



# Родители и профилактика вредных привычек: Здоровые отношения

Родители могут быть сильнейшими образцами дружбы своих детей. Они предоставляют вам множество возможностей продемонстрировать, как вы заботитесь о своих друзьях, чувствуете себя в безопасности рядом с друзьями, любите проводить время с друзьями и поддерживаете своих друзей, когда они в этом нуждаются.



## Советы родителям по формированию навыков взаимоотношений у детей

Когда ребенок поступает в школу, его мир и возможности для развития новых дружеских отношений расширяются. Попутно родители могут помочь заложить основу для построения здоровых отношений и могут оказать поддержку во время обычных взлетов и падений в дружбе.

### Детский сад - 2<sup>й</sup> класс

#### Потратьте время, чтобы поговорить с ребенком о его дне

Дети строят свои коммуникативные и языковые навыки, делаясь с вами деталями своего дня, а затем берут эти уроки с собой, когда развивают отношения в школе и окружении

#### Найти решение

Когда ваш ребенок испытывает трудности с социальной ситуацией, работайте вместе над решением

#### Поговорите о дружбе

Поговорите с ребенком о своих друзьях, качества, которые они любят в них, и как они могут быть хорошим другом для других.

### 3<sup>ий</sup> - 5<sup>ый</sup> класс

#### Техника Сэндвич

Начинать и заканчивать с положительного комментария - это полезная стратегия для детей, чтобы поговорить со своими друзьями о конфликте. "Мне нравится, что мы друзья. На днях мне было грустно, когда ты не сидела со мной за ланчем. Если что-то не так, давай поговорим об этом."

#### Активное слушание

Приведите пример для вашего ребенка, как выглядит активное слушание. Пусть он расскажет вам что-нибудь, пока вы смотрите ему в глаза, повторите то, что он говорит, и дайте ему положительное подтверждение. Затем поменяйтесь ролями, чтобы он мог попрактиковаться.

#### "Поднятие"

Противоположность подавлению, пусть ваш ребенок придумает что-то позитивное, что он может сказать другу, когда ему понадобится ободрение или поддержка

### 6<sup>ой</sup> - 8<sup>ой</sup> класс

#### Научите своего ребенка первым впечатлениям

Покажите им, как установить зрительный контакт, говорить четко, представиться, улыбнуться или выразить сердечность при первой встрече. Ролевые игры на практике.

#### Поговорите об ответственном поведении в интернете

Воспользуйтесь возможностью, чтобы обсудить значение технологий в нашей жизни, а также важность быть добрым в интернете по отношению к другим, кибербуллинг и постоянство того, что мы выкладываем в интернете.

#### Обсудите давление со стороны сверстников

Открыто говорите о давлении со стороны сверстников, о сценариях, с которыми он может столкнуться, и о том, как реагировать на конкретные ситуации, например, когда его просят выпить или возвращаются домой позже обозначенного времени.

### Важность отношений с ровесниками

Дружба играет важную роль в нашей жизни. В раннем возрасте дети учатся совместной игре, самовыражению, очередности, как сопереживать и устанавливать связи с другими людьми, разделяющими схожие интересы и ценности.

### Признаки здоровых отношений

**Уважение:** Изучение и понимание ценностей другого человека и того, что для него важно

**Доверие:** Понимание, что вы можете рассчитывать друг на друга и быть рядом друг с другом

**Честность:** О своих мыслях и чувствах

**Общине:** Как вы показываете свое уважение, доверие и честность с другим человеком

### Распознавание запугиваний

Запугивание - это не поддразнивание. Это может иметь самые разнообразные последствия для человека, над которым издеваются, человека, который издевается, учеников, которые становятся свидетелями издевательств, и общего климата школы или общества.

### Запугивание может принимать различные формы

- Словесные (обзывания, уничижительные комментарии)
- Физические (удары, толчки, плевки)
- Социальная отверженность или изоляция
- Распространение ложных слухов или лжи
- Когда вещи забирает или повреждает кто-то, кто издевается
- Быть запуганным или вынужденным сделать что-то кем-то, кто издевается
- Запугивание на основе расы
- Сексуальные запугивания
- Кибербуллинг

### Издевательство это...

- ~ Агрессивное поведение, которое включает в себя нежелательные, негативные действия
- ~ Модель поведения повторяется с течением времени
- ~ Наличие дисбаланса власти или силы

## ДЕВОЧКИ

- **Помогите своей дочери научиться выражать свои чувства.** Работайте с ней над развитием навыков общения, чтобы выразить свои эмоции, такие как "это ранит мои чувства, когда ты игнорируешь меня за ланчем", или "извини, что я не пригласила тебя в кино", что может помочь вашей дочери решить проблемы дружбы в позитивном ключе.
- **Говорите о дружбе открыто.** Воспользуйтесь возможностью поговорить со своей дочерью о чем-то позитивном, что вы видели в ее группе друзей, например, "было очень приятно, как ты и Кэти приветствовали новую девочку в своей футбольной команде". Точно так же, если вы заметили взаимодействие, такое как поддразнивание, вы можете попросить свою дочь поделиться своими мыслями об этом.
- **Помогите ей решить проблемы самостоятельно.** Дети учатся, практикуясь и делая. Если у вашей дочери конфликт с партнером по игре, предложите ей найти решение, задавая вопросы о том, как она может решить эту проблему.

## УЧЕБА В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Школьные годы могут быть и увлекательными, и противоречивыми. Вот некоторые характеристики дружбы девочек в средней школе:

- Девочки-подростки развивают собственные интересы и начинают формировать представления об окружающем мире
- Дружба в первую очередь сосредоточена на разговоре - личном, по телефону, через социальные сети
- Потребность принадлежности усиливается. В средней школе развиваются группировки, социальные группы могут меняться, и девочки могут брать на себя различные "роли" в качестве лидеров или последователей.
- Поддержите ее чувства, если она придет к вам с вопросом об отношениях. Слушайте что она говорит и дайте ей возможность выразиться.
- Помогите ей найти друзей вне школы. Занятия спортом или хобби расширяют ее круг общения и расширяют ее мир.
- Помогите ей сказать "нет". Практикуйте навыки отказа, чтобы повысить ее уверенность в противостоянии друзьям о том, что не комфортно или против правил вашей семьи.
- Поговорите со своей дочерью о негативном влиянии сплетен или кибербуллинга. Ситуация проигрыша - быть тем, кто инициирует или становится объектом сплетен или кибербуллинга.

## МАЛЬЧИКИ

Дружба между мальчиками жизненно важна – она обеспечивает чувство связи и принадлежности. Вопреки тому, что часто изображается в нашей культуре, мальчикам нужны друзья. Они страдают, когда чувствуют, что у них нет друзей, и испытывают нормальные взлеты и падения дружбы.

## ДРУЖБА МЕЖДУ МАЛЬЧИКАМИ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

- Дружба строится вокруг активной игры с правилами и соревнованиями - игры в спорт, разыгрывание сцен из фильмов, создание собственных игр. Мальчикам нравится делать что-то вместе. Поддразнивание не редкость.
- У мальчиков часто есть близкий друг, которому они доверяют и ведут важные разговоры.

Установление и поддержание дружеских отношений является одним из основных видов деятельности среди мальчиков школьников. В отличие от девочек, чья дружба может быть изменчивой, дружба между мальчиками, как правило, продолжается. Когда ваш сын пойдет в школу, вы можете поощрять его к установлению безопасных, прочных отношений, которые помогут ему расти и взрослеть.

- **Помогите ему определить слово "друг".** Спросите его, какие черты ему нравятся в друге и что значит быть хорошим другом
- **Помните, что качество лучше количества.** Независимо от того, есть ли у вашего сына 1 или 2 лучших друга или считает всю свою баскетбольную команду своими друзьями, важно, чтобы в его группе он чувствует себя счастливым, поддерживаемым и в безопасности.
- **Вмешайтесь, когда нужно.** Если вы чувствуете, что друг оказывает на него негативное влияние, поговорите с сыном о том, почему вы не одобряете *поведение его друга*.

Департамент здравоохранения и социальных служб: Здоровая дружба в подростковом возрасте

<https://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/healthy-relationships/healthy-friendships/index.html>

Родительский Инструментарий

<https://www.parenttoolkit.com>

PBS.org

<http://nunu.pbs.org/parents/raisinggirls/friends/>

Семейное воспитание

<https://www.familyeducation.com/life/friendships/boys-their-friends>

Части этих рекомендаций были адаптированы из перечисленных ресурсов

«Родители и профилактика вредных привычек» – это образовательная серия, предлагаемая Decisions at Every Turn Coalition родителям и другим заинтересованным взрослым лицам, в целях повышения уровня информированности о важных проблемах молодежи и поощрения открытого диалога о том, как заботиться о здоровье и делать здоровый выбор.

Пожалуйста, посетите сайт <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> где Вы найдете полный архив информационных листовок.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 East Union Street, Ashland MA 01721

[www.AshlandDecisions.org](http://www.AshlandDecisions.org) • [CoalitionInfo@AshlandDecisions.org](mailto:CoalitionInfo@AshlandDecisions.org) • 508.881.0177 x8284