

Игорь Сидоренко



**Психология, педагогика,
здоровый образ жизни**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Игорь Сидоренко

**Психология, педагогика,
здоровый образ жизни**

«Автор»

2023

Сидоренко И.

Психология, педагогика, здоровый образ жизни / И. Сидоренко —
«Автор», 2023

Каждое поколение в обществе — это аудитория, с которой необходимо найти общий язык. Благоприятная обстановка в семье зависит от того, могут ли разные поколения найти общий язык друг с другом. Иногда одного уважения младшего поколения к старшему недостаточно, и старшему поколению тоже необходимо кое-что узнать о своих детях. И прежде чем констатировать, что «дети становятся все хуже», необходимо понять, какими качествами наделены современные дети с рождения. И не воспринимать эти качества как отрицательные только потому, что они чужды поколению родителей.

© Сидоренко И., 2023

© Автор, 2023

Игорь Сидоренко

Психология, педагогика, здоровый образ жизни

Сидоренко Игорь Геннадьевич
место рождения г. Ставрополь
Старший офицер, майор
Вооруженных сил РФ, с
высшим военно – специальным,
инженерно – техническим образованием
Ветеран военной службы.
Журналист, специальный
корреспондент информационного
агентства в Санкт – Петербурге.

Воспитание ребенка на собственном примере.

Нет способа лучше, чем воспитание ребенка на собственном примере. Когда дети растут, они поглощают всю информацию с той среды, в которой находятся. Они учатся считывать движения и эмоции, после чего повторяют их сами. Позднее всё берут в руки и пробуют на вкус, исследуют.

Если ребенка поместить в социум, в котором принято употреблять спиртные напитки и для всех это норма, он будет употреблять их наравне со всеми. Если в социум, где курение это привилегия, он будет стараться выкурить как можно больше. Когда ребенок растет в семье, в которой родители не могут сдерживать себя, ругаются матом, курят или выпивают, ему захочется попробовать, а так как это интересно и запретно, будет стараться попробовать как можно раньше. Взрослым же можно, почему ему нельзя.

Дети аборигенов не хотят смартфон на день рождения, они просто не знают что это такое. Лыжи на подарок, тоже не попросят, так как даже снега не видели. Все наши предпочтения зарождаются с того что мы уже видели или с тех ресурсов которые нам доступны. Если новое поколение оградить от войн, не показывать что такое насилие, этого насилия может и вовсе не быть.

А теперь задайте себе вопрос. Если ваш малыш ест только конфеты, тянется к пиву, может ударить родителя и ссорится с другими детьми в садике, в каком социуме он это взял, может подобное происходит у вас дома?

Тоже откосится и к требованиям от подростков. Когда папа слесарь требует от сына быть юристом, инженером или программистом, он сам показал ему как это делать? Часто родители с низким достатком, с лучших побуждений, критикуют своих, сыновей. Такие отцы в большинстве своем хотят лучшего' будущего для своих детей, так как у них самих такого не было. Но критикуя ребенка, вы ничего хорошего с этого не получите.

Покажите, как это делать. Определите ребенка в общество тех же программистов или просто успешных людей, стремитесь сами быть успешными и поверьте, это даст намного больше положительных результатов, чем нарекания. Воспитание это собственный пример.

Мои родители!

Они взрастили во мне зрелую личность, привили морально – этические нормы, духовные ценности. Они помогли мне обрести военную профессию и повлияли на определение своего места в жизни.

Отец: Сидоренко Геннадий Николаевич, 13.07.1933г. – 09.08.1955 г., место рождения г. Бобруйск Белоруссия. Старший лейтенант пограничных войск. Погиб при исполнении служебных обязанностей защищая рубежи России.

Мать: Сидоренко (Бурдина) Клара Алексеевна, 3 февраля 1937г. – 09 июля 2002 г. Юрист. Окончила Воронежский ордена Ленина государственный университет юридический факультет в 1981 г. по специальности правоведение.

Дедушка: Бурдин Алексей Михайлович 1907г.-1989г. десантник, полковник мастер спорта международного класса, участник Великой Отечественной войны. Начальник парашотно – десантной службы авиационного корпуса. Награжден орденами и медалями вооруженных сил, Государственными наградами.

Бабушка: Бурдина Галина Ивановна 1914г.-1983г. исполнительница русских романсов. Вспоминаю своих родителей с благодарностью, теплотой и любовью.

Общение как путь к достижению согласия в семье.

Общение – это процесс, при котором люди выражают свои мысли, рассказывают о своих идеях, делятся планами, проблемами, обсуждают новости и окружающие события. При помощи общения люди помогают друг другу, делятся своим опытом, дают советы. При правильно построенном общении можно даже сохранить свои отношения и укрепить их. Общение помогает выстраивать с людьми нужные отношения, что, в свою очередь, может помочь в карьерном росте.

Значимость коммуникации

В современном мире люди мало заикливаются на чужих проблемах, полностью концентрируясь на своих. Такое поведение можно считать достаточно эгоистичным. Порой человек не хочет проникаться и понимать других, даже близких людей. Такое отношение способно разрушить людские узы.

Общение в семейных отношениях занимает ведущую позицию, помимо доверия, заботы, понимания и умения слушать и слышать. Дом – это место, где люди должны чувствовать себя спокойно и защищено. Но чаще всего никто и не задумывается о том, что идя на поводу у гордыни или же своих эмоций, способны обидеть близких. По итогу возникают взаимные обвинения. В таком случае нужно искать компромиссы.

Как найти компромисс?

1. Не стоит всегда пытаться доказать свою правоту.

Разумеется, каждый человек всегда хочется оказываться правым. Однако, придерживаясь такой стратегии, можно окончательно разрушить отношения. Ведь в таком случае будут страдать оба супруга.

- Нужно учиться слушать и слышать друг друга.

Очень важно не только общаться, но и не забывать вслушиваться в то, что говорит собеседник. Это является очень полезным и существенным навыком при построении семейных отношений, однако в простом общении с людьми это также может пригодиться. Каждый имеет право на собственное мнение, и научиться понимать и принимать другую точку зрения.

- Стоит искать компромиссы.

Безусловно, у каждого человека есть свои повадки и амбиции. Поэтому очень важно прийти к консенсусу мирным путём. При помощи компромисса можно решить множество проблем. Однако, нужно заранее понимать, что чтобы прийти к мирному разглашению ситуации,

нужно первоначально выйти из зоны своего комфорта и быть готовым к чему-то непривычному. Важно осознавать, что в том, чтобы искать компромиссы, нет ничего выдающегося.

- Важно задавать друг другу вопросы.

Задавать вопросы – это очень полезное качество при любом общении. Если близкий человек чем-то рассержен или обижен, стоит сначала выяснить причину, чтобы поддержать и подбодрить его. Не стоит жалеть времени на то, чтобы побыть рядом со своей половиной и поговорить.

- Не стоит умалчивать о своих проблемах и переживаниях.

Все люди хотят быть услышанными. Если выстроить такие отношения, при которых разговоры о чувствах, переживаниях и эмоциях – обычное дело, то в таком случае супругам будет легче понимать и помогать друг другу. Не стоит бояться обсуждать планы или мечты, какие увлечения, даже если они кажутся глупыми.

- Стоит научиться признавать свою неправоту.

Идеальных людей не существует. Все без исключения допускают ошибки. И порой некоторым людям сложно это признавать. Однако, если человек дорожит своей семьёй, уважает своего супруга/супругу, то он научится извиняться за свои промахи. Сделать это сложно лишь психологически, но всё можно постепенно преодолеть. В любом случае, можно обратиться с такой проблемой к близким людям.

Семья – это мир, которые строят двое, в нём нет места недомолвкам, ссорам, истерикам, эгоистичному поведению. Важно принимать своего близкого человека таким, какой он есть и не пытаться его изменить. Очень важно выстроить доверительные отношения, научиться открыто говорить на любую тему.

Влияние семейных отношений на психическое развитие и здоровье ребенка.

Семья оказывает непосредственное влияние на ребёнка и становление его личности в будущем. При рождении родители хотят, чтобы он был здоровым и не отставал в развитии. Члены семьи держат на руках своего новорожденного ребенка, клянутся защитить его от всех бед в мире, но в итоге, сами, зачастую, становятся той неизбежной бедой, от которой хотят защитить.

Даже без проведения исследований, можно сделать вывод, что взаимоотношения в семье очень сильно влияют на психическое здоровье детей. Если ребенок растет в понимании, заботе и любви, то его развитие проходит благополучно. Ведь хорошее отношение окружающих его родственников, а самое главное – родителей, просто необходимы ребенку на начальном этапе развития.

Если ещё с благополучными семьями можно предугадать результат воспитания в хорошей домашней обстановке, то что происходит в неблагополучных семьях? Многочисленные комплексы и неконтролируемые эмоции в стрессовых ситуациях – это плоды детских психологических травм, которые в большинстве случаев возникают по вине родителей. Ссоры в семье, эмоциональное давление, непонимание и множество других нюансов, порождающих стресс, складываются либо в чрезмерное стеснение, закомплексованность и постоянный страх, либо в неконтролируемую агрессию.

Это происходит из – за эмоционального давления на ребенка родителем, которое он не может перенести в силу своей детской психики и окружающей обстановки, превышающую предел его психических возможностей.

Но риск психологических заболеваний зависит не только от угнетающей обстановки. Хорошие отношения с ребёнком, окружающая его забота, казалось бы, зачем волноваться? Существуют дети с генетической расположенностью к этим заболеваниям, а также врожденной особенностью психики.

Поэтому членам семьи следует с самого рождения принимать во внимание возможность появления нервно – психических заболеваний, знать причину их возникновения и снизить риск заболевания до минимума.

Детская психика очень хрупкая, и даже малейшая ссора может пошатнуть ее. А когда таких маленьких перепалок становится слишком много, они оставляют после себя неизгладимый след. Лучшим выходом в таких ситуациях станет решение своих личных проблем вовремя, и уж точно не при ребенке. Наоборот, они должны поддерживать мирную и спокойную обстановку во взаимоотношениях между собой и ребёнком, по крайней мере, когда он рядом. Если уж и случилось так, что проблему решить не получилось и это привело к глобальным изменениям по меркам ребенка, например – развод родителей, стоит максимально мягко, понятным для него языком, без лишних спонтанных эмоций преподнести ему эту информацию и объяснить.

Родители должны уважительно относиться к своему ребенку, быть отзывчивыми и доброжелательными, но контролировать ситуацию и стабилизировать её в случае появления нервного напряжения. Воспитывать – не значит создавать свою копию. Это значит, что воспитание должно проходить совместно, принимая во внимание соответствующие интересы детей.

При возникновении сложных стрессовых ситуаций для малыша, важно отметить внутреннюю психотравмирующую ситуацию. На ее фоне, важную роль играют ещё и детские травмы. Все это осложняется повсеместно, поэтому дети, зачастую, сдерживают себя в негативных эмоциях заходя за предел адекватных возможностей. Если стресс затянется надолго, и ребёнок не сможет с ним справиться, приходит резкое искажение восприятия себя. Он теряет уверенность в своих силах, понижается самооценка и ситуация усложняется страхом, постоянным чувством тревоги и беспомощности.

Именно поэтому дети стараются быть теми, кем они не являются перед сверстниками, ведь считают, что их настоящий внутренний мир «ущербный».

Выявляются самые распространённые модели воспитания, то, как они характеризуются и их последствия.

1. Гиперопека.

Родители пытаются максимально контролировать каждый шаг своего ребёнка многочисленными проверками и наказаниями за непослушание. Впоследствии такого воспитания, ребёнок вырастает с повышенной тревожностью и не имеет своего мнения.

2. Демократический.

Родители с данным типом воспитания наиболее близки к ребёнку. Он своим уровнем вербального общения, принятием и пониманием ребёнка, готовностью прийти на помощь. Дети, выросшие с такими родителями, более общительны и умеют находить контакт с другими детьми, имеют хорошее физическое развитие, а также отличаются агрессивностью и желанием контролировать других.

3. Смешанный.

Этому типу наиболее характерно: эмоциональные, нелюбопытные, неагрессивное, очень внушаемые, пассивные характером дети.

Быть родителем – это означает растить и оберегать своих детей, при этом давая им право выбора, небольшую самостоятельность и личное пространство, ведь то, кем вырастут, целиком и полностью зависит только от окружения и близких. Именно поэтому люди должны понимать, что семейная атмосфера может сыграть значительную роль в формировании психики и личности ребенка. Его дальнейшее отношение к себе, к своей семье и родным для него людям, а также к его окружающим, зависит только от родителей. Это большая ответственность, о которой мало кто задумывается всерьёз.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.