

Хранители семейных ценностей

Сегодня перед современным обществом стоит важнейшая для нового времени задача – сохранение семьи как основной среды социализации и защиты человека, сохранение истинных общечеловеческих ценностей.

Семья – это первое окружение ребенка, где он учится делать не только первые шаги, но и узнает, что хорошо, а что плохо, приобретает нравственные ориентиры, формируется как личность. Конечно, скоростной ритм жизни не всем родителям может позволить уделить ребенку достаточное внимание, иногда и родительский опыт оказывается бессильным перед возникшими проблемами. Исследования показывают, что зачастую «родительство» воспринимается как «сохранить здоровье», «обучить», «научить правильно себя вести». При этом семейное воспитание – гораздо более сложная система, которая не только формирует личность и поведение ребенка, но и закладывает в него ценности и установки, которые, в свою очередь, будут реализованы повзрослевшим ребенком в будущем. Поэтому ответственное и осознанное родительство – это гораздо более широкие рамки, это не только воспитание ребенка, умение разрешать конфликтные ситуации, но и создание условий для сохранения благополучия семьи за счет обращения к ее внутренним резервам.

Не секрет, что сегодня основной ценностью является материальная составляющая. Однако насколько верен этот путь? Не приведет ли он к разрушительным последствиям, если нами, намеренно или вынужденно, но



будет задвинуто нравственное воспитание подрастающего поколения в дальний угол? Сегодня большинство молодых семей стремятся максимально отделиться от старшего поколения. Статистика неумолима, в современном мире семья не имеет той ценности, что раньше. Показательны результаты исследования, проведенного в 2020 году на кафедре социологии Тольяттинского государственного университета среди представителей молодежи (от 18 лет) и старшего поколения (от 50 лет). Основным вопросом данного исследования был вопрос о значимости семейных традиций. Лишь около трети всех участников ответили, что в семье обязательно должны быть свои традиции. Для молодежи, как выяснилось, семейные традиции не значимы, но иногда, соглашались они, такие традиции, как празднование дня рождения, соблюдать можно. Таким образом, можно сделать вывод, что ценность семьи, семейных отношений у подрастающего поколения падает.

Не будем давать оценку данному явлению, современный мир ставит новые задачи. Но по-

чему же важно сохранить преемственность поколений? Для чего нужна связь между прошлым, настоящим и будущим? И что дадут подрастающему поколению традиции и семейные ценности?

Попытаемся ответить на эти вопросы. Еще в 80–90-х годах босоногое детство в деревне у бабушки было вполне рядовым и обычным явлением. Именно так, в общении от поколения к поколению, сохранялись традиции, обычаи, устои семьи. Как известно, ценности не возникают неизвестно откуда и не вкладываются в человека извне. Они формируются в процессе его социализации. Весь жизненный опыт человека и система его знаний непосредственно влияют на характер его ценностей. **Семейные ценности** – это не только правила и порядки, сближающие родных людей, это еще и **основа воспитания подрастающего поколения**. Психологи отмечают тот факт, что семейные ценности играют серьезную роль в формировании человека как отдельной личности, становятся основой для построения и развития полноценных отношений, помогают укреплению се-

мьи и общества в целом. Велика роль семейных традиций в формировании ценностей человека, однако сегодня семейные традиции незаслуженно забыты и отодвинуты на второй план. Считается, что виной всему изменения в обществе и новые тенденции.

Понимая важность задачи сохранения семейных ценностей, что мы можем предпринять, как помочь семье осознать свою важнейшую роль в сохранении семейных ценностей? Одной из важнейших форм работы с семьей на пути решения данной задачи мы видим создание семейных клубов, целью которых будет являться укрепление детско-родительских отношений, формирование нравственных и этических принципов, сохранение семьи как основы государства.

В Центре семьи «Минусинский» сегодня ведет работу семейный клуб «Пряники». Его целью является содействие в формировании ценностного отношения детей и взрослых к семье, возрождение духовно-нравственных традиций семейного воспитания; формирование педагогической компетенции родителей, просвещение родителей с использованием традиционных основ семейного воспитания, сохранение и укрепление семейных традиций и ценностей. Использование разнообразных форм сотрудничества с родителями на встречах семейного клуба дает возможность сформировать у них интерес к вопросам воспитания, расширению и углублению психолого-педагогических знаний, а также поделиться собственным опытом общения с детьми, расширить социальные контакты.

В процессе совместной де-

ятельности мы видим, как меняется отношение родителей к детям, как дети совсем другими глазами смотрят на своих мам и пап. Кстати, в семейном клубе всегда рады бабушкам и дедушкам, – кто, как не они, может поделиться своим богатейшим опытом! Встречи клуба проводятся не часто, три раза в месяц, однако этого времени достаточно, чтобы узнать новое и применить полученные знания на практике. На встречах неизменно встают вопросы о семейных традициях и ценностях, о том, как они влияют на выбор семейных целей, на организацию жизни семьи, на взаимодействие родителей и детей. И как радостно понимать, что, несмотря на все трудности, с которыми приходится сталкиваться современной семье, главными постулатами семьи остаются любовь, уважение, доверие и поддержка. А родители, осознавая, что никто кроме них не научит детей добру и вечному, бережно делятся жизненным опытом со своими детьми, которые очень скоро сами станут «хранителями семейных ценностей». В процессе общения детей и взрослых все чаще можно заметить, что совместная деятельность побуждает родителей быть примером для детей, ведь как это важно, когда ты воочию видишь, как воплощается в жизнь мудрая поговорка: «Слова учат, а пример заставляет подражать».

Приглашаем всех желающих в семейный клуб «Пряники». Мы находимся по адресу: г. Минусинск, ул. Ленина, 83, тел. 8-950-306-36-21, Центр семьи «Минусинский».

Евгения СУББОТИНА, педагог-психолог Центра семьи «Минусинский»

Сколько времени ребенок может проводить перед экраном без риска для здоровья?

В наш электронный век сложилось мнение, будто электронные игры могут взять на себя функции воспитателя и учителя. Безусловно, ребенок, уткнувшийся в телевизор или телефон/планшет, создает меньше проблем.

К тому же родители стараются заранее приобщить ребенка к цифровым устройствам, так как, по их мнению, это может принести пользу в будущем, а ребенок все равно со всеми этими устройствами познакомится – годом раньше, годом позже, не имеет значения.

Однако не всё так безобидно. **«Экранное время»** – это общее количество времени, которое проводит ребенок перед экраном. Звучит логично, но очень часто на приеме оказывается, что родители искренне считают, что просмотр телевизора и игра на планшете – это разные виды деятельности.

Почему же доктора так активно выступают против использования цифровой техники деть-

ми? Перечислим основные причины.

Без движения

Частое злоупотребление цифровыми устройствами крепко связано с малоподвижным образом жизни. Мы уже обсуждали одну из основных задач игры – движение. Без постоянной беготни, ползания, лазанья, прыганья ни о каком нормальном развитии ребенка не может быть и речи.

Вы знали, что сейчас в мире эпидемия детского ожирения? Теперь вам это известно. Длительное экранное время вносит существенный вклад в развитие этой проблемы. Отдельно можно выделить тему приема пищи во время просмотра цифрового устройства.

Есть неопровержимые доказательства того, что подобная практика ухудшает процесс пищеварения и формирует вредную привычку, от которой в дальнейшем очень сложно избавиться.

Зрение

Частое и непрерывное использование экрана способству-

ет развитию синдрома сухого глаза.

Проблемы со сном

Безусловно негативное влияние цифровые устройства оказывают на сон. У маленьких детей чаще всего на фоне неконтролируемого экранного времени происходит перевозбуждение, а у старших – формируется сильная тяга погрузиться в телефон/планшет непосредственно перед сном, в результате ребенок засыпает намного позже, чем должен.

Головная боль

Головная боль – вечная проблема подростков. На самом деле не только подростки страдают от нее, но и дети младшего возраста. Не все родители знают, что длительное нахождение в вынужденной позе часто вызывает головную боль напряжения, то есть само по себе использование цифровых устройств является провокатором мигрени.

Цифровые устройства и дети первых лет жизни

Большое беспокойство вызывает увлечение телевизором детей первых лет жизни. Часто ар-

гумент родителей в пользу этого заключается в том, что они показывают малышам образовательные программы.

Откровенно говоря, тема давно изучена, и нет никаких данных, говорящих о какой-либо пользе цифровых «развивашек» в раннем детстве.

Зато есть вероятность, что избыточное экранное время приводит к развитию синдрома дефицита внимания и гиперактивности.

Без остановки

Знаете, почему вы чувствуете усталость после долгого листания ленты? Во-первых, в ленте очень мало конструктивной информации, но много эмоциональных ловушек (котки/мишности, чужие успехи и прочее).

Во-вторых, каждое действие запускает каскад других действий, из-за которых вы не можете остановиться. Все это приводит к эмоциональному истощению и переутомлению у взрослых, что уж говорить о детях.

Так что же делать?

Для начала – определиться,

нужны ли вашему ребенку цифровые устройства и для каких целей. Сколько времени ребенок может проводить перед экраном без риска для здоровья?

Цифры выглядят приблизительно (в разных странах существуют небольшие отклонения) следующим образом.

До 2 лет – экранное время не рекомендуется;

2–4 года – экранное время должно быть ограничено до 1 часа в день;

5–17 лет – экранное время не более 2 часов в день.

Что еще можно сделать для снижения вреда от цифровых устройств?

Не использовать их во время еды и перед сном, не тратить все экранное время одномоментно, делать перерывы, больше гулять на свежем воздухе, использовать только полезную информацию и ограждать себя и ребенка от «мусорного» контента. Обратите внимание, эти правила универсальны как для детей, так и для взрослых.

Источник: <https://dzen.ru/a/ATP>
Xowl-AVtuCisavir