, созданного по Богу, в праведности и святости истины. Посему, отвергнувши ложь, говорите истину каждый ближнему своему, потому что мы члены друг другу» (Еф. 4:22–25). И еще: «Кто крал, вперед не кради, а лучше трудись, делая своими руками полезное, чтоб было из чего уделять нуждающемуся» (Еф. 4:28). Принцип «отложить — облечься» начинает действовать, если заучивать цитаты из Писания. Христианину, который имеет вредную привычку и стремится ее преодолеть подойдут слова хвалы, которые можно найти в псалмах 33 или 102.

6. Посоветуйте ежедневно читать и изучать Библию, запоминать стихи из Писания, молиться. По мере того как Божьи мысли будут проникать в его разум, начнутся и перемены.

7. Посоветуйте ребенку найти себе посильное служение. Уверьте его, что, когда начинаешь помогать другим, делиться с ними опытом — тем, что узнал из Библии, своими победами, — тогда и сам становишься духовно сильнее.

8. Посоветуйте ребенку найти себе товарища-христианина, с которым можно было бы обсуждать общие проблемы, молиться и славить Бога за одержанные победы. Такая дружба помогла многим.

9. Если вы, родители, не стали еще прихожанами церкви, в которой строго следуют библейскому учению, то нужно найти таковую и посещать ее вместе с ребенком. Там он получит возможность общаться с верующими, молиться, изучать Библию и служить ближнему.

10. Предложите ребенку для начала выбрать и с вашей помощью преодолеть хотя бы одну дурную привычку: это

будет пусть малая, но все же победа, а за ней последуют остальные...

11. Помолитесь о победе над его порочными пристрастиями.

Заключение

Ребенок, взрослея и копируя родителей и лидеров, превращается в человека, каким хотели бы видеть его воспитатели. Дорога подростка терниста и полна опасностей и соблазнов. Главный из них — получение новых необыкновенных впечатлений и ощущений, которые сулят испытать курение табака, алкоголь и наркотики. И оттого, насколько успешен будет его путь в Храм, во многом зависит — сохранит или разрушит он свои тело, душу, жизнь. Родители и педагоги должны понимать, что они — главные проводники ребенка по жизни, а батюшка в храме — водитель его души. И они как истинные христиане должны руководствоваться только любовью. «Именно Любовь! Ни вера, ни догматика, ни мистика, ни длинные моления не составляют истинного облика христианина. Все теряет силу, если не будет основного — Любви к человеку», — так писал Святитель Лука (Войно-Ясенецкий).

ГЛАВА 9

Нельзя вырастить полноценного человека без воспитания в нем чувства Прекрасного.

Рабиндранат Тагор

Роль искусства в воспитании

Эстетическое воспитание — одна из важных и необходимых сторон воспитания, поскольку оно обращено к душе человека, его чувствам, эмоциям. Чувства выступают как важнейшая сфера личностного проявления человека и его творческой жизнедеятельности. Эстетическое воспитание неразрывно связано со всеми направлениями воспитания и выступает в качестве своеобразного аспекта каждого из них. «Эстетическое воспитание — это целенаправленное формирование творчески активной личности, способной воспринимать, чувствовать, оценивать прекрасное, безобразное, трагическое, комическое в жизни и искусстве, жить и творить по законам красоты», — пишет Б.Г. Лихачев, ученый, занимавшийся темой эстетического воспитания в педагогических учебных заведениях.

Искусство несет мощный духовный заряд, а в нравственном воспитании широко используются произведения искусства, которые непосредственно воздействуют на этические чувства детей, формируя эмоциональную отзывчивость, сострадание, милосердие. Произведения искусства помогают детям сформировать нравственные принципы и идеалы. Теснейшая связь существует между эстетическим и экологическим воспитанием. Природа, как и искусство, — источник красоты. Тот, кто умеет видеть красоту природы, не будет ее разрушать. Он будет украшать место своего обитания.

Искусство — мощное средство воспитания, поскольку аккумулирует в себе красоту и гармонию — это фактор социального, культурного, личностного развития ребенка, фактор вхождения в сложную противоречивую жизнь.

Рассмотрим подробнее функции искусства в воспитании и шире — в жизни человека:

Мировоззренческая. Искусство участвует в формировании взглядов человека на мир, воздействуя на эмоциональную сторону мировоззрения. Не случайно все тоталитарные режимы так боятся свободного искусства.

Нравственная. Произведения искусства формируют представление о том, что нравственно, а что безнравственно. Именно в произведениях искусства ребенок встречается с благородством и подлостью, честью и предательством, добром и справедливостью в «чистом виде», так как в реальной жизни это как бы заслонено житейскими обстоятельствами.

Духовная. В искусстве сконцентрирована эмоциональная память народа, его душа, история, традиции, обычаи — то, что отличает один народ от другого. Не случайно, когда хотят поработить народ, уничтожают его язык и искусство.

Воспитательная. Искусство способствует развитию самосознания. Оно помогает посмотреть на себя со стороны, сравнить себя с героями, задуматься о себе, о жизни. Это особенно важно для подростка и юноши.

Эстетическая. Искусство раскрывает мир реально существующей красоты. Оно заставляет по-новому увидеть окружающий мир, природу, человека. Искусство обладает способностью останавливать прекрасные мгновения жизни, несущиеся мимо человека и не замечаемые им.

Познавательная. Искусство раскрывает перед человеком мир: облик, характерные черты духовной жизни любой эпохи, любого народа. Если мы хотим изучить какую-либо эпоху, мы обращаемся к искусству этой эпохи.

Развивающая (психологическая). Искусство развивает эмоциональное восприятие, стимулирует творческую актив-

ность, совершенствует образное мышление, будит фантазию, питает воображение.

Коммуникативная. Язык искусства понятен людям без перевода. Искусство объединяет людей, восстанавливая утраченные связи между ними.

Культурно-социальная. Общение с искусством, занятия искусством наполняют свободное время детей социально-ценным содержанием, удовлетворяют их интересы и потребности, организуют школьную жизнь.

Терапевтическая (психогигиеническая). Увлекая человека, удовлетворяя его духовные потребности, искусство помогает перенестись в особый мир переживаний и отношений, снять напряжение.

Общение с искусством, как и любая деятельность, тоже создает напряжение, но это новое психическое состояние, приводящее к психологической разрядке. Она не в отсутствии напряжения, а в смене, в качественном разнообразии переживаний и их своеобразии. Следовательно, искусство обеспечивает не только духовное, но и физическое здоровье.

Дети особенно сильно и ярко воспринимают произведения искусства. Веру в реальность сказочных и не сказочных литературных, театральных киногероев психологи называют наивным реализмом в восприятии искусства. Такое восприятие искусства детьми обусловлено их психологическими особенностями. Искусство оперирует конкретными чувственными образами. Это психологически близко детям, так как для них характерна конкретность и образность мышления. Искусство рассчитано на эмоциональное восприятие. Дети же очень эмоциональны, импульсивны, легко вживаются в условности искусства.

Произведения искусства динамичны: борьба противоположных тенденций, героев, быстрая смена событий, драматические сюжеты — все это очень близко динамичной природе ребенка. Близка детскому восприятию и такая черта искусства, как преувеличение — своеобразное заострение, подчер-

кивание тех или иных образов, положений. Поэтому, например, маленькие дети любят сказки, а подростки — фантастику и приключения. Та же закономерность наблюдается и в восприятии музыки, живописи, пластики. Все это свидетельствует о том, что ребенок восприимчив, отзывчив на красоту, и задача воспитателя — полноценно использовать искусство в воспитании.

Воспитание эстетической культуры

Под эстетической культурой понимается совокупность способностей личности чувствовать, переживать и преобразовывать природу и самого себя по законам красоты. Эстетическая культура человека проявляется в его трудовой деятельности, в быту, в поведении, в общении, в речи, а в целом — в его отношении к действительности.

Эстетическая культура проявляется в трудовой деятельности человека, в таких ее аспектах, как сам процесс труда, его содержание, отношение человека к труду, результат труда. Воспитывать эстетическое отношение к труду надо с детства, чтобы ребенок чувствовал гармонию своих трудовых действий, ощущал не только полезность, но и красоту сделанного. Быт имеет огромное значение в формировании эстетической культуры, поскольку его воздействие постоянно, повседневно, незаметно. Влияние быта оказывается преимущественно на уровне мироощущения личности, ее самочувствия, настроений, вкусов, то есть на уровне социально-психологическом. Первые эстетические установки, вкусы формируются именно в бытовой обстановке семьи. Предметная обстановка, красота вещей, окружающих нас, влияет на наше самочувствие, настроение, поведение, повышает жизненный тонус. Повседневная жизнь человека протекает в разнообразных взаимодействиях с окружающими людьми. Именно в семье с раннего детства формируется культура бы-

тового общения. Она складывается из того, как человек говорит, ест, двигается, относится к близким ему людям.

Все рассмотренные нами проявления эстетической культуры диктуют и направления ее воспитания в ребенке: в труде, в быту, в поведении, общении, языке.

Роль искусства в развитии ребенка

Приобщаясь к искусству, ребенок раздвигает границы привычного для него окружающего мира, учится видеть и беречь его красоту. В результате растущий человек получает верные нравственные ориентиры, и его личность развивается гармонично. Развиваясь с помощью искусства, ребенок выступает не только как зритель, но и как творец. Детям доступны практически все виды изобразительного и декоративно-прикладного творчества. Такое творческое выражение необходимо как воздух способным, одаренным детям, оно помогает развитию их талантов, может стать призванием и делом всей жизни. Но еще более необходима творческая деятельность детям с какими-либо нарушениями развития. Давно уже известно, что творчество способно исцелять, а также корректировать поведение и последствия даже самых тяжелых врожденных заболеваний.

Роль изобразительного и прикладного искусства в воспитании ребенка связана с естественной потребностью человека к самовыражению. Каждому человеку, независимо от возраста, необходимо в какой-либо форме выплескивать новые впечатления, позитивные и негативные эмоции, возникающие в связи с теми или иными событиями. Для правильного развития ребенка необходимо, чтобы внешние проявления его интеллекта и психики были направлены в мирное русло. Другими словами, чтобы ребенок не оставался наедине со своими переживаниями, а научился выражать их в творчестве.

Человек, обделенный в детстве творчеством, испытывает трудности в общении с другими людьми, ему трудно создать семью и воспитывать своих собственных детей, трудно найти свое призвание в жизни. Поэтому приобщение детей к ис-

кусству должно начинаться с самого раннего возраста и продолжаться вплоть до взросления. Даже если какой-либо вид искусства не станет призванием человека и его будущая профессия не будет связана, например, с живописью, музыкой или литературой, творчество как таковое все равно необходимо, так как создает условия для гармоничного развития личности.

В процессе воспитания детей искусство используется не только как эталон прекрасного, нравственный ориентир и способ самовыражения, огромную роль оно играет и в процессе познания окружающего мира. Изображая окружающие предметы и явления, ребенок овладевает такими понятиями, как форма, цвет, оттенок, размер, масштаб, перспектива. В результате познавательная деятельность ребенка протекает активнее, быстрее и эффективнее формируется базовый понятийный аппарат, развивается образное мышление.

Первыми проводниками в мир искусства являются родители. От того, каким будет старт, зависит дальнейшее развитие ребенка, полнота его личности, успешность во взрослой самостоятельной жизни. Поэтому главной задачей родителей, их долгом является создание соответствующих условий, в которых ребенку будет доступно как ознакомление с произведениями искусства, так и собственное творческое самовыражение.

Произведения искусства несут радость познания, открытия, вызывают чувства наслаждения прекрасным. Обучение различным видам художественной деятельности дарит детям радость творчества, формирует интерес к искусству, который сохраняется на протяжении всей жизни человека и служит одной из основ духовного развития личности. Полноценное восприятие и понимание искусства детьми достигается при условии целенаправленного изучения лучших образцов творческой деятельности. Знакомство с профессиональным искусством предполагает определенный уровень психического,

интеллектуального и эстетического развития и вместе с тем способствует этому развитию.

Важным элементом знакомства с искусством является самостоятельная художественная деятельность ребенка. Сообразно концепции эстетического воспитания искусство в педагогическом процессе используется в таких направлениях, как эстетическое оформление развивающей среды дома, в котором живет ребенок, детского учреждения, в котором протекает значительная часть его жизни; ознакомление с произведениями искусства как явлением художественной культуры; развитие художественного творчества и способностей ребенка.

В процессе обучения возрастает просветительская роль искусства. Образы искусства, благодаря знанию языка, воспринимаются ярко, живо, формируются чувства, вызывают эмоциональное отношение к событиям и явлениям, помогают глубже воспринимать окружающую действительность.

Психологи отмечают возможности раннего зарождения у детей эстетического восприятия, которое в своем развитии проходит определенный путь становления. Эстетическое отношение к предмету предусматривает ряд познавательных моментов и в соответствии с этим умение соотносить форму и содержание, художественный образ и изображаемый объект. По данным психологов, восприятие произведений искусства проходит несколько ступеней развития: от поверхностного, чисто внешнего схватывания очертаний и бросающихся в глаза качеств до постижения сути и глубины художественного содержания. Только к юношескому возрасту в связи с появлением жизненного опыта, способности к наблюдению, анализу, классификации, сравнению и другим мыслительным операциям ребенок способен оценить предмет искусства.

Следует подчеркнуть, что только комплексное воздействие всех видов и жанров искусства способствует гармоничному развитию личности ребенка, его эстетического восприятия, художественных способностей в творчестве. Искусство

не только доставляет эстетическое наслаждение, оно приобщает к одному из самых сложных искусств, которым необходимо овладеть каждому человеку, — это искусство видеть окружающий мир.

Развитие творческих способностей

Одной из самых сложных проблем психологии является проблема индивидуальных различий — трудно назвать хоть одно свойство, качество, черту человека, которое не входило бы в круг этой проблемы. Психические свойства и качества людей формируются в жизни, в процессе обучения, воспитания, деятельности. Центральным моментом в индивидуальных особенностях человека являются его способности, именно способности определяют становление личности и обуславливают степень ее индивидуальности. В жизни человечества в целом и в деятельности отдельных социальных групп умение творчески мыслить всегда являлось востребованным и актуальным, было своего рода двигателем прогресса. Вот почему на современном этапе так важно способствовать развитию творческих способностей детей. Творческий человек, как правило, более успешен во всем — от простого общения до профессиональной деятельности. Творческие способности помогают человеку находить наиболее эффективные решения сложных проблем. Именно поэтому необходимо стимулировать мотивацию ребенка к творчеству, создавать условия для развития его творческих способностей.

Способности — это устойчивые индивидуальные психологические особенности, отличающие людей друг от друга и объясняющие различия в их успехах в разных видах деятельности. «Человеческие способности, отличающие человека от других живых существ, составляют его природу, но сама природа человека — продукт истории, — писал С.Л. Рубинштейн. — Природа человека формируется и изменяется

в процессе исторического развития в результате трудовой деятельности человека».

Можно предположить, что творческие способности в определенной мере присущи любому ребенку, нужно лишь суметь раскрыть их и развить. Многое зависит от того, какие возможности предоставит окружение и жизнь для реализации того потенциала, который в той или иной степени присущ ему. Психологи выделяют несколько характерных черт людей, проявляющих творческие способности. Прежде всего, это высокий уровень независимости суждений. Творческий человек не знает конформистских суждений, он рассматривает проблемы, спросить о которых у других не хватает смелости, и ищет их решение. Творческий человек любознателен и постоянно стремится объединить данные из различных отраслей знаний. Вероятно, в основе стремления интегрирования знаний лежит доминирующая целостность восприятия, то есть способность воспринимать действительность целиком, не дробя ее. Творческим людям присуща легкость генерирования идей. И не обязательно, чтобы каждая идея была целесообразной. Для реализации творческих замыслов часто необходимо оторваться от логического рассмотрения фактов, чтобы попытаться вписать их в более широкие контексты.

Способности имеют свою классификацию. Достаточно высокий уровень развития общих способностей — особенностей мышления, внимания, памяти, восприятия, речи, умственной активности, любознательности, творческого воображения — позволяет достигать значительных результатов в самых разных областях человеческой деятельности при интенсивной, заинтересованной работе. Почти не бывает людей, у которых равномерно выражены все перечисленные выше способности. Специальные способности — это способности к определенной деятельности, которые помогают человеку достигать именно в ней высоких результатов. Главное различие между людьми состоит не столько в степени одаренности и количественной характеристике способно-

стей, сколько в их качестве — качество способностей и определяет своеобразие и неповторимость одаренности каждого человека.

Элементарными общими способностями являются присущие всем индивидам свойства. Эти способности считаются врожденными. Элементарными частными называются способности, составляющие отдельные свойства личности на основе индивидуального своеобразного обобщения соответствующих психических процессов элементарных, но не всем присущих (доброта, смелость, сообразительность, эмоционально-моторная устойчивость). Сложные частные способности — это способности к конкретной специальной деятельности, профессиональные, в том числе и педагогические; способности к наукам (математические, музыкальные, изобразительные и т. д.). Специальные способности классифицируются в соответствии с различными областями деятельности человека: литературные, математические, технические, музыкальные, художественные, педагогические, спортивные, способности к теоретической и практической деятельности, духовные способности и др.

Способности каждого человека проявляются и развиваются в деятельности. Любая деятельность человека — сложное явление, поэтому ее успешность не может быть обеспечена только одной способностью. Каждая специальная способность включает в себя ряд компонентов, которые в своем сочетании, единстве образуют структуру этой способности. Успешность в какой-либо деятельности обеспечивается особым сочетанием различных компонентов, входящих в структуру способностей. Влияя друг на друга, эти компоненты придают способности индивидуальность, неповторимость. Именно поэтому каждый человек способен, талантлив по-своему в той деятельности, в которой трудятся и другие люди. Технические способности выявляются, как правило, позднее, чем способности в области искусств. Это объясняется тем, что техническая деятельность, техническое изобре-

тательство требуют весьма высокого развития высших психических функций, прежде всего мышления, которое формируется в более позднем возрасте — подростковом. Элементарные технические способности могут проявляться у детей в 9–11 лет. В области научного творчества способности выявляются существенно позднее, чем в других сферах деятельности, — как правило, после 20 лет.

Необходимо помнить, что любые творческие способности сами по себе не превращаются в творческие свершения. Для того чтобы получить результат, необходимы знания и опыт, труд и терпение, воля и желание, нужна мощная мотивационная основа творчества. В психологии дополняют друг друга три подхода к определению причин, обуславливающих развитие творческих способностей: генетический, отводящий основную роль в детерминации психических свойств наследственности; средовой, представители которого считают решающим фактором развития психических способностей внешние условия; генотип-средовое взаимодействие, сторонники которого выделяют разные типы адаптации индивида к среде в зависимости от наследственных черт.

Поскольку психологические исследования до сих пор не выявили наследуемости индивидуальных различий в креативности, обратим внимание на факторы внешней среды, которые могут оказать позитивное или негативное влияние на развитие творческих способностей. До сих пор исследователи отводили решающую роль среде, в которой формируется ребенок, в первую очередь влиянию семейных отношений. Большинство исследователей выявляют при анализе семейных отношений следующие параметры: гармоничность — дисгармоничность отношений между родителями, а также между родителями и детьми; творческая — нетворческая личность родителя как образец подражания и субъект идентификации; общность интеллектуальных интересов членов семьи либо ее отсутствие; ожидания родителей по отношению к ребенку, например, ожидание достижений или независимости.

Итак, семейная среда, где, с одной стороны, проявляется внимание к ребенку, а с другой — к нему предъявляются различные, несогласованные требования, где есть творческие члены семьи и поощряется нестереотипное поведение, приводит к развитию креативности у ребенка. Процесс идентификации зависит от отношений в семье: в качестве образца для ребенка могут выступать не только родители, но и идеальный герой, обладающий творческими чертами в большей мере, чем родители. К трем годам у ребенка появляется потребность действовать, как взрослый. У детей появляется потребность в компенсации, и развиваются механизмы бескорыстного подражания деятельности взрослого. Попытки подражать трудовым действиям взрослого начинают наблюдаться с конца второго по четвертый год жизни. Скорее всего, именно в это время ребенок максимально склонен к развитию творческих способностей через подражание. Серьезными научными исследованиями по психологии доказано, что потребности и способность к творческому труду развиваются как минимум с пяти лет.

Творчество как способ социального поведения изобретено человечеством для реализации идей — плодов человеческого активного воображения. Альтернативой творчеству является адаптивное поведение и психическая деградация или же разрушение как экстернализация³⁸ психической активности человека по уничтожению собственных планов, образа и в конце концов собственной личности. Одной из причин подобной катастрофы является саморазрушение вследствие подпадания ребенка в подростковый период под негативное влияние и следование приобретенным вредным привычкам. Эти зависимости (табакокурение, алкоголь, наркотики), разрушая здоровье и личность, препятствуют гармоничному развитию человека, способности получать эстетическое наслаждение от

³⁸ Экстернализация — в психологии развития это процесс, посредством которого ребенок постепенно начинает проводить разграничение себя и внешнего мира.

искусства и в конце концов способствуют потере тех выработанных либо наследуемых творческих способностей, которые у ребенка-подростка-юноши были. Ряд психологов при этом отмечают, что многие творцы-художники подвержены вредным привычкам, но якобы они не отражаются на качестве их творчества и создаваемого продукта. Этот тезис можно отнести и к многим так называемым успешным людям, например, успешным бизнесменам. Однако надо подчеркнуть, что качество их продукта, созданного под воздействием алкоголя или наркотика, достаточно спорно.

Гипотеза о пользе алкоголя для творческой личности активно поддерживается именно теми из них, кто страдает алкогольной зависимостью. Люди творческих профессий (художники, музыканты, поэты), страдающие алкоголизмом, говорят о том, что алкоголь вызывает у них творческий подъем, расширяет границы сознания и т.д., то есть действует положительно на творческий процесс. Вывод же в результате изучения их биографии таков — прием спиртных напитков еще никого не сделал талантом, а вот многие таланты погубил, унеся жизни в самом расцвете лет. Можно привести в пример огромный список знаменитостей, трагично ушедших из жизни в результате разрушающего действия алкоголя. Эрнест Хемингуэй (американский писатель, лауреат Нобелевской премии) страдал запоями, психическими расстройствами на фоне алкоголизма и закончил свою жизнь самоубийством. Модест Петрович Мусоргский (великий русский композитор) страдал алкогольной зависимостью. Алкогольные запои мешали ему закончить последнее произведение и привели к летальному исходу. Скончался он в возрасте 42 лет. Александр Блок (русский поэт) страдал алкоголизмом и депрессивными расстройствами. Умер в возрасте 41 года. Сергей Есенин (русский поэт) страдал алкоголизмом, ушел из жизни в возрасте 30 лет. Владимир Высоцкий (русский поэт, музыкант, актер) — в 42 года скончался в результате злоупотребления алкоголем и наркотиками. Анатолий Зверев (рус-

ский художник) страдал алкогольной зависимостью, умер в возрасте 48 лет.

Список ушедших из жизни в столь молодом творческом возрасте талантливых людей можно продолжать и продолжать. А виной всему алкогольная и наркотическая зависимость, которые привели их к преждевременной гибели. Принятие алкоголя, утверждали эти люди, возвращает их в рабочее состояние, вызывая прилив сил и способность к творчеству, которая на самом деле угасает в результате алкоголизма.

В настоящее время творческие личности, поняв всю разрушающую силу вредных зависимостей, являются самыми страстными пропагандистами здорового образа жизни. В связи с этим особое значение приобретает воспитание детей в русле эстетики искусства. Главное, оно должно быть доступно им в каждом периоде взросления — в процессе становления и развития. Педагоги, родители, понимая значение подобного подхода в процессе воспитания, призваны осуществить этот аспект воспитания культурного человека.

Заключение

Мышление человека развивается за счет образности, которая формируется в процессе постижения искусства. Еще более тесная связь эстетического воспитания с нравственным сознанием человека — эстетическое воспитание формирует культурного высокоморального и отзывчивого на запросы окружения человека. Мораль и искусство относятся к сфере ценностей, предметом которых является человек, взятый в особом ракурсе духовно-практического отношения к действительности. Мораль и искусство сближает и то обстоятельство, что это вечные ценности.

Задача воспитателя — направить энергию детей в правильное русло, а именно: заниматься различными видами

творческой деятельности, тем самым развивая духовные способности. Чем разнообразнее творческая деятельность детей, тем успешнее идет их развитие. При создании своих «шедевров» дети уточняют и углубляют свои знания об окружающем мире, осмысливают качества предметов, рассматривают их характерные особенности, учатся анализировать предметы и явления.

Общая культура человека становится аспектом сопротивления негативному влиянию, он наиболее способен осознать свою негативную зависимость, наиболее готов к анализу собственного состояния и борьбе за свое здоровье. Поэтому необходимо в процессе воспитания призвать себе на помощь искусство.

ГЛАВА 10

Каждый человек рождается для какого-то дела.

Э. Хемингуэй

Трудовое воспитание

В труде происходит умственное, нравственное, эстетическое, экологическое и физическое развитие личности. Поэтому прогрессивные мыслители, педагоги, общественные деятели рассматривали подготовку подрастающего поколения к труду как органическую часть воспитания.

Выдающиеся педагоги А.С. Макаренко и В.А. Сухомлинский учили, что в трудовом воспитании должна присутствовать духовность, то есть само представление о труде следует поднимать до уровня «духовной потребности», связанной с вдохновением, творчеством, моральной чистотой, осознанностью его социальной ценности.

Трудовое воспитание в подростковом возрасте

Решение задач трудового воспитания направлено на формирование положительного отношения к труду и познавательного интереса к знаниям, на стремление применять эти знания на практике, на развитие потребности в творческом труде, формирование трудолюбия, долга и ответственности, культуры умственного и физического труда.

Трудовое становление подростков связано с развитием интеллекта и нравственности. Оно происходит под воздействием «чувства взрослости». Педагоги Т.В. Драгунова

и Д.Б. Эльконин пишут, что чувство взрослости как особое проявление самосознания, характерное для начального периода подросткового возраста, является этическим по своему содержанию. При этом самосознание выступает как отражение социального или группового сознания. Такой подход объясняет многие типичные явления в подростковом возрасте: заимствование без особой критичности манеры поведения, острая реакция на мнение товарищей, копирование действий и поступков взрослых и др. Дети в этом возрасте стремятся к искренним, честным отношениям, болезненно реагируют на всякую несправедливость, ложь, хотя сами нередко совершают ошибки. Важно включить подростков в разнообразные виды труда, чтобы они увидели связь между тем, что и как сделано, и имеющимися у них знаниями и умениями. Именно такой подход обеспечивает переход трудового воспитания в самовоспитание.

У старших подростков чувство взрослости достигает наибольшей остроты, а самолюбие, честь, совесть становятся важными факторами поведения. Главные направления психического развития в этом возрасте — интенсивное развитие нравственного самосознания, осознание себя как личности. Поэтому трудовое воспитание все чаще переходит в воспитание в себе способностей, обуславливает поиски подростком своего призвания в разных областях человеческой деятельности, побуждает к преодолению у себя отрицательных качеств, воспитанию воли, характера, высокой требовательности к качеству своего труда.

Главное содержание психического развития в юности — социализация личности. Это не столько фаза развития организма, сколько этап перехода от зависимого, опекаемого детства к самостоятельной деятельности взрослого человека. Логика ведущих направлений психического развития личности юноши и девушки в различных возрастных периодах обуславливает и логику, последовательность решения задач трудового воспитания. В младшем подростковом возрасте

на основе интенсивного развития моторики и накопления опыта труда в разных сферах формируется потребность в труде, объективная самооценка, требовательность к себе и способность к трудовому самовоспитанию. У старших подростков на основе проявляющихся дарований и способностей в различных видах деятельности воспитывается творческое отношение к труду, социально ценные мотивы выбора профессии. В юности — культура труда и способность к профессиональному самосовершенствованию.

Показателем трудового становления младшего подростка является его опытность, которая характеризуется рядом признаков: охотным выполнением работы, где проявляются умения и навыки, желанием трудиться вместе с другими, умением переносить свой опыт с одного вида деятельности на другой, готовностью организовать совместный труд, руководить и подчиняться общим интересам в коллективной деятельности.

Показателем трудовой воспитанности подростков является ответственное отношение к труду, которое проявляется в стремлении к качественному выполнению порученного дела, высокой требовательности к труду других и своему, нетерпимости к лени, трудовой инициативе в выборе и организации труда, результатам труда.

В юности критерии готовности к труду связаны с готовностью к самостоятельной жизни. В старших классах ведущим направлением учебно-воспитательного процесса является научно обоснованное руководство социальным самоопределением школьников (подготовка к труду и выбору профессии, семейной жизни, дальнейшему обучению и самообразованию). В учебном процессе формируются противодействие асоциальным влияниям, умение доказывать, опровергать.

Таким образом, трудовое становление подростков социально обусловлено, но может корректироваться педагогически воспитателями, родителями и самими воспитанниками.

Труд как фактор воспитания способствует жизненному самоопределению и правильному выбору профессии.

Трудовое становление личности объективно, поскольку в значительной мере предопределено такими не зависящими от человека факторами, как наследственность, закономерности развития психофизиологии с учетом пола и возраста. Но оно и субъективно, поскольку активно в этом процессе принимает участие сам подросток. Еще один фактор трудового становления личности — возрастные возможности трудовой активности детей. Учет фактора дает возможность определять, какие виды труда в каждый возрастной период надо использовать, в каком объеме, в какой последовательности и как связать трудовое становление с общим развитием личности.

Здоровый образ жизни ребенка в семье и школе, режим дня, питание, насыщенность полезными и разнообразными видами деятельности, чередование труда и отдыха, обучение культуре умственного и физического труда — все это формирует крепкий организм и устойчивую психику, которые позволяют подростку преодолевать жизненные трудности, извлекать уроки из ошибок, объективно судить о себе и окружающих, не поддаваться вредным влияниям, активно им противодействовать.

В трудовом становлении подростка важным фактором выступают потребности и связанные с ними ценностные ориентации. У детей стремление утвердить себя взрослым, самостоятельным в глазах взрослых и сверстников проявляется в труде, в практических делах, в стремлении быть первым в игре, спорте, учении и т. д. Поэтому так важно организовать деятельность, в которой подросток будет максимально полно удовлетворять и развивать свои потребности.

Существуют определенные правила реализации воспитательной функции труда.

Труду ребенок может научиться только при непосредственном участии в нем, и чем раньше ребенок будет приоб-

щен к труду, тем успешнее будет проходить его трудовое воспитание. Дошкольник приобщается к труду в основном через самообслуживание и бытовой труд, а младший школьник выполняет также учебный и общественно полезный труд. Чем раньше родители будут привлекать ребенка к бытовому труду, тем успешнее будет проходить его трудовое воспитание.

Каждый человек получает от рождения определенную склонность к деятельности. Эта склонность может не развиться, если ребенок с детства не привык заниматься нужным и полезным делом. С возрастом круг трудовых обязанностей не только расширяется, но и усложняется, возрастает ответственность перед взрослыми за своевременность и качество выполняемых заданий. Радость победы и удовлетворение от работы не приходят сами собой. Начало всегда является трудным, так как ребенок испытывает робость, нерешительность, боязнь (а вдруг не получится?). Чтобы побороть нерешительность ребенка, родители начинают обучение с показа, как выполняется та или иная трудовая операция. Когда же умения сформированы и ребенок может выполнить порученную работу самостоятельно, взрослым остается лишь неназойливый контроль за качеством выполняемой работы и одобрение его старательности и прилежания.

Надо так организовать жизнь ребенка в семье, чтобы он смотрел на свои трудовые поручения как на долг перед семьей. Позиция родителей, при которой они не могут обойтись без труда детей, укрепляет его веру в свои силы, учит работать добросовестно. Выполняя поручения в повседневном быту, ребенок учится практически заботиться о людях, учится действенной любви и дружбе.

В семье имеются условия для коллективного труда ребенка: совместное приготовление стола, уборка квартиры, работа на огороде и т.д. Коллективный труд создает благоприятные условия для того, чтобы ребенок почувствовал себя членом семьи, осознал свою неразрывную связь с ней.

Неоценимое значение в трудовом воспитании детей имеет пример взрослых. Он действует гораздо сильнее внушения, нотации, убеждения. Но, к сожалению, в семьях можно нередко наблюдать такую картину, когда отец сидит в кресле перед телевизором или с газетой, а мать, придя с работы, готовит на кухне ужин. Дети в этой семье также не приучены помогать взрослым. В воспитании трудолюбия немаловажное значение имеет и тон, которым предъявляются требования по выполнению детьми поручений. Наиболее эффективной манерой обращений следует считать просьбу, обращение к детям в виде совета, рекомендации. Чтобы пример членов семьи стал для ребенка руководством к действию, взрослые могут сопровождать свою работу пояснениями. Это обычно привлекает к себе внимание детей, они задают вопросы, пытаются помочь родителям. Так постепенно ребенка привлекают к совместному со взрослыми труду.

Поручения, даваемые детям, должны быть интересными и привлекательными по форме выполнения. Если же они строятся лишь на распоряжениях, то это отбивает у ребенка охоту трудиться. Особенно ценно, если родители сумеют развить у детей стремление к полезной для семьи деятельности: сделать что-то для младшего брата, подарок маме и папе, бабушке и дедушке, друзьям и т.д.

Формирование трудовых навыков у подростков

Арсенал психолого-педагогических средств специалиста современной школы позволяет сформировать у учащихся чувства готовности и ответственности в их дальнейшей трудовой деятельности. Трудовая подготовка школьников занимает ведущее место в кругу педагогических и психологических проблем. Педагогика как наука способна представить различные формы и варианты типовых ситуаций стимулирования к тру-

ду и трудовой деятельности. Знание предмета не гарантирует полноценную готовность учащихся, знание необходимо применять на практике для развития умений и навыков, для внутреннего чувства уверенности в своих силах, для развития креативности в любом деле. Трудовое становление предполагает не только овладение трудовыми умениями и навыками, развитие трудовых качеств личности, но и формирование культуры социального поведения, умственного и физического труда, общественной активности на основе трудовой инициативы и деловитости.

В трудовом воспитании школьников, как и в любом процессе выделяют ряд этапов:

1. Изучение характера школьника и его готовности к труду, в ходе которого устанавливается: сформированность его интегративных качеств³⁹, умений и навыков, ведущее направление психического развития, особенности взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.

2. Определение педагогических целей и задач в трудовом воспитании школьников с учетом уровня их подготовленности к труду. При работе со школьниками с высокой трудовой подготовкой ведущей задачей является развитие их способностей в разнообразных видах деятельности. Что же касается школьников с отрицательным отношением к труду, то здесь воспитание связано с их установок на труд и с перевоспитанием, что лучше всего осуществляется в трудовом коллективе.

3. Планирование трудового воспитания учащихся в организационном единстве с формированием личности. На данном этапе определяется программа трудовой деятельности учащихся, система разъяснительной работы, направленной на формирование готовности к труду, система поручений

³⁹ Интегративное действие — (лат. integer — цельный) — обозначает свойство живого действовать ради самосохранения, самообучения и саморазвития.

каждому школьнику с учетом его воспитанности и трудовой подготовки.

4. Организация трудовой деятельности. Здесь особое значение приобретает дифференцированный труд в группах по интересам на основе ведущих потребностей школьника. Причем труд должен быть обучающим, воспитывающим, побуждающим к самоанализу, самооценке. Он должен способствовать развитию всех положительных качеств личности. Это самое сложное звено в системе трудового воспитания учащихся.

5. Анализ школьниками результатов их трудовой деятельности. Как известно, воспитывает не только труд, но и оценка результатов работы, осознание своего участия в труде. На данном этапе трудовой подготовки формируются социально ценное отношение к труду и критерии оценки своего труда и труда товарищей. Оценка труда перерастает в самооценку личностных качеств и поведения, в осознание своих возможностей, особенностей, слабостей, недостатков.

Заключение

Подготовка подрастающего поколения к созидательному труду — важнейшая задача родителей и общеобразовательной школы. Ее успешное осуществление связано с постоянным поиском наиболее совершенных путей трудового воспитания и профессиональной ориентации.

Способность адаптации⁴⁰ к новым условиям является необходимым условием существования познавательных и самообразовательных способностей ребенка.

Одна из проблем трудового воспитания современного подростка — формирование у него мышления, помогающего

⁴⁰ Адаптация (лат. *adapto* «приспосаблию») — приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям внешней среды.

ему сознательно решать нетрадиционные, творческие проблемы. В процессе труда происходит реализация подростка-юноши как необходимого члена общества, что очень важно для него. Его занятость полезной деятельностью приводит к отторжению от референтной асоциальной группы, к низведению вредного влияния и препятствует возникновению вредной зависимости — что тоже является задачей воспитания трудного подростка.

ГЛАВА 11

**Только в сильном, здоровом теле
дух сохраняет равновесие и характер
развивается во всем своем могуществе.**

Г. Спенсер

Значение спорта

Спорт — это движение, тонус, сила воли. Известно об этом многим, но привлекают к спорту детей далеко не все. Многие родители подростков задаются вопросом, нужен ли спорт их детям, какое воздействие он оказывает. Занимаясь физической активностью, в первую очередь подросток укрепляет здоровье: во всех системах организма и органах лучше циркулирует кислород и кровь: все мышцы тела регулярно тренируются, отлично функционируют. Самая обычная утренняя зарядка полезна, так как приводит в тонус весь организм. Занятия спортом делают подростка более выносливым, а это весьма важно при современном ритме жизни.

Спорт формирует волевой характер подростка, меняя его в лучшую сторону. Развивается воля, стремление к победе, выдержка, умение преодолевать препятствия, не бояться поражений. Сила воли, сформировавшаяся в процессе спортивных занятий, может преодолеть все негативные привычки и черты характера, а также способствует формированию сильной личности, способной многого добиться.

Практически все так называемые звезды кино и шоу-бизнеса, достигшие большого успеха и являющиеся идолами молодых, в детстве занимались спортом, и не оставляют этого увлечения по сей день. Спорт и успех — понятия

взаимосвязанные. Если подросток хочет научиться ставить себе цели и достигать их — спорт научит этому. Помимо этого, занятия спортом дают возможность получать от жизни все, что нужно, даже если возможности чем-либо ограничены. Дети, которые занимаются спортом, более собраны и дисциплинированы, что является немаловажными качествами для достижения успехов в учебе и других сферах жизни.

Родители могут быть уверены, что приученный к спортивным занятиям ребенок не потянется в дурную компанию, не захочет праздно шататься по улицам в поисках приключений. А главное, занятия спортом и вредные привычки несовместимы.

Заниматься профессиональным спортом дошкольникам рано, но приучать к спорту необходимо с самого раннего возраста. Занятия в спортивной секции укрепят здоровье ребенка, будут способствовать формированию характера и в дальнейшем «уведет» ребенка-подростка с улицы, чем убережет от негативного влияния.

Чем же надо руководствоваться родителям при выборе спортивной секции?

1. Выбранное спортивное направление должно нравиться ребенку, посещение занятий приносить ему радость и удовольствие.

2. Оцените, подходит ли выбранный вид спорта по состоянию здоровья вашего ребенка.

3. Когда речь идет о малышах, важно обратить внимание на тренера, педагога. Нужно навести справки, понаблюдать самим за его работой.

4. Стремитесь определить ребенка в секцию, в которой занимаются его ровесники.

5. Убедитесь, что спортивное оборудование, принадлежности и покрытия пола в помещении секции поддерживаются в хорошем состоянии.

Рекомендуемые спортивные секции для дошкольников:

Йога (с 3 лет). Это проверенная тысячелетиями практика развития личности через физическое совершенствование тела к внутренней гармонии. Йога способствует развитию спокойствия, концентрации и эмоционального равновесия у детей. Ребята направляют свою естественную энергию на укрепление здоровья. Упражнения помогают развить естественную гибкость, хорошую осанку и координацию

Плавание (с 0 месяцев). Плавание укрепляет нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение.

Художественная гимнастика (с 5 лет). Гимнастика и гибкость дает, и ловкость, и осанку формирует, походка становится плавной и грациозной. Все это вместе повышает самооценку, формирует характер.

Фигурное катание (с 3 лет). Фигурное катание совершенствует гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат, глазомер. Улучшает работу сердца и сосудов, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы.

Хоккей (с 5–6 лет). В этом возрасте молодой спортсмен не может сам себя одеть в хоккейную амуницию и раздеть, поэтому родителям необходимо сопровождать его. И не стоит рассчитывать, что ребенок чуть-чуть позанимается и бросит, добровольно дети хоккей не оставляют.

Футбол, баскетбол, волейбол (с 4 лет). В подростковом возрасте это верное средство уберечь чадо от нежелательных увлечений неприкайанных дворовых компаний.

Шахматы (с 3 лет). Самое главное ребенок научится думать, рассуждать и видеть на несколько ходов вперед, предугадывать действия и ходы соперника и вовремя на них реагировать. Игра в шахматы для детей — это мир в творчество.

Айкидо (с 4 лет). Это замечательное сочетание спорта, искусства и философии. Айкидо развивает выносливость, координацию движений, умение постоять за себя. Умение правильно падать часто защищает их от вывихов, травм и растяжений в обычной жизни. Это возможность для детей обуздать агрессивность, направив ее в мирное русло. И что очень важно, ребенок учится общаться и дружить со сверстниками, а в разновозрастных группах общаться с ребятами, которые старше или младше его.

Ушу (с 4–5 лет). Слово «ушу» означает «боевые техники», Занятия учат точно и ловко двигаться, ориентироваться в пространстве и времени, согласовывать действия с партнером, развивают координацию, воображение и мышление. Воспитывают волевые черты характера, дисциплинированность, выносливость, гибкость, скорость и быстроту реакции. В целом ушу дает возможность гармоничного телесного развития и функциональную подготовку для дальнейших занятий любыми практиками или видами спорта.

Карате (с 4–5 лет). Карате развивает природные данные ребенка — гибкость, подвижность суставов. Малыш учится правильно дышать, а также быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Занятия карате влияют на формирование характера ребенка — он становится уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Замечено, что в детской группе наибольший авторитет имеют не те дети, которые всевозможными способами пытается привлечь к себе внимание, а самые старательные и при этом спокойные, у которых самая хорошая техника.

Дзюдо (с 4–5 лет). Вот чудесный вид спорта для ребенка, и крепким делает, и за себя учит постоять и хорошая профилактика по развитию агрессии. Один из принципов этого вида восточных единоборств, провозглашенный его основателем Дзигаро Кано: «Предотвращенная схватка —

это и есть выигранная схватка». Большое внимание уделяется общему физическому развитию, ловкости, координации, быстроты реакции.

Тэквандо (с 4 лет). Занятия включают в себя общеразвивающие физические упражнения и активные игры, элементы восточных единоборств (стойки, блоки, удары, степ, поединки). Учит дисциплине, но вместе с этим представлено на занятиях в легкой, доступной для детей (игровой) форме. Тэквандо воспитывает способность самостоятельно ставить задачи и добиваться их, относиться к спорту и собственному телу как к искусству.

Рукопашный бой (с 7 лет). Если ребенок отличается избытком энергии, которая, как правило, находит выход в самых неподходящих ситуациях, значит, ему просто необходим рукопашный бой. Освоив этот вид боевых искусств, дети смогут постоять за себя, научатся защищаться, применяя самое доступное любому человеку оружие — собственное тело. К тому же он развивает скорость реакции, гибкость суставов, координацию движений, улучшает состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Бокс (с 7 лет). Этот старый, хорошо проверенный вид спорта позволяет не только натренировать тело, но и развить силу и гибкость. Но это один из самых травматичных видов спорта.

Верховая езда (с 4 лет). Конный спорт притягателен, лошади чаруют и влюбляют в себя на всю жизнь. Само общение с этими прекрасными животными принципиально изменяет психику малыша, помогает стать более открытым и спокойным. Движение, ритм лошади очень хорошо влияют на опорно-двигательный аппарат. Маленький человек учится не только кататься, но еще и заботиться о питомцах.

Если основная цель родителей — формирование здорового образа жизни подростка, профилактика вредных привычек, укрепление здоровья, развитие ловкости, силы и вы-

носливости, тогда главное — личная заинтересованность тинэйджера. Даже если низкорослому парнишке хочется играть в баскетбол — пусть играет. Здесь важен не успех, а активность и движение.

Как заинтересовать юношу или девушку 11–19 лет спортом?

Личный пример. Папа или мама, занимающиеся спортом, — лучший мотиватор для подростка. Дети таких родителей будут активными с рождения, а спорт для них будет образом жизни.

Предпочтения ребенка. Спросите у своего ребенка, каким видом спорта ему бы хотелось заняться, что ему нравится больше всего, и наверняка найдется то, что его более всего интересует. Помните, что любой подросток может заниматься спортом.

Не давите. Не заставляйте подросшего сына или дочь пойти и записаться в спортивную секцию. Лучше используйте методику «черного хода». Смотря телепередачу, читая журнал или изучая веб-сайты по красоте и здоровью, делайте ненавязчивые комментарии: «Интересно было бы на тебя взглянуть в этой ситуации» и т. п. Подростки поймут ваше желание, но у них будет свобода выбора.

Боритесь с вредными привычками цивилизованно. Не слишком-то проявляйте шок по поводу первой сигареты или коктейля. Лучше демонстрируйте увеличенные фото последствий курения и алкоголизма.

Пусть выбирает сам. Ваша дочь записалась на бокс? Пусть попробует. В любом случае, получит полезный опыт, чему-то научится у тренера. Если правильно заинтересовать подростка спортом, то скоро он сам попросит разрешения записаться в ту или иную секцию или попросит купить ему скейт.

Чтобы заинтересовать спортом ребенка 11–14 лет, используйте метод понятной для него мотивации. Например,

девочке можно сказать: «Хочешь стать похожей на любимую героиню?» (например, любимую певицу). Мальчику: «Хочешь стать сильным, как супергерой?»

С подростками 15–19 лет предлагаем беседовать следующим образом. С девушками: «Ты хотела стать более стройной, пластичной и привлекательной? Я могу тебе подсказать, как этого добиться». С юношами: «Я знаю, как стать крутым». Еще дает эффект метод, когда родители рассказывают об известных личностях и о том, каким спортом они занимаются. Например: «Знаешь ли ты, что Харуки Мураками увлекается бегом и участвует в марафонах?»

Главное в приучении к спорту — это доказать, что нужно стремиться не к рекордам, а к физическому развитию и поддержанию хорошей физической формы. Объясните подростку, что занятия спортом — это залог счастливой, здоровой, успешной и долгой жизни.

Заключение

Недостатки физического воспитания и развития спорта среди подростков, детей и молодежи объясняются комплексом нерешенных вопросов, среди которых, в частности, и отсутствие традиций семейного физического воспитания; несогласованность действий органов народного образования, здравоохранения, физической культуры и спорта и др. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

Фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в детские годы. В решении проблем вовлечения в активные занятия физической культурой детей и молодежи особое внимание необходимо обратить на проведение детьми досуга совместно с родителями. Практика показывает, что физическая культура

и спорт являются эффективным средством профилактики асоциального поведения в подростковой среде.

По экспертным оценкам, физическая культура и спорт дают возможность уменьшить заболеваемость детей, подростков и молодежи на 10–15%, что может сэкономить государственному бюджету 2,1 млрд рублей в год, а сокращение преступности среди молодых людей на 10% может снизить расходы на их содержание в исправительно-трудовых учреждениях на 700 млн рублей в год.

ГЛАВА 12

**Мы лишаем детей будущего, если продолжаем учить
сегодня так, как учили этому вчера.**

Д. Дьюи

Ребенок и информационная среда

Современный человек живет в непростой, но очень увлекательный век, век всеобщей информатизации, компьютерных технологий, цифровых инноваций и господства всезнающей, все умеющей, все позволяющей Сети. Сегодня главное развлечение и источник информации для ребенка — компьютер. Он не только помощник в работе, но и средство общения, продуцент сильных эмоций. Многие люди признаются, что после того, как они выключают свой компьютер или телевизор, у них резко падает настроение. Таким образом, долгое «общение» с компьютером приводит к зависимости. В список наиболее пагубных зависимостей вошли интернет и телевидение. Многочасовой интернет-серфинг приводит к психологическим травмам: появляются раздражение, грусть, депрессия, резко падает работоспособность, ухудшается зрение и осанка.

Кажется, что современные дети уже рождаются с умением пользоваться компьютером. С одной стороны, это хорошо: виртуальный мир сегодня оказался, по сути, главным источником информации — не надо идти в библиотеку, искать в книжных магазинах нужную книгу, достаточно кликнуть мышкой, и все, чего вы желаете, будет доставлено в ваш дом. Кроме того, с введением новых образовательных стандартов современная школа отходит от привычных моделей обучения, ученик теперь сам должен научиться добывать

информацию. Интернет становится просто незаменимым инструментом для образования. Однако с другой стороны, психологи и врачи констатируют появление новой болезни — компьютерной зависимости.

Интернет является прекрасным источником не только новых знаний, но и занимает досуг. Но Сеть таит в себе много опасностей. Интернет-общение в жизни ребенка — это хорошо или плохо? Сколько и как должен общаться ребенок в интернете? Нужно ли это ограничивать? Насколько важно прививать ребенку этические понятия общения в интернете? Этими вопросами задаются исследователи пользовательской аудитории, родители и педагоги, психологи и врачи.

Говорить мы будем о цифровом воспитании и возникающих в связи с этим проблемах. Это молодая сфера педагогики, только формирующаяся, но сегодня очень важная. Чиновники, учителя, политики всех уровней у нас в стране и за рубежом оценивают цифровую грамотность как одну из важнейших компетенций для молодого поколения. Однако довольно часто мы сталкиваемся с мнением о негативном влиянии интернета на ребенка. Уже этого достаточно, чтобы озадачиться проблемой защиты ребенка. Но проблемы эти многосторонние, и их решение значительно сложнее, чем кажется на первый взгляд.

Чтобы проще было осознать значение цифрового воспитания, приведем такой пример. Вы отправляете своего ребенка в магазин, даете ему деньги. Магазин в другом районе, и путь не самый безопасный. В таком случае вы инструктируете его, по какой улице идти безопасно, запрещаете общаться с посторонними, показывать деньги, учите, как в случае опасности со стороны незнакомцев обратиться за помощью. Вы объясняете ему, что купить в магазине, как правильно выбрать товар и оплатить его. А в Сети ваш ребенок оказывается наедине на опасных улицах-сайтах, где

его ждут желающие отобрать у него деньги хулиганы, педофилы и прочие преступные личности, покушающиеся не только на его здоровье, а порой и на его жизнь.

Еще десять лет назад интернет представлял собой большую библиотеку текстов, картинок и видео. Все играли в простые сетевые игры, а продвинутые игры покупали на дисках. Сегодня интернет — это системы дистанционной работы, учебы, развлечений, супер- и гипермаркеты, а еще социальные сети и мессенджеры, через которые ваш ребенок поддерживает тысячи социальных связей. По свидетельству исследователей юной аудитории интернета, дети пишут в сутки от 30 до 600 сообщений в формате текста, фото или видео. И проводят они в Сети до 5 часов!

Какие же опасности подстерегают детей при бесконтрольном выходе во всемирную Сеть интернет? Обратимся к статистике:

- около 50% детей выходят в Сеть без контроля взрослых;
- 19% иногда посещают порносайты, еще 9% делают это регулярно;
- 38% просматривают страницы о насилии;
- 16% просматривают страницы с расистским содержанием;
- 25% пятилетних детей активно используют интернет;
- 14,5% подростков назначали встречи с незнакомцами через интернет, 10% из них ходили на встречи в одиночку, а 7% никому не сообщали, что с кем-то встречаются. И это число постоянно растет.

Приведенные цифры свидетельствуют о формирующейся у подростков интернет-зависимости, которая на сегодняшний день приравнивается к болезни. А ведь не исключено, что и ваш ребенок может оказаться среди них.

Первая проблема — игромания. С каждым годом она приобретает все более острый характер. При таком диагнозе

в основном врачи работают с подростками от 12 лет, но среди пяти-шестилетних детей уже есть такие, которые мыслят компьютерными категориями. Среди пациентов в основном мальчики. Агрессивность и инстинкт охотника, свойственные мужской натуре, разрастаются на благодатной почве компьютерных игр. Игра — это сильные ощущения, поэтому именно дети, которым недостает позитивных эмоций, общения с родителями, чаще всего становятся жертвами компьютера. Виртуальный мир дает ребенку искаженное представление о мире реальном и тем самым играет с ним злую шутку. Так, в игре ребенок видит, что можно прыгнуть с большой высоты и не разбиться, можно войти в огонь и не сгореть, и мчащаяся на полном ходу машина в виртуальном мире не опасна. В итоге он уже не особо реагирует на такую же машину в мире реальном, что часто влечет за собой гибельные последствия.

Нездоровое пристрастие к компьютерным играм, которые поглощают все время и мысли, может быстро и просто лишить ребенка способности думать. Наибольший урон учебе, карьере, дружеским и семейным отношениям наносят бесконечные часы, проведенные в онлайн. Как следствие, происходит оттеснение реальной жизни на второй план. У современного человека есть масса возможностей приятно провести время, но он ищет все новые и новые — Сеть в этом ряду занимает особое место. Она не вызывает физиологической зависимости, но обеспечивает зависимость психологическую, особенно у детей и подростков.

Клипное мышление

Мы находимся в мощнейшем информационном потоке: за последние десять лет человечество накопило информации в триллионы раз больше, чем за несколько предыдущих со-

тен лет. Под воздействием обилия разнообразных сведений, потребляемых ребенком в интернете, у него развивается так называемое клиповое мышление.

Вспомните свой путь из школы домой. Вы в сопровождении нескольких друзей идете по улице, на ходу обсуждая события школьного дня, кто в кого влюбился, кто с кем подрался. Вокруг машины, деревья, прохожие. Вернувшись домой, вы включаете один из пяти телеканалов, ставите пластинку или читаете книгу.

Теперь посмотрите на современных детей. Они тоже идут с друзьями, но кроме физически присутствующих, их сопровождают еще десяток в виртуальном мире, дети на ходу переписываются, созваниваются. Тем для обсуждения у них гораздо больше, поскольку они вовлечены благодаря Сети в значительно большее число событий. При этом они делятся ссылками, рисунками, видео, фото, делают селфи, играют в онлайн, просматривают бесконечные ленты пабликов⁴¹... В наушниках играет музыка, вокруг рекламные щиты, новые вывески, промоутеры... И вот они добираются до своего дома, а вместе с ними домой приходят десятки виртуальных друзей, терабайты реклам, новостей, информации... А здесь их ждет компьютер и куча игр. И все продолжается с новой силой.

Это новый информационный мир, с которым ребенок оказывается лицом к лицу, но существование в этом мире совсем иное. При мощнейшем информационном потоке совершенно по-другому работает мозг. Он лишь поверхностно анализирует поступающую информацию: в результате образуется клиповое мышление, неспособность к глубокому анализу, реальность воспринимается не как целостная картина, а как последовательность несвязанных между собой собы-

⁴¹ Паблик рилейшнз» (Public relations) — это сокращенное название от термина «публичная страница». Пользователи социальной сети называются подписчиками паблика.

тий. Поставщики информации уже в начала 2000-х гг., активно ориентируясь на нового потребителя — детей, стали создавать контенты из небольших блоков, часто сменяющих друг друга без логической связи.

Для получения нового эмоционального переживания обладатель клипового мышления вынужден постоянно искать все более кричащие заголовки новостей и агрессивные видеоролики, слушать более эмоциональную музыку. Зависимость от эмоций — одна из причин интереса детей к недетскому контенту и суицидальным группам, которые предоставляют возможность получить более сильные переживания.

Клиповое мышление снижает способность к анализу, как следствие — снижается способность усваивать знания, падает успеваемость, подросток становится более податливым к манипуляциям и склонным к популизму⁴². В чем же психологическая причина формирования клипового мышления? Доказано, что это естественная защита мозга от информационной перегрузки. Информационная перегрузка — одна из главных проблем цифрового воспитания молодого поколения. Для ее решения необходима информационная «диета» — в первую очередь это избирательность в поисках информации. Очень важно также отвлечение на офлайн-активности — различные кружки по интересам, спортивные секции, волонтерство. Они сформируют у ребенка потребность в целевой информации, и его заходы в Сеть будут продиктованы определенными задачами — знакомиться с новыми полезными и позитивными ресурсами, онлайн-квестами, онлайн-кружками, которых становится все больше каждый год. Однако с некоторыми аспектами клипового мышления сложно бороться без применения технических средств.

⁴² Популизм (от лат. *populus* — народ) — политика, апеллирующая к широким массам и обещающая им скорое и легкое решение острых социальных проблем.

Цифровой слепок личности

Обсуждениями, фотографиями, картинками каждый пользователь оставляет след в Сети. Так формируется уникальный цифровой слепок личности.

Цифровой слепок личности позволяет сформировать психологический портрет человека, что очень часто используют сегодня специалисты по подбору персонала. Нынешние кандидаты на вакансию научились на собеседовании давать ожидаемые ответы на вопросы, в связи с чем работодатели все чаще прибегают к анализу профиля соискателя в социальной сети. Особенно точный анализ, как это ни парадоксально, осуществляется на основе его детского цифрового портрета, поэтому уже сегодня ребенок «закладывает свои будущие проблемы», размещая жесткие шутки у себя на странице в социальной сети или тролля кого-то из ровесников. Дети мало задумываются о своей настоящей и будущей цифровой репутации.

Другой проблемой является размещение персональных данных в открытом доступе. Сегодня принят ряд законов о защите персональных данных, но без обучения детей и без участия родителей сложно решить эту проблему. Защита персональных данных позволяет сохранить инкогнито пользователя, не нанести вред его цифровой репутации, а также защититься от криминала в реальном мире, поскольку дети с легкостью делятся информацией о наличии в доме ценностей и времени отсутствия родителей.

Ненужные социальные связи

В нашей стране прерогатива воспитания ребенка — целиком и полностью сфера родителей. Согласно гражданскому и семейному кодексам, никто не имеет права на воспитание

ребенка, кроме родителей или официальных представителей (опекунов). Родители предоставляют право школам обучать, библиотекам выдавать книги, секциям проводить занятия спортом. Но есть такой инструмент воздействия на ребенка, как интернет, и он подчас формирует у него определенные навыки и привычки, порой негативные.

Интернет позволяет любому желающему общаться с вашим ребенком. Как правило, у родителей нет возможности регулировать эти социальные связи, а между тем, по данным исследований, более трети детских гаджетов заражены вирусами — сексуальные изображения, сцены жестокости, потеря контроля над аккаунтом. Нередко дети сталкиваются с интернет-угрозами. Около 5% стали объектом сексуальных домогательств. Приведенные цифры могут не соответствовать действительности, поскольку ребенок не всегда может классифицировать действия людей, с которыми он общается в Сети.

Ниже перечислены основные проблемы, с которыми сталкивается ребенок в Сети:

1. Издевательство со стороны ровесников и незнакомцев.
2. Воровство его аккаунтов, денег и личных данных.
3. Втягивание в асоциальную деятельность (группы смерти, группы с рекламой наркотиков и т.д.).
4. Ознакомление с информацией, вредящей его мировоззрению и психическому состоянию.

В одной из школ провели исследование о влиянии на детей интернета. С этой целью было сделано анкетирование учеников о пользе и вреде Сети интернет. Ребята должны были ответить на следующие вопросы: имеете ли вы доступ в интернет в отсутствие родителей; сколько времени проводите за компьютером; каким сайтам и компьютерным играм отдаете предпочтение; зарегистрированы ли вы в социальных сетях; сколько у вас там друзей; со всеми ли вы знакомы лично; что становится для вас решающим при выборе

добавить или не добавит в состав друзей незнакомого человека; встречаетесь ли вы лично с теми, кто входит в перечень ваших друзей на личной страничке сети; считаете ли вы, что интернет представляет угрозу?

Анкетирование показало: в основном дети не считают, что интернет представляет угрозу. За компьютером с выходом в Сеть проводят от одного до трех часов. Многие имеют личные странички на сайтах в социальных сетях, ведут переписку с друзьями, знакомыми, играют в сетевые игры.

1. Важность возможности выхода в Сеть

Мы уже рассматривали, как изменилась роль Сети за последние десять лет. Современный ребенок уже не видит разницы между реальным и виртуальным миром. Сегодня можно говорить о том, что наши дети живут в дополненной реальности, где органично переплетаются оба мира.

Но жизнь в дополненной реальности невозможна без терминала (компьютера, планшета, смартфона, плеера). Потеря или поломка устройства выхода в дополненную реальность может привести не только к психологическим потерям, но и физическим, поскольку эти устройства содержат цифровой след вашего ребенка, включая персональные данные.

2. Технические решения как средство контроля

Осуществлять контроль ребенка в Сети достаточно сложно без использования специальных технических решений. Исследователи этой проблемы сформировали критерии защиты детей, опираясь на которые родители могли бы принять решение о применении разработанных технических решений. перечислим их: контроль активности ребенка в интернете (защита от поиска вредной информации); контроль за использованием программ (регулирование использования

ПО на компьютере и мобильных устройствах); контроль времени пользования устройством (ограничение времени использования устройств выхода в Сети); определение местонахождения ребенка (установка программы геолокации⁴³ устройства); контроль активности в социальных сетях (контроль публикаций в соцсетях и общения); отслеживание звонков и смс (сбор статистики о звонках и смс ребенка); уведомление родителей (мгновенная передача на их мобильное устройство в случае нарушения режима).

Была разработана также программа родительского контроля — Norton Family ограничивающая время и регламентирующая доступ ребенка к ресурсам в Сети, с установкой возраста и прочими контролируруемыми функциями (к примеру, невозможность вводить личные сведения).

Влияние ТВ и СМИ

Телевидение, печатные СМИ, интернет определяют направление общественного сознания. Последствия данной манипуляции часто дают негативные результаты: разрушаются нравственные нормы, люди перестают четко понимать, что дозволено, а что нет.

15 лет назад в США проводили исследование аудитории, подолгу потребляющей телепродукцию, определился такой феномен, как подражание агрессивным стереотипам поведения, демонстрирующегося по телевизору. Было доказано, что механизм незаметного вживания в роль злого и ужасного сохраняет свое действие даже тогда, когда после просмотра передачи проходит достаточно много времени.

⁴³ Геолокация (англ. geolocation) — определение реального географического местоположения электронного устройства. Так может называться как процесс определения местоположения такого объекта, так и само местоположение.

Существуют вирусы зла и в продукции нашего отечественной телевидения. Солидная часть телевизионной и печатной продукции направлена именно на зомбирование людей. И не случайно детей нынешнего поколения называют «загребемшими в ящик». Они явно пересидивают перед телевизором, смотря телепередачи в среднем по 2—3 часа в день. Незаметно реальный мир подменяется виртуальным. Олег Борецкий, кандидат философских наук, утверждает: «...если мир приходит к ребенку как изображение, то ребенок живет в призрачном мире. А если к тому же изображение насыщено кровью и насилием, то у ребенка снижается болевой синдром, он перестает чувствовать чужие страдания».

Исследования, проведенные в Англии, США, Японии говорят о том, что между привычкой ребенка подолгу смотреть телевизор и успеваемостью в школе есть определенная зависимость. Самый высокий интерес к телепередачам наблюдается у детей, которые плохо учатся в школе. Дело в том, что телевидение дает массу впечатлений, но все они лежат перед юным зрителем на «тарелочке с голубой каемочкой». Ребенку не надо напрягаться и работать головой в прямом смысле слова: фантазировать, размышлять. Плюс к этому у телевидения есть еще один порок: оно развивает у человека клиповое мышление, о котором уже писалось в этой главе. Сюжеты на экране мелькают очень быстро, одна передача сменяет другую, вслед за фильмом следует мультфильм и так далее, — восприятие делается поверхностным, несамостоятельным. И если взрослые еще могут как-то ориентироваться во всей этой смеси разной продукции, выбирая для себя что-то существенное, то у детей дела с информацией, полученной «из телевизора», обстоят гораздо хуже. Как утверждают психологи, внимание детей начинает рассеиваться и растворяться.

Еще во времена Великой депрессии в Америке родоначальник желтой прессы медиа-магнат Херст вывел «формулу успеха», основанную на апелляции к основным инстинктам человека. Прежде всего, инстинкт продолжения рода, то есть информация о сексе. Второй — инстинкт сохранения вида. В интересах выживания определенного вида создается табуированная информация. Отсюда такая мощная поддержка в СМИ всего, что хоть как-то отклоняется от нормы. Как ни печально, но так уж устроен человек: ему больше нравится про «грязное белье», и СМИ ради собственных интересов всячески удовлетворяет эту потребность.

Государство в лице думских чиновников, которые на высочайшем уровне обсуждают проблемы и приоритеты воспитания юных граждан страны, сами же не выполняют принятые решения. На центральных телеканалах мы наблюдаем засилье агрессивной рекламы и агрессивных программ. Со слов профессора факультета психологии МГУ им. Ломоносова Лидии Матвеевой, в их лаборатории недавно проанализировали ролики, получившие за три последних года «Золотого льва» Каннского фестиваля. Внимание обращали на то, какие приемы и психологические ситуации используют создатели рекламы. Как тенденции выделились — сильная агрессия женщин против мужчин и жестокая агрессия между поколениями. И что самое страшное, эти принципы используются рекламщиками во всем мире.

Заключение

Государство законодательно регулирует информационную среду. Одной из основных задач Закона РФ «О средствах массовой информации» является обеспечение свободы массовой информации, в соответствии с которой ее поиск, получение, производство и распространение не подлежат ограни-

чению. Ограничивается законом только распространение «вредной», опасной для общества информации, в частности сведений о разжигании национальной, классовой, социальной, религиозной нетерпимости, а также распространение передач, пропагандирующих порнографию, культ насилия и жестокости (ст. 4 Закона).

Свобода производить и распространять информацию не должна вести к вседозволенности или к информационной анархии, необходимо защитить общество, а главное, подрастающее поколение от распространения через интернет негативной информации. Вопрос об ограничении на распространение содержания информации через интернет не так уж прост.

Можно говорить о становлении следующих базовых принципов отношений по распространению информации посредством глобальных сетей электросвязи:

ответственность за распространение информации в Сети несет пользователь, распространяющий такую информацию, поскольку сам факт распространения информации говорит о желании пользователя выступить активным участником отношений, то есть подключить к правоотношениям по распространению информации.

Таким образом, размещение информации на сайте является способом распространения массовой информации, которое может и должно быть урегулировано правом, при условии соблюдения тонкого баланса интересов личности и общества в связи с провозглашенной свободой информации. Необходимо исключить пропаганду культа насилия, рекламу сигарет и спиртных напитков, порнографии, употребления наркотических средств на городских улицах и в местах общественного пользования (билборды, рекламные щиты и т.п.), в печатных изданиях и электронных СМИ, так как это оказывает массивное давление на психологическое состояние детей и молодежи, формирует соответствующие модели поведения и стереотипы восприятия жизни.

Как говорится, самый верный способ избавиться от вредной привычки — это не заводить ее. Но если уже проблема существует, то нужно найти силы признать в себе такую зависимость. И если такое осознание взрослому человеку доступно, то для ребенка-подростка этот путь без помощи родителей, педагогов, государственных структур непосилен. Ведь чаще всего он совершает эти поступки неосознанно. Его надо убедить, и в этом может сыграть роль СМИ, что удовольствие, получаемое от вредных привычек, мнимое. Привычки, а именно зависимости от интернета и телевидения отнимают не только здоровье, но и свободу.

ГЛАВА 13

**Уметь с умом распорядиться досугом — высшая
ступень цивилизованности.**

Б. Рассел

Досуг подростков

Досуг оказывает огромное влияние на все сферы жизнедеятельности человека. Особенно велико его значение в подростковом возрасте, являющемся периодом интенсивного развития и формирования личности. Проблема свободного времени детей и подростков является весьма актуальной и социально значимой. Современное общество требует новых технологий в деятельности всех социальных институтов, работающих с детьми и подростками, в связи с возникшей проблемой социальной и индивидуальной адаптации детей из-за быстро меняющихся условий жизни, эволюции различных форм обучения, воспитания и развития, необходимости подготовки к жизни и социальному успеху. Известно, как несложно увлечь подростка чем-либо. И также известно, как трудно сохранить, поддержать и развить этот интерес. В связи с этим организация досуга приобретает большую значимость, так как свободное время является одним из важнейших средств формирования личности молодого человека.

Неумение правильно организовать свой досуг приводит современных подростков к долгому сидению перед телевизором, компьютерной зависимости и т.п. Несмотря на невинность такого времяпрепровождения, оно наносит ощутимый вред здоровью. Долгое просиживание перед телевизором приводит к потере зрения, нарушению осанки, болезням

позвоночника. Малоподвижный образ жизни способствует развитию гиподинамии, наблюдается потеря аппетита, плохой сон. Ребенок становится апатичным, раздражительным, у него часто меняется настроение. Компьютер используется подростками в основном как возможность поиграть в различные развлекательные игры, хотя существует множество интересных программ различных направлений, способствующих общему развитию. Возможность выхода в сеть Интернет и виртуального общения не способствует развитию навыков общения с реальными сверстниками. Наоборот, некоторая безответственность за свои слова, формирующаяся при виртуальном общении, все дальше отталкивает ребят от реального общения.

Еще одной проблемой общества являются так называемые «дворовые» дети, которые предпочитают проводить свободное время в непосредственном общении со сверстниками, но не на спортивных площадках и стадионах, а в грязных подвалах. Это подростки, стремящиеся к общению, но не умеющие его организовать. В результате из-за скуки за компанию здесь учатся курить, пить, пробуют наркотики, подчас принимают участие в противоправных деяниях.

Однако правильно организованное свободное время подростка предоставляет ему широкий круг для развития способностей (умственных, интеллектуальных, физических и др.). Главное для родителей, стремящихся организовать досуг ребенка, — выстроить ряд задач, которые помогут развить эти способности. Следует учитывать, что интересы подростка постоянно меняются, происходит их переоценка, изменяется целевая направленность. Поэтому родителям следует максимально разнообразить формы проведения свободного времени подростков.

Психологические особенности досуга подростков

Досуг для подростков — это сфера, в которой, выступая в новых ролях, отличных от семейных и школьных, они особенно остро и полнокровно раскрывают свои естественные потребности в свободе и независимости, активной деятельности и самовыражении. Можно выделить основные характерные черты досуга подростков. Досуг имеет ярко выраженные физиологический, психологический и социальный аспекты. Так, досуг основан на добровольности при выборе занятий и степени активности, а также предполагает не регламентированную, а свободную творческую деятельность. Правильно организованный досуг развивает личность, формирует позитивную «Я-концепцию». Он способствует самовыражению, самоутверждению и саморазвитию личности через свободно выбранные действия. И еще досуг способствует раскрытию талантов и приобретению полезных для жизни умений и навыков, стимулируя творческую инициативу подростка. Досуг способствует формированию ценностных ориентаций и формирует социально значимые потребности личности и нормы поведения в обществе.

Правильная организация досуга способствует формированию у подростков культуры общения, создает условия для самореализации и самовоспитания личности. Содержательный отдых и досуг, наряду с образованием и удовлетворением основных потребностей личности, играют большую роль в развитии его определенных качеств, организует его, придает ему уверенность в своих действиях и в своей компетентности.

Какие же досуговые формы наиболее предпочтительны в среде подростков?

Самая доступная форма — игра. Игра — это достаточно серьезная деятельность, направленная на развитие познавательных интересов, формирование нравственных оценок со-

циального закаливания, проектирование собственной деятельности. Существует большое разнообразие игр для детей и подростков. Среди них спортивные, подвижные, двигательные, познавательные, игры-упражнения, игры-развлечения, ролевые, сюжетные, деловые. Роль игры трудно переоценить. Игру рассматривают как «наслаждение» (по Шиллеру), «радость и забавы» (по Бейтендейку). Различают народные и национальные игры, комнатные и застольные, уличные и игры командные, коллективные.

Развитию творческих способностей подростка способствуют разнообразные студии, объединения, кружки, секции туризма, туристические клубы, а физическому становлению — спортивные секции. Проведенный в них досуг дает возможность подростку пережить минуты романтики, увидеть мир и приблизиться к природе. В походах, например, дети раскрепощаются, преодолевают зажимы и комплексы, вступают в новые отношения друг с другом и особенно с родителями и педагогами.

Самой популярной и востребованной формой организации подросткового досуга является дискотека. Дискотека способна синтезировать самые разные виды художественного творчества, любительского увлечения. Впитывая в себя веяние нового времени, она создает прекрасные возможности для проявления творческой активности, расширения различных познаний и интересов. Несмотря на то, что сочетания познавательного и увлекательного в дискотеке ограничены в силу специфики данной формы досуга, все же она позволяет подросткам реализовать потребность в полноценном содержательном отдыхе и развлечении. Ведь именно в основу дискотеки заложено общение молодых людей, сопровождающееся популярной музыкой, при том, что музыкальные увлечения молодежи одного поколения весьма разнообразны. Именно на дискотеке собирается разносторонняя аудитория с широким кругом ориентации и требований.

Востребованной остается такая форма работы культурно-досуговых организаций с подростками, как различные тематические вечера. Спецификой тематического вечера являются общие интересы аудитории, праздничная атмосфера, развлечение, театрализация, игровая ситуация, понятная и близкая тема, понимание глубины содержания и затем активного участия-творчества, использование информационно-логических и эмоционально-образных моментов, строгая композиционная последовательность, связь со знаменательной датой в жизни общества или отдельного коллектива, человека, документальная основа, местный материал, присутствие реального героя. Таким образом, сложившаяся в настоящее время тенденция культурно-досуговой деятельности ставит перед собой главную цель — духовное развитие личности подрастающего поколения.

Задачи, которые должны стоять перед родителями, педагогами и организаторами досуга — профилактика асоциального поведения; поиск эффективных методов работы с неформальной молодежью; поддержка творчески одаренной молодежи в сфере социальной креативности; содействие развитию позитивных интересов подростков, их полезной деятельности в свободное время; формирование у молодого поколения осознанной необходимости в здоровом образе жизни. Занятия танцами, физической культурой и спортом, творчеством — вот результат этой работы.

Опасные развлечения подростков

Согласно исследованиям американского психолога Лоуренса Стайнберга, в присутствии сверстников тинэйджеры рискуют жизнью в два раза чаще. Эту особенность Стайнберг связывает с незрелостью нейронной сети головного мозга, отвечающей за процесс оценки и анализа ситуации. Несо-

вершеннолетние неспособны принять адекватные решения, дать оценку опасности. Их показательные действия совершаются на свой страх и риск, чтобы получить признание в референтной группе. Причины рискованного поведения несовершеннолетних скрыты и в характерных особенностях возраста: импульсивности, эмоциональной неустойчивости, стремлении расширить границы дозволенного.

Итак, самые опасные развлечения подростков

Игра «48-Hour Challenge». Сейчас среди подростков набирает популярность виртуальная игра под названием «48-Hour Challenge» (48-часовой вызов). Суть игры состоит в том, что подросток должен уйти из дома и скрываться от родителей в течение как минимум двух дней. За это игроку начисляются баллы. Самую высокую оценку получит тот, чье исчезновение станет наиболее резонансным. Самое ужасное в этой игре то, что подросток способен в течение двух суток хладнокровно не давать о себе знать, в то время как его родители с ума сходят от беспокойства. Да, в этом возрасте желание быть крутым и выделиться в среде сверстников может оказаться сильнее сопереживания самым близким людям...

Игра «Беги или умри». Периодически из разных городов России приходят сообщения о новом смертельно опасном развлечении подростков. Смысл этой забавы заключается в том, что дети перебегают дорогу максимально близко к проезжающему автомобилю. Либо проскочишь, либо нет...

Селфи на опоре ЛЭП. Опоры ЛЭП очень привлекательны для подростков: забравшись на самый верх, можно полюбоваться окрестностями с высоты птичьего полета, а также сделать экстремальное селфи. Это приключение может закончиться трагически. Нередки случаи, когда тиней-

джеры, забравшиеся на опоры, погибали от ударов током. Стоит помнить, что для того, чтобы получить смертельную электротравму, вовсе необязательно дотрагиваться до проводов; напряжение электричества в них настолько высоко, что поражение током может произойти через воздух.

Зацепинг — это проезд на поезде или в электричке с внешней стороны транспортного средства, например на крыше или подножке. Самым крутым для зацепера считается проезд на высокоскоростном поезде «Сапсан». Свои «достижения» подростки обычно снимают на видео и выкладывают в интернет. Увлечение очень опасно: каждый год в России фиксируют десятки случаев травмирования и смерти подростков, проезжающих на внешней стороне поездов. Самые частые причины смертей: падение с поезда, поражение электрическим током, столкновение с каким-либо препятствием во время движения.

Шоплифтинг называются магазинные кражи, совершаемые ради получения острых ощущений. Все похищенное шоплифтеры фотографируют и выкладывают в интернет, чтобы похвастаться достижениями. В дальнейшем украденные вещи продают через сайты бесплатных объявлений или даже выбрасывают за ненадобностью. В «искусстве» шоплифтинга есть много тонкостей. Нужно знать, как не попасть на камеры видеонаблюдения, обмануть охранников и изготовить приспособления для обхода рамок. Некоторые шоплифтеры до того отточили свое мастерство, что умудряются выносить из магазинов небольшие телевизоры и смартфоны. В случае, если подросток, развлекающийся подобным образом, будет пойман, его родители заплатят штраф, а самому ему могут грозить исправительные работы или ограничение свободы.

Диггерство. Под диггерством понимают исследование всякого рода подземных сооружений: подвалов, вентиляционных шахт, заброшенных тоннелей и т.д. Свои вылазки диггеры снимают на видео и выкладывают в интернет. Лица они обычно прикрывают, так как в России диггерство запрещено.

Некоторые продвинутые диггеры даже проводят экскурсии, показывая туристам красоты подземного мира. Несмотря на романтичность, это увлечение очень опасно: никто не застрахован от обрушений старых построек или отравления подземными газами.

Руфинг. Если диггеры любят проводить время под землей, то руферы предпочитают места, приближенные к небу — крыши и чердаки. Больше всего последователей руфинга проживают в Санкт-Петербурге, где дома стоят вплотную друг к другу и по крышам можно пройти несколько километров. Чтобы проникнуть на чердак, а затем и на крышу, руферы прибегают к всевозможным уловкам: от взламывания замков до вскарабкивания по водосточной трубе.

Скайуокинг — это хождение по самым высоким и опасным объектам без страховки. Скайуокеры покоряют вышки и мосты, балансируют на стрелках строительных кранов. С собой они не берут ничего, кроме фотоаппаратов. Разумеется, это увлечение крайне опасно.

Игры с асфиксией. В последнее время это опаснейшее занятие стало довольно популярным у подростков. Суть его такова: сначала тинейджер повышает свое давление с помощью приседаний или учащенного дыхания, затем затягивает себе на шею веревку и сразу же ослабляет ее. После этих манипуляций наступает кратковременная потеря сознания и галлюцинации. Стоит ли говорить, что эта забава может привести к трагическим последствиям, особенно если подросток развлекается в одиночку. Если не успеть вовремя ослабить веревку, то в мозгу наступит кислородное голодание, которое может закончиться смертью.

Игра «Соль и лед». Суть игры такова: на тело игрока помещают кубик льда, который посыпают солью. От воздействия холодного льда кожа воспаляется. Когда же на воспаленный участок попадает соль, игрок начинает испытывать адскую боль. По правилам игры, побеждает тот, кто дольше

всех вытерпит присутствие соли и льда на своем теле. Но одной лишь болью дело не ограничивается: соль разъедает кожу, оставляя ужасные шрамы.

Рискованное поведение подростков ученые объясняют биологической природой, обменными и гормональными особенностями организма. Считается, что в отдельных системах головного мозга у «любителей приключений» наблюдается сильная реакция на новые стимулы при изначально низком уровне норадреналина. По мнению ученых, подобные люди чаще других испытывают скуку и живут в постоянных поисках экстремальных развлечений. Их состояние улучшается только при активной выработке норадреналина.

Что толкает подростка на «подвиги»?!

Склонность подростка к риску — это способ доказать взрослость, желание понравиться, заслужить уважение коллектива, повысить собственный статус. Поездка в машине, где за рулем сидит подросток, превращается в игру без правил. Юный водитель не обращает внимания на правила и дорожные знаки. Ему важно включить громкую музыку, поговорить по мобильнику, произвести должное впечатление на пассажиров, которые его поддерживают и поощряют. Для мальчиков показная страсть к острым ощущениям и риску является значительным преимуществом в среде менее крутых ровесников. Лидирующие юноши пользуются успехом у девушек, ведут раннюю половую жизнь и т. д. В результате низкого порога восприятия риска они идут на совершенные социально и личностно опасных действий, правонарушений. Компания подростков подчиняется неформальному лидеру, власть которого держится на ложно понятых личностных качествах: склонности к риску, стремлению к новым ощущениям...

Причины отчуждения подростка

В современной семье родители не находят времени для общения и проведения досуга с ребенком из-за своей занятости. Как результат — отсутствие взаимопонимания, общих дел и интересов. Семьи, где отсутствуют доверительные отношения между детьми и родителями, сталкиваются с большими проблемами — уходом детей на улицу, их девиантным поведением. К опасным увлечениям подростков толкает одиночество, недовольство собой, непонимание взрослых.

Советы родителям подростка, увлекающегося экстремальными играми.

Проявляйте интерес ко всем сторонам жизни вашего ребенка: местам времяпрепровождения, кругу общения, особенностям поведения.

Прежде всего родители должны: нести ответственность за жизнь ребенка; расположить его к доверию и рассказать о рисках экстрима; объяснить, что риск — благородное дело, но он может быть оправдан только спасением чьей-то жизни; предложить отправиться в те места отдыха, где он мечтал побывать; предложить ему выбрать по душе любой вид спорта, боевого искусства: дзюдо, у-шу, карате, кикбоксинг; заняться в летнее время семейным туризмом, зимой — лыжными прогулками; проводить с ним как можно больше свободного времени; проконсультироваться у психолога по поводу возникновения деструктивных увлечений; понять подростка и сделать так, чтобы он никогда не чувствовал себя одиноким. Человек должен заряжать себя положительными эмоциями, но не ценой жизни.

Заключение

Досуговая самореализация подростков в большей степени осуществляется вне учреждений культуры и обусловлена воз-

действием современных телекоммуникационных систем: телевидения, Интернета, которые выступают как наиболее влиятельные источники эстетического и социализирующего воздействия. Правильная организация досуга способствует формированию у подростков культуры общения, создает условия для самореализации и самовоспитания личности. Содержательный отдых и досуг, наряду с образованием и удовлетворением основных потребностей личности, играют большую роль в развитии его определенных качеств, организуют его, придают ему уверенность в своих действиях и в своей компетентности. Именно поэтому основной задачей родителей должна стать организация досуговой занятости подростков, совершенствование с учетом досуговых предпочтений ребенка. Сформировать у подростка осознанную необходимость в здоровом образе жизни, умение проводить свободное время — вот задача, над выполнением которой должны работать родители.

Послесловие

В представленной вашему вниманию книге приведены результаты огромной исследовательской работы с большим количеством подростков, уже попавших в силки вредной зависимости. Из книги можно понять две вещи: во-первых, будьте внимательны к своим детям, замечайте изменения в их поведении, и вовремя бейте тревогу. И во-вторых — в книге представлена отличная модель для родителей, у которых маленькие дети. В ней дан ответ на вопрос, как в период взросления ребенка при вашем процессе воспитания не довести его до страшной зависимости, например, до наркомании. И как вырастить ребенка, который будет уважать ваше мнение, будет внимательным к вашим потребностям и желаниям.

И в конце концов — вырастет здоровым, успешным и счастливым.

*С уважением,
психотерапевт Андрей Метельский*

Список использованной литературы

Альтшулер В.Б., Надеждин А.В. Наркомания: дорога в бездну. — М.: Просвещение, 2000.

Айхорн А. Трудный подросток. — М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСО-Пресс, 2001.

Антонова С.В. Как сохранить ребенка при разводе. Маленькие подсказки для родителей. М. 2008.

Азаров Ю.П. Семейная педагогика. — М.: Просвещение, 2002.

Анзорг Л. Дети и семейный конфликт: Пер. с нем. — М.: Просвещение, 2007.

Афанасьева Т.М. Семья. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Просвещение, 2007.

Ахмедьянова А.Г. Опыт, проблемы и перспективы духовно-нравственного воспитания школьников / А. Г. Ахмедьянова // Стандарты и мониторинг в образовании. — 2010.

Алиев М.Н. Воспитание нравственно-волевых качеств у детей средствами физической культуры / М. Н. Алиев // Педагогика. — 2008.

Анзорг Л. Дети и семейный конфликт: Пер. с нем. — М.: Просвещение, 2007.

Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. — М.: АСТ, 2000.

Баркан А. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. — М.: Аст-Пресс, 2001.

Батышев С.Я. Трудовая подготовка школьников / С.Я. Батышев. — М.: Педагогика, 1981.

Белогуров С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: Невский Диалект, 2000.

Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. — М.: ЭКСМО, 2000.

Бим-Бад Б.М. Педагогический-энциклопедический словарь. — М., 2002.

Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе. — Вопросы психологии. 1979

Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — СПб.: Питер, 2008. Серия: Мастера психологии.

Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения. — М.: Педагогика, 1999.

Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи. — М.: Просвещение, 2003.

Варга А.Я, Смахов В.А. Психологическая коррекция взаимоотношений детей и родителей. — М.: Педагогика, 2004.

Власова Т.И. Духовно-нравственное развитие современных школьников как процесс овладения смыслом жизни / Т. И. Власова // Педагогика. — 2008.

Володина Л.О. Духовно-нравственные ценности воспитания в русской семье [Текст] / Л.О. Володина // Педагогика. — 2011.

Гаврилова Т.П. О типичных ошибках родителей в воспитании детей / Вопросы психологии — 2004.

Галицкая И.А. Понятие «духовно-нравственное воспитание» в современной педагогической теории и практик / И.А. Галицкая, И.В. Метлик // Педагогика. — 2009.

Губанова Е.В. Духовно-нравственное развитие и воспитание личности гражданина России / Каменщикова Л.М. Духовно-нравственные ценности русской семьи / Каменщикова Л.М. // Дополнительное образование и воспитание. — 2011.

Гончарова О.С. Психолого-педагогические условия успешного воспитания ребенка в неполной семье // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы II междунар. науч. конф. (Уфа, июль 2012). — Уфа: 2012.

Гордон Т. Р. Е. Т. Повышение родительской эффективности. — Екатеринбург: АРД ЛТД, 2004.

Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: ЭСКМО, 2005.

Джайнотт Х. Родители и дети // Знание. — 1991.

Дементьева И., Зубарева Н. Степень социальной ответственности подростка в полной и неполной семьях // Воспитание школьников. — 2010.

Декларация «Об ответственности журналистов российских электронных и печатных СМИ в освещении проблем профилактики злоупотребления наркотиками и противодействия их незаконному обращению».

Драгунова Т.В. Психологические особенности подростка. — В кн.: Возрастная и педагогическая психология. М., 1973.

Достоевский Ф.М. 100 и 1 цитата. Издательство: Проспект, 2017. Серия: 100 и 1 цитата.

Джон А. Соломзес, Вэлд Чебурсон, Г. Соколовский. «Наркотики и общество». Москва, ООО Иллойн, 1998.

Еникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков: учебное пособие для студентов средних и высших педагогических учебных заведений. — 2-е изд., стереотипное. — М., 2009.

Жилавская И.В. Влияние СМИ на молодежь. Социологическое исследование // Медиаобразование: от теории к практике. — 2007.

Зарубежный опыт первичной профилактики злоупотребления психоактивных веществ среди несовершеннолетних. Учебно-методическое пособие / Под ред. Л.М. Шипициной. М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.

Иванова Е.Б. Как помочь наркоману. — СПб.: Комплект, 1997.

Исмуков Н.Н. Без наркотиков: программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости — Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.

Игумен Иоанн: Православное образование в России: традиция и развитие, уроки и перспективы // Педагогика. — 1999.

Карл Е. Пикхарт. Советы родителям (Руководство для одиноких родителей). — М., 1998.

Келли К. Как справиться с плохим поведением хорошими методами / Кейт Келли; пер. с англ. — Минск: Попурри, 2009.

Клочко В.Е., Галажинский Э.В. Психология инновационного поведения. / В.Е. Клочко, Э.В. Галажинский. — Томск: Томский государственный университет, 2009.

Кочетов А.И. Основы трудового воспитания / А.И. Кочетов. — Минск, Нар. асвета, 1989.

Климов Е.А. Психологическое содержание труда и вопросы воспитания / Е.А. Климов. — М.: Знание, 1986.

Ковалев В.В. Социально-психологический аспект проблемы девиантного поведения у детей и подростков, Нарушения поведения у детей и подростков. — М.: Медицина, 1981.

Кузьмина С.Л. XIX век: наука и религия в искусстве воспитания // Педагогика. — 1999.

Карпухин О.И. Молодежь России: особенности социализации и самоопределения // Социологические исследования. 2000.

Кузьмич В.А. Ценности и проблемы современной молодежи: взгляд социолога // Лучшие страницы педагогической прессы. — 2003.

Крайг Г. Психология развития. — СПб.: Питер, 2007.

Корчак Я. Как любить детей. — М.: ЮНИТИ, 2003.

Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание: Учебник для студ. сред, и высш. пед. учеб. заведений. — М: Издательский центр «Академия», 2007.

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: Федеральный Государственный образовательный стандарт.

Ковалев С.В. Психология современной семьи. — М.: Прогресс, 2003.

Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности). — Минск, ТетраСистемс, 2000.

Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание. — М.: Знание, 2001.

Кэмпбелл Р. Как на самом деле любить детей. — М.: Знание, 2001.

Ковалев С.В. Психология современной семьи. — М.: Прогресс, 2003.

Ланцман М.Н. Психология современного подростка. — М.: Луч. 1998.

Лось А. Как воспитать трудового человека / А. Лось // Нар. образование. — 2002.

Лисовский В.Т. Духовный мир и ценностные ориентации молодежи России. — М., 2007.

Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры, 2001.

Максимова Н.Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних: учебное пособие. — Ростов н/Д., 2008.

Макаренко А.С. Воспитание гражданина / А.С. Макаренко. — М.: Просвещение, 1988.

Макаренко А.С. Педагогическая поэма. Пед. соч., т. 1. — М., 1978.

Макаренко, Невская. Воспитание гражданина в педагогике А.С. Макаренко. В 2 ч. Издательство: Академический проект, 2006.

Макаренко А.С. Трудовое воспитание. Отношение, стиль, тон в коллективе / А.С. Макаренко // Нар. образование. — 2001.

Матвеева Л.В. Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в 1-й младшей, 2-й младшей групп. Издательство: Детство-Пресс, 2018.

Мольц Максвелл Психокрибнетика. — СПб.: Питер, 2002. Серия: Сам себе психолог.

Медведева И., Шишова Т. Книга для трудных родителей. — М.: Просвещение, 2004.

Минияров В.М. Психология семейного воспитания. — Воронеж, 2000.

Мень А. История религии в поисках пути, истины и жизни. — М.: Инфра-М, 2001.

Никандров Н.Д. Духовные ценности и воспитание в современной России / Н.Д. Никандров // Педагогика. — 2008.

Некрасовы Заряна и Нина. Как оттащить ребенка от компьютера и что с ним потом делать. — М.: ООО Издательство «София», 2008.

Нефедов В.И., Щербань Ю.Ю. Искусство воспитания в семье. — Минск, 2003.

О вере, Христе и науке. Мысли и слова свт. Луки Войно-Ясенецкого. Издательство: Никея, 2013. Серия: Антология православных святых и праздников.

Отец в семье: Книга для родителей. — М.: Просвещение, 2004.

Педагогическое наследие К.Д. Ушинского как ценностный ориентир патриотического воспитания. Издательство: Педагогическое общество России, 2015.

Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 1998.

Православие. Сайт. Татьяна Вигилянская. Беседа с семейным психологом Ольгой Лысовой-Бродиной. О воспитании детей, «безусловной любви» и родительской строгости.

Петровский А.В. Дети и тактика семейного воспитания. — М.: Знание, 2007. — 375 с.

Праздникова Г. Всегда стремиться к выбранной цели : Уроки нравственности академика Д.С. Лихачева / Г. Праздникова // Сельская школа. — 2008.

Пеньковский В.В. Проблемы воспитания в свете христианской антропологии. — М.: Школа-Пресс, 1996.

Райнпрехт Х. Воспитание без огорчений / Пер. с нем. Н.В. Брусковой. — М.: Семья и школа, 2007.

Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 2000.

Сатир В. Как строить себя и свою семью. — М.: Педагогика-Пресс, 2002.

Сердюкова Н.Б. Наркотики и наркомания. — М.: Феникс, 2000.

Славина Л.С. Знать ребенка, чтобы воспитывать. — М.: Знание, 1976.

Снайдер М., Снайдер Р. Ребенок как личность: Становление культуры справедливости и воспитание совести. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004.

Спиваковская А.С. Как быть родителями: о психологии родительской любви. - М.: Просвещение, 2005.

Соловцова И.А. Духовное воспитание: система понятий / И.А. Соловцова // Педагогика. — 2008.

Сухарь Е. Ошибки семейного воспитания: Советы родителям // Воспитание школьников. — 2005.

Сухомлинский В.А. Родительская педагогика. — СПб.: Питер, 2017. Серия: Родителям о детях.

Сухомлинский В.А. Родительская педагогика. — М.: Просвещение, 2004.

Тимкина М.Е., Черников Г.Н. Алкоголизм и наркомания. Новый взгляд на решение проблемы. — М., 2005. — 316 с.

Токарева С.Н. Социальные и психологические аспекты семейного воспитания. — М.: Семья, 1999.

Торре А.Т. Ошибки родителей. — М.: Педагогика, 2003.

Тюляева Т.И. Духовно-нравственные и социальные ориентиры в образовании: приоритет, возможности, поиски / Тюляева Т.И. // Методист, 2010.

Ураков И.Г. Наркомания: мифы и действительность. — М.: Медицина, 1990.

Филатова Г. Серьезный разговор курение — М.: Махаон, 1998.

Флэйк-Хобсон К. и др. Развитие ребенка и его отношений с окружающими / Пер. с англ. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.

Хеллингер Б. Порядки любви. Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. — М.: Просвещение, 2001.

Холманская Л.И. Духовность как творческий потенциал человека / Л.И. Холманская, О.Л. Янушкявичене. Базовые основания личности человека — фактор духовно-нравственного воспитания / О. Янушкявичене // Воспитательная работа в школе. — 2011. — № 2.

Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. — 3-е изд. — СПб.: 2006

Целуйко В.М. Психология неблагополучной семьи. — М.: Владос-Пресс, 2003.

Чалдини Р. Социальная психология. Агрессия. Лидерство. Группы. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002

Шпаков А.О. Алкоголизм. Наркомания. Токсикомания. Курение. Природные и бытовые яды. — СПб.: Зенит, 2000.

Энтин Г.М. Когда человек себе враг. — М.: Знание, 1993.

Юнг К.Г. Конфликты детской души. — М.: ЭКСМО, 2006.

Яничева Г.Г. Книга для хороших родителей. — СПб., 2006.

СОДЕРЖАНИЕ

Полезные и вредные привычки	7
Медицинские аспекты вредных привычек	33
Семейное воспитание.	51
Особенности воспитания подростка	70
Любовь — главный фактор воспитания	94
Воспитание ребенка в неполной семье	110
Воспитание нравственного сознания.	135
Ты любимый ребенок Бога	152
Роль искусства в воспитании	165
Трудовое воспитание	180
Значение спорта	189
Ребенок и информационная среда	197
Досуг подростков	211
Послесловие.	222
Список использованной литературы.	223



**Издание частных книжных проектов
с «Первой Образцовой типографией»**

Сервис самостоятельного издания
PRIME Publish ждет ваши книги:
творческие проекты, семейные истории,
литературные опыты, стихотворения,
научные сборники, фотоальбомы и многое другое.

Помощь в подготовке, низкие цены и максимальные
возможности печати в крупнейшей типографии страны!

www.primepublish.ru

тел. 8(495)984-97-49
115054, г. Москва, ул. Валовая, д. 28

Отпечатано способом ролевой струйной печати
в АО «Первая Образцовая типография»
Филиал «Чеховский Печатный Двор»

Подписано в печать _____ Заказ № _____

142300, Московская область,
г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1