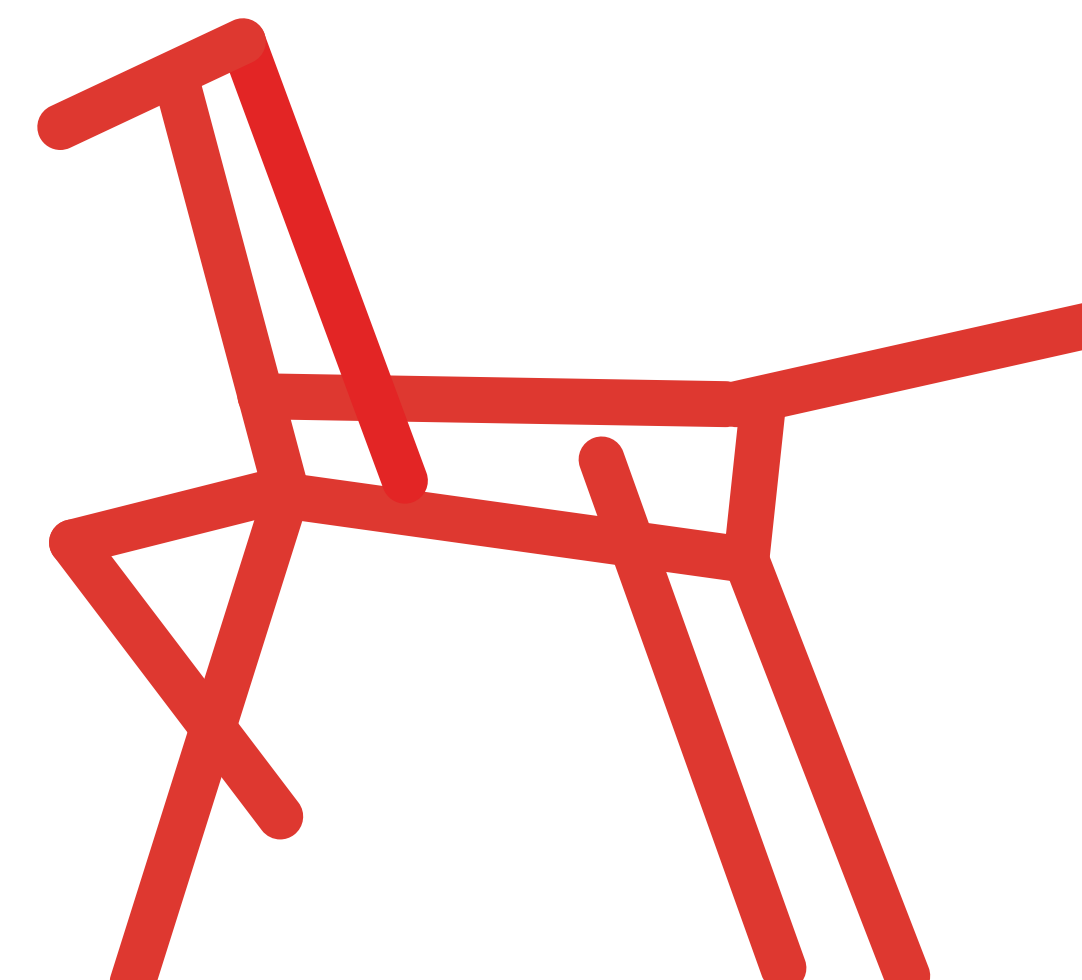


АЗБУКА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ. Урок 5.2. Какие навыки важно формировать у подростков?



Программа «Азбука счастливой семьи»

www.azbukasemi.ru

**Развитие
родительской
осознанности**



Блоки программы:

- Семейная система
- Привязанность
- Детские психологические травмы
- Трудное поведение
- Взросление и сепарация детей



Что такое навык жизнестойкости?



Жизнестойкость — это выносливость или устойчивость, то есть способность человека выдерживать стрессовые ситуации и сохранять при этом внутреннюю стабильность.

Важные навыки зрелой личности

- способность к эмпатии;
- ответственность;
- самостоятельность.

Зрелая личность немыслима без способности к эмпатии, ответственности и самостоятельности. Разделять чувства с окружающими ребенок учится, когда его собственные чувства в раннем детстве были важны.

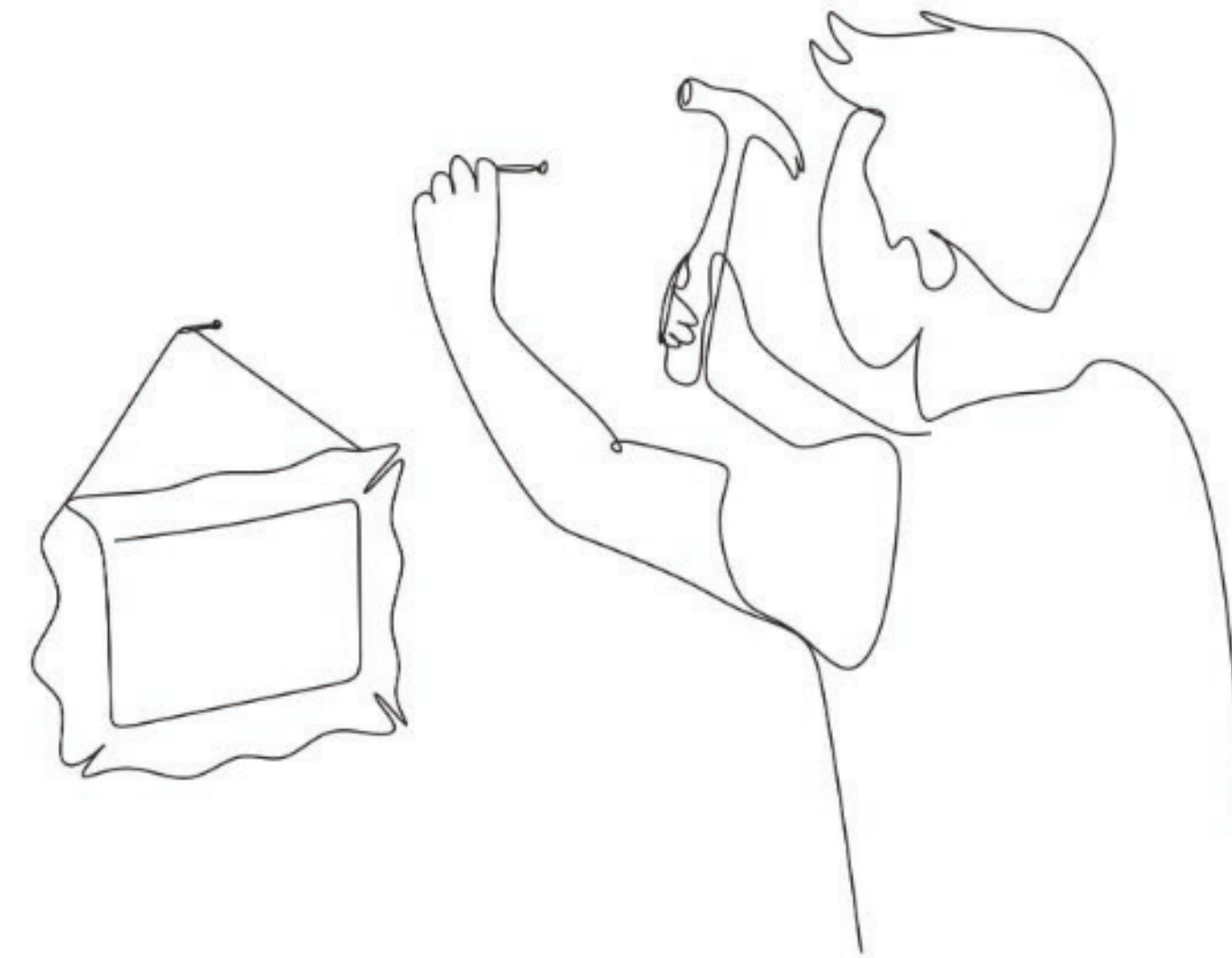


Базовые социальные навыки

- 1.** Находить справедливое решение конфликтов.
- 2.** Разумно тратить деньги.
- 3.** Справляться с сильными эмоциями.
- 4.** Деликатно выражать свое мнение.
- 5.** Добиваться, чтобы тебя услышали.
- 6.** Решать проблемы, относясь к ним как к задачам.
- 7.** Выполнять взятые на себя обязательства.
- 8.** Уметь вставать на позицию другого человека, сочувствовать.
- 9.** Делать выбор. Уметь расставлять приоритеты.
- 10.** Уважать себя и людей вокруг.
- 11.** Соблюдать собственные и чужие границы.
- 12.** Брать на себя ответственность за решения и поступки.



Почему важны бытовые навыки?



Молодой человек — неважно, юноша это или девушка — должен уметь соблюдать личную гигиену, готовить, убирать жилье, стирать вещи, делать простой ремонт, искать и обрабатывать информацию. Тогда он не будет зависеть от окружающих.

Базовые бытовые навыки

1. Заботиться о себе (мыться, следить за здоровьем и т. д.).
2. Следить за чистотой своей одежды, постели и полотенец.
3. Аккуратно хранить домашний текстиль, одежду, посуду.
4. Делать уборку, в том числе генеральную.
5. Готовить еду для себя и близких.
6. Покупать продукты, следить за их наличием.
7. Записываться к врачу, посещать поликлинику, МФЦ и т. д.
8. Собирать базовую аптечку и пополнять ее.
9. Бережно хранить все важные документы.
10. Рассчитывать свой месячный бюджет.
11. Вовремя платить по счетам — налоги, коммунальные платежи, т. д.

Бытовым задачам можно и нужно учиться. Большая часть из них усваивается в семье, в совместной деятельности детей и родителей. Дети старше 12 лет уже способны справиться с каждой перечисленной выше задачей.



Как научить бытовым навыкам детей, которые не привыкли обслуживать себя?

- 1.** Родители показывают и учат детей в совместной деятельности. Так подросток приобретает знания.
- 2.** Родители помогают, напоминают до выработки автоматизма. Подросток приобретает умения.
- 3.** Родители передают ответственность и готовы к последствиям. Подросток руководствуется личным желанием (хорошо питаться, жить в чистоте и т. д.).

Помочь детям с принятием себя и перестать делать всё за них. Чем раньше, тем лучше.



Главная мысль урока

К сожалению, многие социальные проблемы — разводы, семейное неблагополучие, нестабильность в работе, зависимости — могут быть родом в том числе из незрелости взрослых людей, не сформировавших базовых жизненных навыков. Начиная с жизнестойкости и осознанности, заканчивая необходимыми социальными и бытовыми навыками.



Упражнения на дом

- 1.** Передайте своему ребенку или подростку ответственность за одну из бытовых задач, которую вы пока еще выполняете за него. Например, стирку его одежды и постельного белья.
- 2.** Вместе с ним соберите вещи, которые нуждаются в стирке. И дайте пошаговую инструкцию по пользованию стиральной машиной — не делайте за него, только направляйте словами.
- 3.** Напоминайте ребенку о стирке с нужной периодичностью. Поощряйте его выполнять новую обязанность и хвалите за это достижение.



Памятка для родителей

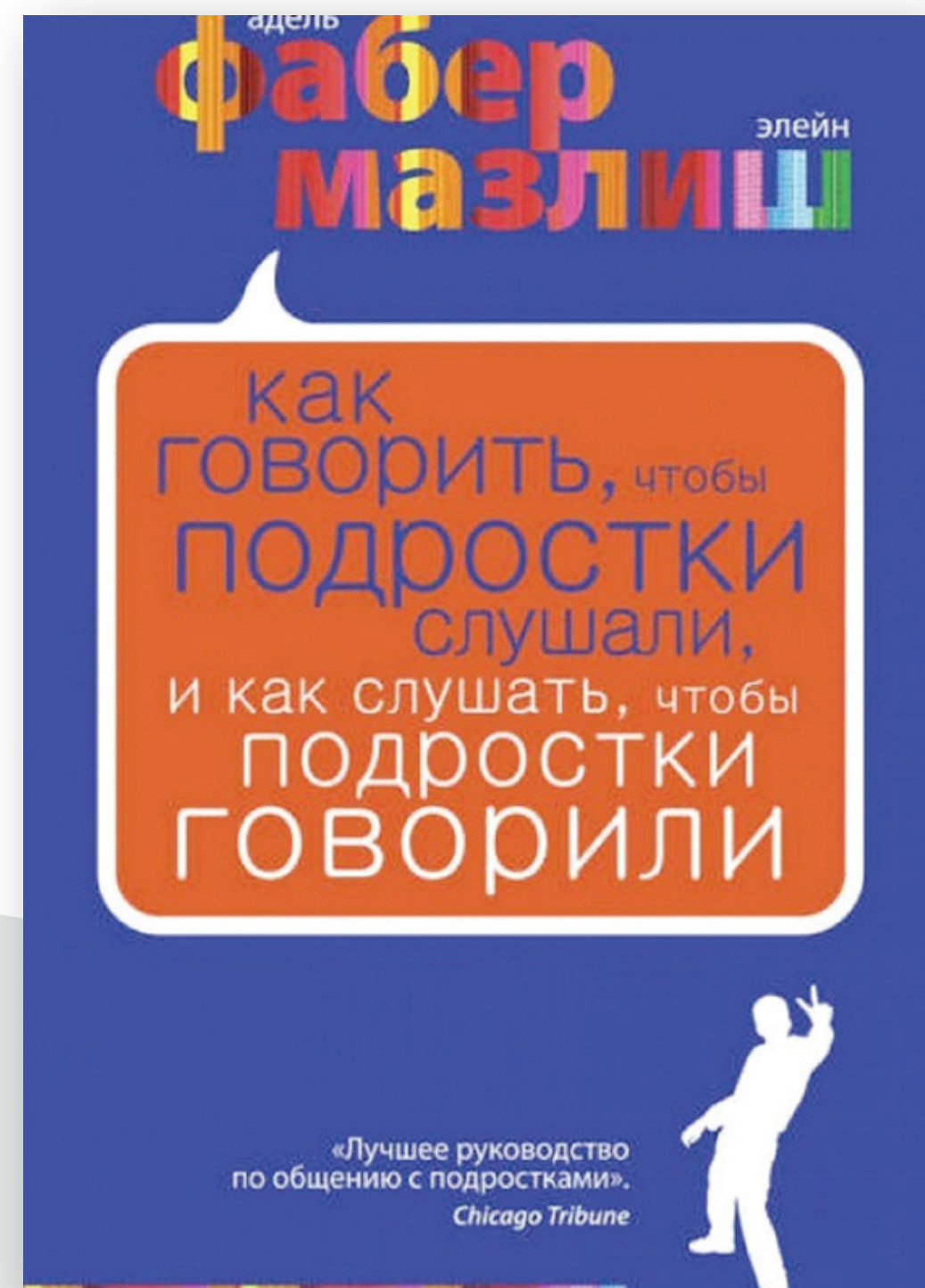
Как формировать важные для жизни навыки у детей и подростка

- 1.** Практикуйте в семье 5 шагов решения конфликтов (Ю. Б. Гиппенрейтер).
- 2.** Давайте ребенку карманные деньги с 6-7 лет и учите его зарабатывать в подростковом возрасте.
- 3.** Принимайте любые чувства подростка, даже самые негативные.
- 4.** Деликатно выражайте свое мнение в адрес подростка.
- 5.** Слушайте подростка внимательно, тогда ему будет легче услышать вас.
- 6.** Воспринимайте любые проблемы как жизненные задачи.
- 7.** Будьте надежны, выполняйте взятые на себя обязательства.
- 8.** Вставайте на позицию подростка в трудных ситуациях, сочувствуйте ему.
- 9.** Предоставляйте подростку возможность выбора решений и поступков.
- 10.** Уважительно относитесь к подростку и требуйте уважения к себе.
- 11.** Соблюдайте границы подростка и требуйте соблюдения своих границ.
- 12.** Передавайте подростку ответственность за его решения и поступки.



Список литературы

Раздел «Библиотека» на azbukasemi.ru



«Библиотека»
на azbukasemi.ru

”

Судьбы мира вершатся в детских. Именно там решается, станут ли завтрашние мужчины и женщины душевно здоровыми людьми доброй воли или искалеченными индивидами, пользующимися каждым случаем, чтобы осложнить жизнь своим ближним.

Астрид Линдгрен

АЗБУКА
СЕМЬИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ
ОБРАЗОВАНИЯ