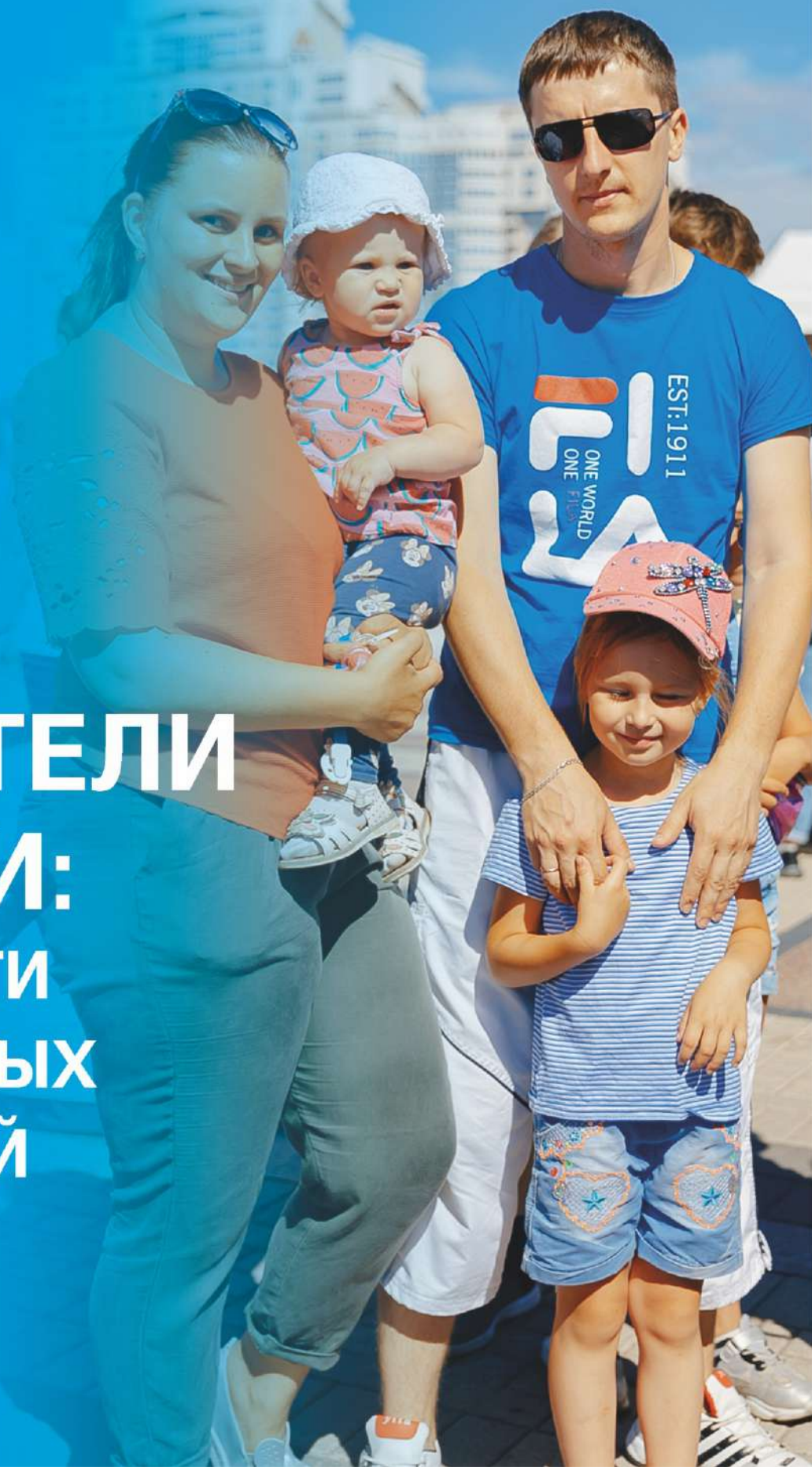


Пергаменщик Л.А.
Матюхова О.В.
Бурачевская Э.Г.

РОДИТЕЛИ И ДЕТИ: КАК ВЫЙТИ ИЗ ТРУДНЫХ СИТУАЦИЙ



УДК 37.018.1

ББК 74.90

Р60

Пергаменщик Л.А., Матюхова О.В., Бурачевская Э.Г. Родители и дети: как выйти из трудных ситуаций

Рецензент:

Пузыревич Наталия Леонидовна, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой социальной и семейной психологии Института психологии УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

Настоящее пособие адресовано родителям, опекунам или приемным родителям. В нем обсуждаются многочисленные вопросы, которые волнуют родителей в процессе воспитания детей. В пособии разбираются типичные ошибки воспитания, предложены простые и эффективные алгоритмы выхода из сложных ситуаций.

Пособие также будет полезно педагогам-психологам и педагогам учреждений общего среднего образования, а также всем, кто хочет прийти к взаимопониманию с детьми.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	3
1. Нежелательное поведение детей. Какие цели они преследуют?	4
2. Трудные ситуации: что делать?	8
2.1. Дети дерутся.....	9
2.2. Ваши дети медлительны.....	11
2.3. Ваши дети раздражительны и агрессивно себя ведут.....	11
2.4. Детские истерики.....	14
2.5. Что делать, если дети лгут?.....	15
2.6. Что делать, если дети воруют?.....	17
2.7. Детские страхи.....	18
2.8. Если ребенок дерзит и грубит.....	20
2.9. Приучаем к аккуратности и порядку.....	23
2.10. Трудности с приемом пищи.....	24
2.11. Приготовление уроков.....	25
2.12. Воспитываем ответственного ребенка.....	27
3. Две формулы воспитания. Ваш выбор	29
3.1. Формула эффективного родителя.....	30
3.2. Формула неэффективного родителя.....	31
<i>Вместо «до свидания»</i>	34

ВВЕДЕНИЕ

Дорогие родители, предлагаем вам обсудить очень деликатную, личную тему — взаимоотношения между вами и вашими детьми. Воспитание детей — нелегкая задача, проблемы во взаимоотношениях с детьми бывают у всех. Каждый родитель чувствует бессилие, когда не видит желаемой реакции от своего сына или дочери. Важно понимать, что в сложных ситуациях активизируются все проблемы, которые и так нередко присутствуют в нашей жизни, поэтому в кризисной ситуации используйте те возможности, которые она предоставляет. Возможно, не все, что вы делаете при общении с детьми, идет им на пользу. Всегда можно найти способ сделать ваше взаимодействие комфортным для вас и полезным для ваших детей.

Вы, безусловно, любите своих детей и желаете им счастья и успехов и, конечно, хотите, чтобы ваши дети достигли в жизни большего, чем вы. Тогда эта книжка написана для вас.

Мы рассмотрим проблемы, с которыми чаще всего приходят родители на консультацию к психологу. Особый акцент сделаем на типичных ошибках воспитания и предложим простые и эффективные алгоритмы выхода из них.

Не скрою, очень трудно признаваться себе, что можешь ошибаться, что воспитание детей не лишено недостатков. Но надо идти вперед, искать возможности и эффективные способы противостоять трудностям.

О чем мы будем с вами беседовать, дорогие родители?

Возможно, вы сталкивались с тем, что ваши дети дерутся, могут быть медлительны, проявляют агрессию и раздражительность, лгут и берут чужие вещи, дерзят вам, ноют, у них возникают страхи, они демонстрируют проблемы с едой, домашнее задание может быть проблемой для них и еще больше для вас.


В тревожных ситуациях, которые время от времени возникают в обществе, в котором мы живем (беспокойство по поводу пандемии — яркий тому пример), все эти и другие проблемы активизируются и становятся более выраженными.

Вместе с тем при возникновении сложных ситуаций в жизни самое время взглянуть внимательнее на происходящее и что-то изменить в ваших взаимоотношениях с детьми.

Мы предложим вам варианты взаимодействия, которые позволят минимизировать проблемы в поведении детей и помогут им в формировании чувства взрослости.

У взрослого человека достаточно опыта, чтобы самостоятельно решать проблемы, возникающие на жизненном пути. Способы, предложенные нами, помогут сделать вашу жизнь более предсказуемой, а жизнь ваших детей счастливой и радостной на пути к взрослости и ответственности.

1



**Нежелательное
поведение детей.
Какие цели они
преследуют?**

Нам не всегда нравится поведение наших детей. В этом случае мы оцениваем его как нежелательное, делаем замечания, читаем нравоучения, ругаем, в некоторых семьях дело может даже дойти до физического наказания.

Но что же такое нежелательное поведение?

Для кого-то из родителей — это когда ребенок ленится, разбрасывает вещи, не следит за порядком и своим внешним видом. Ребенок делает только то, что хочет, не слушает доводы взрослых, поступает всегда по-своему.

А для других — это когда ребенок грубит, хулиганит, лезет в драки, не соблюдает дисциплину и т. д.

Чтобы продумать нашу правильную ответную реакцию, определим виды нежелательного поведения исходя из целей, которые ставит себе ребенок, демонстрируя это поведение.

Итак, ребенок ведет себя нежелательно для того, чтобы:

- а) привлечь к себе внимание;
- б) быть главным;
- в) выплеснуть эмоции;
- г) симулировать неспособность.

Давайте разберем эти четыре цели нежелательного поведения подробнее и рассмотрим варианты эффективной реакции родителей.



ПРИВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Итак, ребенок стремится получить соответствующее признание, достойное место в своей семье. И это вполне оправданно, это следует понять и принять.

Когда вы, уважаемые родители, хвалите своих детей? Когда ваших детей хвалят учи-

теля? вспомните. Только тогда, когда он добивается чего-то достойного с вашей точки зрения и точки зрения учителей. Если поведение ребенка ориентировано на успех, то он полагает, что его уважают только тогда, когда он чего-то добивается.

Но если у вашего ребенка не получается добиться успеха, а желание приобрести высокий статус, привлечь к себе внимание куда не исчезает?

Независимо от результата, ребенок проявляет старание, получает новый опыт, знания и совершенствует свои умения и навыки. Не всегда сразу получается достичь желаемых результатов, ребенок имеет право ошибаться и учиться на своих ошибках. Вы, уважаемые родители, чаще всего не обращаете внимания на процесс, на старание ребенка, почему-то не замечаете его активность. И ребенок понимает, что продолжать проявлять активность бесполезно, когда нет результата.

Тогда ему для привлечения к себе внимания ничего не остается, как разрабатывать иные способы достижения своих целей. Нередко свою энергию дети переключают на негативное поведение, поскольку получение внимания нежелательным поведением становится более доступным. Ведь в любом случае его заметят!

Как можно детям еще привлечь к себе внимание? Например, при помощи лени, неопрятности, забывчивости и т. д.

ЧТО МОЖНО ВАМ ПОДСКАЗАТЬ?

- Уделяйте время ребенку, проявляйте интерес к его делам, поддерживайте, не ожидая скорого результата.
- Начните с того, что ребенок умеет лучше всего, — ставьте перед ним посильные цели.
- Сведите до минимума внимание к нежелательному поведению.

- Уделяйте больше внимания желаемому поведению. Даже если, на ваш взгляд, достижение незначительное — замечайте и хвалите ребенка.
- Когда ребенок хочет поговорить с вами — слушайте и обдумывайте то, что он вам говорит, поощряйте его к ведению диалога.
- Объясните ребенку, что быть взрослым — это, в первую очередь, брать на себя ответственность за свои решения и поступки.
- Никогда не выстраивайте правила жизни для вашего ребенка, не обсудив их предварительно с ним.



ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ГЛАВНЫМ

Почему дети хотят быть главными? Обычно они воспринимают взрослых, родителей, учителей, старших братьев и сестер как обладателей всей полнотой власти, которая позволяет поступать в жизни так, как им заблагорассудится.

Дети ищут такую модель поведения, которая обеспечит им авторитет и одобрение, используя различные способы привлечения внимания, и быть главным — один из них. Если сейчас на меня не обращают внимания, то, когда я стану главным, со мной будут считаться и я смогу делать все, что захочу.

Почему мы, родители, да и учителя, часто терпим поражение? Ребенок не ограничен в своем желании быть «главным» чувством ответственности и моральными обязательствами. Они у него еще не выработаны.

ЧТО МОЖНО ВАМ ПОДСКАЗАТЬ?

- Во взаимодействии с вашим ребенком, особенно в подростковом возрасте, как можно реже используйте такие аргументы в споре, как «я старший, поэтому я прав», «я много пожил, я знаю, как надо».
- Объясняйте требования к ребенку. Потратьте время на приведение логичных доводов, послушайте его мнение, максимально его учитывайте. Ребенок должен расти с убеждением, что все, что он делает, определяется не «главными» людьми, а жизненной необходимостью.

- Поощряйте инициативу в самостоятельном определении своих правил поведения. Ребенок охотней соблюдает правила, в создании которых он принимал участие. Это поможет ему в формировании ответственности.
- Не вступайте в борьбу за власть. Соглашайтесь с ребенком в том, что вы не можете «заставить» его поступать определенным образом, но вы были бы признательны ему за помощь в этой ситуации.



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАЗРЯДКА

Итак, что происходит с ребенком, если ему не удастся добиться достойного, как он считает, места в группе при помощи привлечения внимания или борьбы за власть? Он может почувствовать себя нелюбимым и отвергнутым, озлобиться и стать агрессивным, вести себя дерзко. Для него это тоже способ привлечь к себе внимание. И, надо сказать, вполне успешный.

Эмоциональная разрядка может носить самые разнообразные формы: грубость в общении с родителями и учителями, драки с другими детьми, хулиганские выходки в школе, нарушение школьной дисциплины, акты вандализма и другие деструктивные поступки. Ребенок своим поведением нам «говорит»: «Вы не пускаете меня к себе, вы не даете мне места в группе (семья, школа) — тогда держитесь».

Агрессивный ребенок может добиться своего. Он становится в центре внимания и в школе, и дома, получает ответную реакцию

со стороны взрослых. Но вы же не хотите видеть агрессивным своего ребенка, который нарушает порядок в доме, дисциплину в школе, который доставляет вам неудобства и неприятности?

Подумайте, как мы обычно реагируем на такого ребенка — мы отвечаем наказанием, строгими выговорами, лишением развлечений, подарков. У нас очень много возможностей ответить ему, и мы уверены в справедливости нашего родительского строгого поведения. Но так ли это?

ЧТО МОЖНО ВАМ ПОДСКАЗАТЬ?

Надо понимать, что поведение ребенка определяется не столько желанием сделать вам больно, сколько стремлением получить достойное место в семье и в классе.

Если вы будете ему говорить: «Вот когда ты станешь послушным, дисциплинированным, вежливым — мы тебе дадим..., мы позволим тебе..., мы подарим тебе...» — вы не добьетесь желаемого результата. Ему нужно место в группе, а не подачки (как он, скорее всего, будет воспринимать).

- У вашего ребенка, мы в этом убеждены, есть достоинства. Стройте через них главную стратегию взаимодействия.
- Проявляйте терпение. Вы должны понимать, что на следующий день ребенок не исправится. Это долгий трудный путь изменения представлений ребенка о себе.
- Сотрудничайте со школьными специалистами. Было бы очень хорошо выработать единую стратегию с учителем.
- Помогите ребенку почувствовать, что в нем нуждаются, что он принят и любим независимо от поведения.
- Позаботьтесь о своей психологической устойчивости — не позволяйте себе доходить до такого состояния, когда вы срываетесь и агрессивно ведете себя в ответ.



СИМУЛЯЦИЯ НЕСПОСОБНОСТИ

Виды нежелательного поведения, которые должны были обеспечить ребенку необходимое ему чувство принадлежности к группе, несмотря на все усилия — привлечение внимания, попытки стать главным, агрессивность — не сработали. Что же ему остается делать?

И тогда он прибегает к способу симулирования собственной неспособности что-либо сделать. Ребенок может закрыться за демонстрацией реальной или воображаемой неполноценности.

Действительно, ребенок может убедить родителей и учителей в том, что он не способен выполнять требования взрослых, тогда к нему будут меньше их предъявлять. Меньше требований — меньше неудач, меньше унижений. В настоящее время в школе мы можем наблюдать немало детей, которые симулируют свою неспособность.

ЧТО МОЖНО ВАМ ПОДСКАЗАТЬ?

- Помогите ребенку осознать, что он может ошибаться, и, если продолжить попытки, поставленная задача выполнима.
- Ставьте перед ребенком посильные задачи, с которыми он обязательно успешно справится.
- Убеждайте ребенка в его состоятельности. Вселяйте уверенность.
- Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми или собой в детстве.

2

Трудные ситуации: что делать?



2.1. ДЕТИ ДЕРУТСЯ

Не каждый из родителей спокойно будет смотреть, как дети награждают друг друга тумаками, слушать постоянные жалобы на возможных зачинщиков, заниматься поисками и наказанием виновных. Со стороны иногда сложно понять, где дети играют, а где назревает драка. Для детей вообще конфликты и ссоры со сверстниками — неотъемлемая часть их повседневного общения. И, вполне возможно, очередную ссору они не воспринимают остро.

Что же вам можно посоветовать, дорогие родители?

Давайте разберемся в причинах детских драк и обсудим, что вы можете сделать и чего делать не следует.

Задача родителей не в том, чтобы исправлять ошибки ребенка, а в том, чтобы научить его справляться с трудностями самостоятельно. Родителям необходимо задуматься, действительно ли ребенок нуждается в том, чтобы взрослый всегда вмешивался в его дела? В каких-то ситуациях следует **отстраниться** и разрешить ребенку самому решать свои проблемы, иначе он не научится самостоятельно разрешать конфликты и проблемы, которые ставит перед ним жизнь. Ведь именно детская площадка является моделью большого сложного мира, там ребенок приобретает ценный опыт общения. Но это ни в коем случае не совет разрешать детям драться.

Попробуем ответить на вопрос, почему дети дерутся?

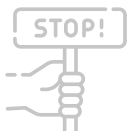
👉 **Драка как результат суровых методов воспитания в семье.** Родители дерущихся детей не демонстрируют отрицательного отношения к агрессивному поведению. Однако когда ребенок подрался, он строго наказывается. Суровое наказание в неопределенной ситуации вызывает у ребенка только враждебность и дальнейшее желание драться. Он не понимает, за что его наказали. Дети, чьи родители применяют суровые

методы воспитания, демонстрируют агрессивное поведение к сверстникам вне дома, что зачастую проявляется в драках. Таким образом, склонный к применению физических наказаний родитель сам подает ребенку пример агрессивного поведения. Ребенок постепенно привыкает к тому, что использование силы и драка — это нормальный путь решения конфликтов.

👉 **Еще одна причина детских драк: желание возмездия.** Частые драки могут возникать как ответная реакция на неприемлемое поведение окружающих. Например, ребенок, часто подвергающийся наказаниям, усваивает, что человек должен наказывать других, если они совершают, на его взгляд, неблагоприятные поступки. Ответное причинение боли своему обидчику и наблюдение за его страданиями ослабляют у ребенка реакцию гнева. Если ребенок считает, что его несправедливо наказали, незаслуженно лишили сладостей, не купили «полагающуюся» ему игрушку, постоянно обижают, он использует драку как средство, чтобы выместить свою злость.

👉 **Третья причина детских драк — подражание.** В процессе роста и развития дети во многом подражают своим родителям. Если последние агрессивно борются за власть внутри семьи или вне ее, то борьба может стать семейным типом поведения, семейной чертой. Очень часто родители считают, что их борьба — вполне естественная форма поведения в современном обществе. Но при этом они наивно ожидают, что их дети будут вести себя по-другому и воздерживаться от драк и борьбы, поскольку «драться нехорошо». Но слова, не подкрепленные примером родительского поведения, не оказывают никакого положительного влияния на детей: они видят и знают, как надо себя вести, что бы об этом ни говорили родители.

Поскольку родители действительно любят своих детей и хотят им добра, они оказываются в затруднительном положении: невозможно улучшить поведение детей, не изменив собственное.



ВМЕШАТЕЛЬСТВО РОДИТЕЛЕЙ В ДЕТСКИЕ ДРАКИ

Чем младше дети, тем больше ответственности лежит на взрослых. Малыши не владеют навыками саморегуляции, они еще не умеют контролировать свое поведение, которое полностью подчиняется их эмоциям. Поэтому, если вы увидели, как двухлетки колотят друг друга, — вы должны их остановить. Начиная с 5–6-летнего возраста дети уже в меньшей степени решают свои конфликты кулаками и в большей — переговорами. Вот здесь не стоит спешить вмешиваться, позвольте детям справиться с проблемой самостоятельно. Выдержите паузу. Дайте ребенку шанс выйти из трудной ситуации если не победителем, то достойным соперником или умелым дипломатом.

Но если вы видите, что ребенка унижают, а он действительно не может дать отпор, или же он сам просит вас о вмешательстве, не следует это игнорировать. Если речь идет о настоящей драке, ее надо мгновенно пресекать.

Кого, как правило, защищают в драке родители? Вопрос риторический, конечно же, слабых и младших. Но при этом у старших может возникнуть обида, если родители были несправедливы. Младшие в этом случае почувствуют себя безнаказанными, и им даже станет интересно продолжать задевать старшего.

Ощущение, что младший слаб и всегда нуждается в защите от старших детей, так как не может защитить себя сам, часто бывает обманчивым. Родители должны понять и помнить: ребенок способен сам защитить себя, избежать драки или справиться со своим соперником. Это не означает, что родители никогда не должны вмешиваться в драки детей — родители должны **тщательно анализировать ситуации драк**, стараться понять причины такого поведения детей и устранять их.

Если в результате драки ваш ребенок пришел с царапиной или с разбитым носом, какие ваши действия? Не следует ругать вашего ребенка и разбираться с возможным обидчиком. Проявите сочувствие и предложите рассказать о том, что произошло. От драк больше всего страдают сами дети: они теряют друзей, ссорятся с родителями, живут в постоянном раздражении. Если ребенок подрался — это не значит, что он «хулиган». Если вы начнете так думать, у вас может возникнуть чувство отчуждения и неприятия ребенка. Он это обязательно почувствует, а ощущение одиночества среди самых близких людей как раз и может привести к тому, что он станет «трудным». Поддержите своего ребенка, и он научится со временем решать свои проблемы без драк.

Принято считать, что мальчишки должны драться, и родители относятся к дракам между мальчиками снисходительно, но категорически порицают их, если те бьют девочек. Возникает двойной стандарт и этим пользуются девочки, задирая своих братьев и одноклассников. Девочки получают выгоду от своего положения, и, зная, что, скорее всего, их не накажут, провоцируют мальчишек.

Родителям следует **придерживаться гендерного равенства** в отношениях между полами, не давая никому привилегий. Правила должны быть одинаковы для всех.

Будьте примером. Не прибегайте к физическим наказаниям. Показывайте ребенку личный пример доброжелательного и эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек ярости, оскорблений, разработок планов «мести».

Исключите просмотр мультиков, фильмов и телепередач со сценами насилия и жестокости.

Помогите ребенку найти друзей, научите его общаться с ровесниками. В совместных занятиях дети быстрее усвоят нормы социально приемлемого поведения.

Частые драки могут свидетельствовать о неудовлетворенности потребностей в безопасности, стремлении к защите от страха, безопасном выражении гнева, желании любви и внимания. Для такого ребенка одно лишь ласковое слово может снять его озлобление. Забота и тепло — лучшее лекарство.

Давайте ребенку возможность выплескивать свою энергию. Не давайте сверхактивному малышу сидеть без дела. Пусть его энергия расходуется в «мирных» целях: спорт, кружок танца, активные игры со сверстниками.

2.2. ВАШИ ДЕТИ МЕДЛИТЕЛЬНЫ

Иногда дети заставляют родителей часами заниматься ими: одевать на прогулку, в детский сад и даже в школу. Дети или отказываются самостоятельно это делать, или так растягивают процесс, что родители думают про себя, что лучше быстро все сделать за них, чем дожидаться, когда они сделают это сами.

Родители могут упрашивать, ругать, предлагать награду, если ребенок оденется в отведенное время. Ребенок готов получить награду, но не готов ускориться в процессе одевания. Медлительный ребенок, придя в первый класс, в таком же темпе выполняет домашнюю работу.

Часто в таких случаях родители выходят из себя, злятся и награждают своих детей обидными словами. Но обидные слова никак не улучшают ситуацию, а только формируют и закрепляют у детей выученную беспомощность и низкую самооценку.

Может быть, следующие советы помогут вам научить ваших детей одеваться вовремя и без посторонней помощи.

1. Оговорите с ребенком время, к которому он должен быть одет. Разговор желательно проводить (возможно, и не один раз) не за пять минут до начала одевания, а заранее.

2. Четко следуйте распорядку дня, для ребенка важна предсказуемость. С вечера подготовьте одежду, которую утром оденет ребенок. Вовремя укладывайте его спать, просыпайтесь в одно и то же время, оставляя больше времени на сборы.

3. Во время сборов родители должны быть невозмутимы и последовательны, сохраняя твердость в требованиях. Это поможет ребенку собираться вовремя.

4. Когда ребенок добивается даже незначительного прогресса в одевании, родители должны демонстрировать признательность и высокую оценку.

Следуйте принципам логической последовательности: как можно меньше разговаривать, спрашивать и угрожать, а больше действовать.

2.3. ВАШИ ДЕТИ РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫ И АГРЕССИВНО СЕБЯ ВЕДУТ

В средствах массовой информации нередко приводятся примеры агрессивного поведения детей по отношению к сверстникам, учителям, родителям.

К сожалению, среди некоторых родителей бытует мнение, что их ребенок, особенно мальчик, должен уметь постоять за себя, и поэтому в агрессивном поведении нет ничего предосудительного.

Есть еще одна точка зрения о пользе проявления злости и агрессии: подавление гнева оказывает негативное влияние на здоровье человека, поэтому если ребенок проявляет агрессию, таким образом он заботится о своем здоровье.

Обе эти позиции неверны. Например, если ваш ребенок не может справиться с заданием и злится по этому поводу, конечно, не надо его осуждать. Но задача родителей — объяснить, что гнев и раздражение не помогут справиться с работой, что только в

спокойном состоянии можно разобраться в сути задания и избежать ошибок в процессе его выполнения.

Агрессия может возникать в следующих случаях:

- Попытка преодолеть препятствие на пути к удовлетворению потребностей, достижению эмоционального комфорта и равновесия.
- Крайняя мера, когда ребенок исчерпал все другие возможные способы справиться с ситуацией для удовлетворения своих нужд.
- «Выученное» поведение, когда ребенок поступает агрессивно, следуя образцу — поведению значимых взрослых (родители, бабушки, дедушки, старшие братья, сестры), кино- и телегероев.

Что демонстрирует ребенок своими вспышками раздражения, как проявляется агрессивность у детей и что вам делать в этом случае?

- Злость и возмущение в отчаянном плаче младенца, причина которого проста: не удовлетворены физиологические потребности ребенка. Агрессивная реакция в этом случае — это реакция борьбы за выживание.
- Вспышки ярости, драки и нападение на сверстников, конфликты из-за обладания игрушками у детей 1,5–5 лет. В случае родительской нетерпимости к поведению ребенка формируются символические формы агрессивности: нытье, непослушание, упрямство.
- Крик, плач, кусание, топание ногами у ребенка 3 лет связаны с ограничением его «исследовательского инстинкта», с конфликтом между ненасытной любознательностью и родительским «нельзя».

☞ Что могут сделать родители?

— Постарайтесь как можно скорее устранить дискомфорт и успокоить ребенка. Обеспечьте соблюдение режима дня, правильное питание, физические и психологические нагрузки, адекватные его возрасту и состоянию. Не пытайтесь воспитывать у маленького ребенка выдержку и выносливость, это только усугубит его дискомфорт и затруднит возвращение к эмоционально стабильному состоянию.

— Заранее подготавливайте ребенка к любым изменениям, рассказывайте и объясняйте, что будет происходить, смягчайте содержание неприятной информации. Например, расскажите, зачем нужно идти к врачу и почему это хорошо, когда и по какому поводу к вам придут гости, сколько времени ребенок проведет без вас (с бабушкой или няней), чем он будет заниматься в детском учреждении. Если пора заканчивать игру и идти спать, расскажите, что игрушки устали, выглядят сонными и предложите сначала уложить их спать, а потом лечь самому.

— Сохраняйте спокойствие сами, не заражайтесь эмоциями ребенка. Пока родитель в спокойном состоянии, он способен повлиять на ситуацию и помочь ребенку справиться с эмоциями. Не показывайте свой испуг или разочарование, не пугайте ребенка предположениями о том, что могло бы случиться, и не утомляйте его нравоучениями.

- Драчливость у мальчика, плач, визг у девочек дошкольного возраста. Мальчики в этом возрасте проявляют больше агрессии, чем девочки, так как последние боятся их проявления из-за страха наказания, в то время к агрессии мальчиков окружение относится более благосклонно и терпимо.

☞ Что могут сделать родители?

— Показывайте пример конструктивно-го разрешения конфликтных ситуаций и уважительного отношения ко всем членам семьи. Не бойтесь извиниться, если были не правы или в запале сказали обидные слова. Учитесь переключать свое эмоциональное состояние, распознавать и предотвращать вспышки раздражения. Следите за своим психологическим здоровьем, не доводите себя до состояния истощения и «загнанности».

— Если ваш ребенок тревожный и бурно реагирует на неудачи — предоставляйте ему больше самостоятельности в ситуациях, не угрожающих его здоровью, не окружайте его чрезмерной заботой. Ребенку важен опыт преодоления трудностей, это придает ему уверенность в своих силах.

— В то же время требуйте уважительного отношения к старшим, соблюдения режима дня, правил вежливости и норм поведения в общественных местах. Вседозволенность и полная свобода могут привести к частому раздражению и выражению недовольства даже при необходимых и обоснованных требованиях.

— Разговаривайте с ребенком, объясняйте ему свою позицию. Будьте терпеливы и готовы уделять этому столько времени, сколько потребуется ребенку, чтобы понять вас и прийти к соответствующим выводам. Грубость, пренебрежение, угрозы, шантаж травмируют детскую психику и недопустимы в воспитании.

— Предлагайте и разбирайте вместе возможные варианты поведения в ситуациях, вызывающих у ребенка раздражение, способы реагирования на неприятности. Поощряйте его рассуждения и вовлекайте в диалог, помогая ребенку научиться преодолевать трудности. Хвалите и поддерживайте, если не все получается. Например: «Ты молодец, что пытаешься

сам справиться. Учиться всегда сложно, но ты скоро научишься этому».

- **У младших школьников** раздражительность будет связана еще и с высокой ответственностью, учебной нагрузкой, отношениями с одноклассниками и учителями, атмосферой в классе. В младшем школьном возрасте наиболее часты акты физического нападения у мальчиков и более «социализированы» формы агрессии у девочек: оскорбления, соперничество, дразнилки.

☞ Что могут сделать родители?

— Ваша задача как родителей — в спокойной домашней обстановке помочь ребенку отреагировать на обиды, подержать его и помочь переключить внимание.

— Обсуждайте с ребенком ситуации, вызывающие у него эмоциональный отклик. Осознание детьми собственных мыслей, эмоций и действий происходит с помощью взрослых. Поэтому, разбирая ситуацию, мы помогаем ребенку осознавать ее. Привычка держать в себе переживания может привести к нервному перенапряжению, повышенной тревожности, ночным страхам и даже к развитию соматических заболеваний.

— Не требуйте идеального выполнения заданий по всем предметам, это будет вызывать раздражение и нежелание что-либо делать еще до начала работы. Нормально, что к каким-то наукам дети более способны, одни предметы им даются легче, чем другие. Не давите на ребенка и не ругайте его, не сравнивайте с другими детьми или с собой в детстве.

— Организуйте ребенку возможность отдыха, смены вида деятельности и общения с ровесниками за пределами школьного коллектива — в различных кружках, спортивных секциях, музыкальной школе, с друзьями по двору.

- Повышенная раздражительность, агрессивность, нервозность — характерные особенности подросткового возраста. Их появление в первую очередь связано с гормональными перестройками, происходящими в организме. Нервная система не может быстро адаптироваться, подростки часто не осознают и не могут контролировать свои эмоции, чувствуют одиночество из-за своей эмоциональной нестабильности.
- У подростков-мальчиков продолжает доминировать физическая агрессия (драки), у девочек — вербальная (сплетни, критика, угрозы, ругань).

☞ Что могут сделать родители?

— Разговаривайте доброжелательно, интересуйтесь переживаниями подростка. Проявляйте больше внимания и любви к нему просто за то, что он есть. Тогда подросток будет чувствовать себя более уверенно, у него будет повышаться самооценка.

— Помогите подростку осознать причины своей раздражительности, развернуто проговаривая различные ситуации, чтобы научить подростка лучше понимать и контролировать свое психологическое состояние.

— Подростки считают себя уже взрослыми и будут защищать свои права, если вы будете относиться к ним, как к детям. Объясните ребенку, что быть взрослым — это большая ответственность, что он должен уметь контролировать свои эмоции и отвечать за свои поступки.

— Предоставьте подростку больше свободы при условии соблюдения ваших с ним договоренностей (звонки в определенное время, некоторые важные ограничения). Позвольте ему самостоятельно сказать, когда придет, что-то сделать самому и похвалите за результат, тогда возникает радость успеха и желание сделать и быть лучше.

— Не обвиняйте, а пытайтесь понять подростка — увидеть его проблемы, поставить себя на его место, вспомнить, какие у вас были переживания в этом возрасте. Ведь подросткам часто кажется, что их никто не понимает, что значимым людям безразличны их интересы и чувства.

— Не акцентируйте внимание на недостатках, опирайтесь на положительные качества и помогайте увидеть ресурсы. Даже недовольство собой может стать стимулом к самосовершенствованию.

2.4. ДЕТСКИЕ ИСТЕРИКИ

Примеры детских истерик можно наблюдать в гипермаркетах. Пытаясь добиться желаемого, а именно покупки игрушки или сладостей, 3-летние дети кидаются на пол, лупят по холодным плитам руками и ногами, громко кричат, плачут — другими словами, «бьются» в истерику. Со стороны подобные «представления» выглядят ужасно. Когда родители от стыда и гнева начинают наказывать малыша, наблюдателям становится жалко ребенка. Когда пытаются уговорить, а ребенок кричит пуще прежнего — становится жалко родителей.

Ребенок не устраивает истерики перед шкафом. Для такого представления нужны зрители, именно поэтому чаще всего ребенок впадает в истерику либо на глазах у гостей, либо в магазине, либо на детской площадке. Незамедлительное наказание ничего не решит — необходимо серьезно проанализировать те события, которые предшествовали этому неприятному спектаклю.

Один из самых эффективных способов справиться с детской истерикой — **лишить зрителей**.

Но есть другой вариант реагирования: находясь в зрительном зале, родитель демонстрирует полную **невозмутимость**. Это означает, что спектакль не произвел на зрителя (родителей) никакого впечатления. Ребенок понимает, что нет смысла повторять эту же

сцену перед таким скучным и не реагирующим зрителем.

Обратите особое внимание, если дети, демонстрируя истерику, наносят себе телесные повреждения. Этот вариант поведения говорит о необходимости обратиться к психологу.

Как дальше вести себя родителю, который своим поведением проигнорировал вспышку истерики у ребенка?

1. Не напоминать ему об этом поведении.
2. Продолжать с ним разговаривать так, как будто ничего не было.
3. Набраться терпения для возможных истерик в будущем.
4. Повторить невозмутимое поведение при очередной вспышке, ребенок должен убедиться, что невозмутимое поведение родителя — не единичный эпизод в их отношениях, а постоянная последовательная модель поведения.
5. Если ребенок повторяет истерики, родитель также отказывается быть зрителем такой пьесы, например, выходя из комнаты.

В данной ситуации для родителя самое главное — продемонстрировать последовательность. Только в том случае ребенок откажется от действий, которые не приносят никаких результатов.

Родителям, озабоченным истериками своего ребенка, можно обратиться к замечательной книге К.И. Чуковского «От двух до пяти». В параграфе VIII «Слезы и хитрости» второй главы ученый и писатель дает прекрасные примеры поведения детей и возможные реакции родителей на детский плач. Приведем только один пример из этой книги. Мать не позволила трехлетнему Коте кидать мячиком в люстру. Он начинает бурно и громко реветь, сидя на полу среди комнаты. Мать спряталась за ширму. Котя подумал, что она ушла, вытер лицо кулаками, оглянулся и сказал: «Чего-же я реву-то, никого нет». Пока ребенок разыскивал мать, он не плакал. Но встретив работницу, тотчас заревел еще пуще.

В этом маленьком рассказе показаны:

- а) желание привлечь внимание;
- б) плач как попытка быть главным (победить);
- в) поиск нового зрителя;
- г) возобновление плача.

Чуковский делает ясный педагогический вывод: чтобы из своего плача ребенок не делал средства к достижению удобств и выгод, матери следует подавить в себе стремление слишком горячо реагировать на его слезы и крик.

2.5. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДЕТИ ЛГУТ?

Конечно, мы хотим, чтобы наши дети были честными. Но в то же время сами понимаем, что бывают ситуации, когда «ложь во благо».

Большинство детей эпизодически лгут. вспомните, дорогие родители, не было ли в вашем детстве таких случаев? Всегда ли вы отвечали правдой на вопросы родителей: «Где ты был?», «Почему ты опоздал с прогулки?», «Где твой дневник?».

Дети очень часто используют выдумку, чтобы выдать желаемое за действительное. Например, ребенок с горящими глазами рассказывает, что у него дома живет щенок — белый и пушистый-пушистый. В таких случаях дети понимают, что на самом деле никакого щенка нет. Но им очень хочется, чтобы он был. Это не ложь, а фантазия, мечта, которая говорит о том, чего ребенку не хватает.

Как в таких случаях вести себя родителям?

К сожалению, взрослые не всегда правильно относятся к фантазиям ребенка: ругают, называют обманщиком. На самом деле детские фантазии не имеют ко лжи никакого отношения. Ведь ложь — это намеренное искажение действительности с целью ввести другого человека в заблуждение для

получения какой-то выгоды. В случае же со щенком у ребенка нет задачи кого-нибудь обмануть, он просто реализовывает через фантазию свое желание иметь собаку.

Когда мы по какой-то причине не можем исполнить детские желания, можно просто помечтать вместе. Часто ребенку бывает достаточно того, что его понимают.

Что толкает детей на вранье? Это главное, что вы должны понять:

- Зачастую дети лгут, чтобы избежать наказания.
- Нередко мы сами толкаем детей на ложь, потому что этого требует такт или правила приличия.
- Дети могут считать, что не делают ничего плохого, так как родители сами подают пример, рассказывая, как они кого-нибудь обхитрили, обманули, а ребенок перенимает этот способ поведения как модель.
- Бывает, что дети лгут, чтобы не волновать своих не в меру эмоциональных родителей.
- Маленькие дети могут лгать в связи с их богатым воображением (очень часто при этом они и не понимают, что обманывают).

Как видите, причин, которые подталкивают детей лгать, много.

Вот несколько примеров поведения родителей, которые могут подтолкнуть ребенка ко лжи:

1. Родители пишут записки в школу с вымышленными причинами пропуска ребенком школы.
2. Просьба к ребенку ответить на телефонный звонок и сказать, что родителя нет дома.

3. Взрослый не выполнил обещание, данное ребенку, и придумал отговорку.
4. Хвастовство взрослого тем, как он смог обмануть продавца или начальника на работе.

Вы можете сами вспомнить эпизоды своего нечестного поведения и демонстрации его в семье.

Как быть взрослому, когда ребенок лжет?

- Пересмотрите свое поведение в семье. Может быть, вы слишком строго обращаетесь с ребенком, сурово наказываете или контролируете каждый шаг. Зачастую, совершив какой-то проступок, дети боятся не столько наказания, сколько настоящего гнева и поэтому лгут.
- Не старайтесь любой ценой добиться признания. Если ребенок упорствует и выяснить правду невозможно, лучше не настаивать. Страшнее отказать в доверии ребенку, чем остаться обманутым.
- Четко заявите ребенку о своем отношении ко лжи. Объясните, что больше всего вас расстраивает не плохой поступок, а попытка скрыть его с помощью обмана. Дети должны быть уверены, что, как бы они ни провинились, за честность им будет сделана скидка. Если пообещали не ругать ребенка за честность, то сдержите свое слово.
- Объясните ребенку, что все совершают ошибки и ничего страшного в этом нет. Страшно, когда между близкими людьми исчезает доверие. Если взрослые сами ведут себя честно, верят своему ребенку и всегда готовы его понять — он не будет бояться говорить им правду, пусть даже и самую горькую.
- Если ребенок солгал по незначительному поводу — не стоит заострять на этом случае внимание. Чаще хвалите детей за то, что они говорят правду.

2.6. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДЕТИ ВОРУЮТ?

Большинство детей хотя бы раз в жизни что-то крадут. Многие родители, узнав о воровстве, чаще всего приходят в ужас, начинают думать, что их ребенок настоящий вор и преступник, применять самые серьезные меры наказания. Но осуждение и наказание только ухудшают ситуацию, потому что не работают на устранение причин, ведущих к воровству.



ПРИЧИНЫ ДЕТСКОГО ВОРОВСТВА

- 1. Ребенок не может понять, какие вещи его, а какие чужие.** Такое непонимание характерно для детей 2–4 лет. Ребенку может настолько нравиться чужая игрушка и он настолько хочет владеть ею, что даже не осознает, что украл ее.

👉 Как вести себя родителям?

Это хороший повод дать ребенку важный урок. Пойдите вместе с ним и верните чужую вещь. Объясните ребенку, что значит «свое» и «чужое». Расскажите, что мы не можем брать вещи, которые нам нравятся, без разрешения их хозяина. Прежде чем взять то, что хочется, обязательно нужно спросить разрешения. Ребенок должен запомнить, что брать чужое запрещено. Важно, чтобы этот урок повторялся неоднократно, пока дети еще маленькие.

- 2. Нехватка родительской любви, желание привлечь к себе внимание.** Например, родители слишком сосредоточены на своих делах, есть конфликты в супружеских отношениях или, быть может, родился младший братик/сестричка, и все родительское внимание и любовь принадлежат теперь малышу. В такой ситуации ребенок чувствует себя одиноким и брошенным, ему кажется, что родители уделяют ему меньше внимания, что его не любят, что к нему несправедливы. И тогда он может взять у мамы из сумки

деньги или какую-то вещь, но таким образом, что пропажу легко обнаружить. Сами деньги ребенку не очень-то и нужны. Воровство в данном случае — средство обратить на себя внимание родителей, крик о помощи. Не найдя поддержки и понимания в семье, ребенок начинает воровать вне семьи. Создается ощущение, что он делает это назло вечно занятым и недовольным родителям или мстит более благополучным сверстникам.

👉 Как вести себя родителям?

Не унижайте и не оскорбляйте ребенка, найдите способ выразить свою любовь к нему, скажите ему о том, как он важен, как был желанен. Важно, чтобы между родителями и детьми были доверие и уважение — это надежный фундамент для здоровых отношений и возможность привить ребенку представление о порядочности и честности.

Если ребенок копается в вашем кошельке, не делайте вид, что ничего не замечаете. Обратите на это внимание и поговорите. Если вы заметили, что из вашего кошелька пропали деньги, фокусируйте внимание на возмещении пропажи, а не на поимке «преступника». Примерная беседа: «Николай, я знаю, что ты взял деньги из моего кошелька. Эти деньги надо вернуть. У тебя есть какие-либо предложения, как ты сможешь их вернуть?» Если у ребенка нет предложений, взрослый может сказать провинившемуся, что он будет удерживать эту сумму из карманных денег до полного возмещения.

- 3. Воровство может быть способом самоутверждения,** что тоже является свидетельством психологического дискомфорта ребенка. Таким образом он обращает на себя внимание, завоевывает расположение кого-либо, покупая на ворованные деньги различные угощения для друзей или воруя модные гаджеты и вещи. Для ребенка это способ завоевать авторитет среди сверстников, краденое идет на покупку престижа.

☞ Как вести себя родителям?

Дайте ребенку шанс возместить украденное и сохранить достоинство. Скажите без осуждения: «Все что берется без ведома хозяина, должно быть возвращено». Убедите ребенка вернуть украденное хозяину. Вместо наказания и осуждения выразите понимание, что будет стыдно и тяжело.

Обсуждая случившееся, помните, что сильные негативные чувства могут способствовать тому, что ребенок будет скрывать все поступки, которые сочтет стыдными, плохими. Важно понять истинные причины воровства и работать с ними. Не возвращайтесь к тому, что произошло, после разрешения ситуации — это только закрепит данный поступок в сознании ребенка.

4. **Желание сделать подарок кому-то из близких (обычно родителям).** Эта причина также связана с отсутствием понимания отрицательной оценки воровства. Ребенок стремится тем или иным способом сделать маме или папе приятное — и то, что он поступает неправильно, ему просто не приходит в голову.

☞ Как вести себя родителям?

Если украдены деньги у родителей, нужно выразить свое огорчение по поводу их отсутствия, рассказать, для чего они предназначались. Можете сократить сумму карманных денег ребенка или не купить задуманную обновку. Можно в чем-то ограничить всю семью: например, неделю не едим сладкое, не ходим в кино и так далее, пока не наберется украденная сумма.

5. **Ребенок подражает взрослым, копирует их поведение.**

☞ Как вести себя родителям?

Действия родителей не должны расхолаживаться с делом. Например, родите-

ли внушают ребенку, что «брать чужое нельзя», а сами приносят с работы то, что «плохо лежит». Ребенок, искренне веря в авторитет и непогрешимость родителей, следует их примеру и долго не может понять, за что его ругают, если он поступает, как мама и папа. Не следует обсуждать при ребенке других людей, получающих средства к существованию нечестным путем, при этом высказывая свою зависть или говоря, что с таких людей нужно брать пример.

6. **Клептомания — болезнь, встречающаяся очень редко, особенно среди детей.**

☞ Как вести себя родителям?

Опасный симптом, если ребенок берет все, что «плохо лежит». Часто он не может объяснить, для чего и у кого он это взял. Это может быть заболеванием, и нужно обратиться за консультацией к специалисту.

2.7. ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Детские страхи — это та проблема, с которой рано или поздно сталкивается почти любой родитель. Даже мы, взрослые, чего-то боимся. Часто очень эмоционально делимся друг с другом своими переживаниями, подчас забывая, что рядом с нами наши дети. Они же быстро улавливают наше состояние: тревогу, неуверенность, напряжение, волнение, страх.

Каждому периоду жизни ребенка присущ свой перечень страхов. Такие страхи называют возрастными. Они считаются типичными и нормальными, так как по мере взросления ребенка проходят, не оставляя следа и не причиняя вреда ребенку, способствуя его развитию и социализации.

Чем меньше лет ребенку, тем легче появляются страхи, вызванные различными обстоятельствами, предметами, событиями. Среди обстоятельств, приводящих к появлению страхов у детей, на первом месте находят-

ся полученный ребенком реальный опыт боли: нападение собаки, укус пчелы, боль от укула или зубная боль. Большинство детей испытывают определенное волнение и боязнь при виде незнакомых людей, темноты, но степень этих страхов будет зависеть от вас, дорогие родители, от ваших реакций. Многие возрастные страхи появляются под воздействием внушения родителей, в «воспитательных» целях. Такие воспитательные приемы на некоторое время приносят желаемый результат, но вместе с тем порождают и усугубляют детские страхи.



КАКИЕ ЖЕ СТРАХИ ЯВЛЯЮТСЯ ТИПИЧНО ВОЗРАСТНЫМИ?

У детей в возрасте **1 года** возникают страхи незнакомых взрослых, отсутствия матери, страх незнакомых громких звуков, им передается волнение и беспокойство родителей. Возможны реакции беспокойства в ответ на достаточно продолжительное отсутствие матери или шумную обстановку дома.

Возраст **2–3 лет** сопровождается страхами наказания, боязнью темноты и одиночества, врачей (медицинских работников), уколов, животных.

К **3–5 годам** появляется страх сказочных персонажей, например Бабы Яги, Кощея, Бармалея, также страх чудовищ, зачастую выдуманных самими детьми. Всевозможные монстры из детских фантазий обитают где угодно: в кладовке, под шкафом или кроватью, за шторой, пугая своих собственных создателей.

В возрасте **6–7 лет** центральное место занимает страх смерти. Ребенок боится собственной смерти и смерти своих родителей, поскольку он начинает осознавать конечность человеческой жизни. В этом возрасте страх смерти тесно связан со страхами нападения, заболевания, стихии (например, гроза, гром, молния, землетрясение, наводнение, цунами) — ведь все это может привести к смерти.

В **младшем школьном возрасте** дети довольно часто сталкиваются со страхами, связан-

ными со школой, поскольку само школьное обучение является для них своеобразным вызовом: преобладающая прежде игровая деятельность меняется на учебную. Несмотря на общее уменьшение количества страхов, одним из ведущих в этом возрасте будет страх опоздания в школу. В более широком плане страх опоздать означает не успеть, боязнь заслужить порицание, сделать что-либо не так, как следует, как принято.

Появление «нового» страха связано с изменением распорядка дня, социального окружения, моделей авторитета (помимо родителей, теперь в иерархию входят и учителя).

В **подростковом возрасте** на первое место выходят страхи, связанные с признанием в обществе, с поисками своего места в окружающем мире. У подростков любое изменение, в том числе и физиологическое, вызывает боязнь перестать быть собой. В этом возрасте болезненно воспринимаются изменения, связанные с внешностью, подростки боятся физических недостатков, уродства.

☞ Что же делать родителям?

Возрастные страхи в норме должны проходить по мере взросления ребенка. Их преодоление способствует развитию личности ребенка, формирует его характер, способствует социализации.

Вам, уважаемые родители, следует помочь ребенку преодолеть страхи.

В первую очередь помните, что страх — нормальная и неотчуждаемая от жизни человека эмоция. Запрещая ребенку бояться, вы запрещаете ему чувствовать. Словами «не бойся», «мужчины не должны бояться» и т. д. вы не помогаете, а загоняете страх внутрь, лишаете детей возможности обсуждать эмоциональные проблемы, которые их волнуют.

Разговоры о смерти и рождении рано или поздно будут начаты вашим ребенком, и потому необходимо быть к ним готовыми. Страхи, как правило, не являются патологией и ослабевают, как только ребенок осваи-

ваает новую для себя социальную роль, становится в ней компетентен.

Нельзя наказывать ребенка за то, что он боится, стыдить его и называть «трусом».

Если ребенок рассказывает вам о своих страхах, не пытайтесь сменить тему разговора. Говорите с детьми о страхах, но не навязывайте им собственные тревоги: позвольте ребенку говорить и просто побудьте слушателем, который не перебивает и не оценивает. Не обесценивайте страхи.

Это повысит степень взаимопонимания между вами и вашим ребенком. Тем более, помимо страха существуют и другие, положительные эмоции, которыми в будущем ребенок с удовольствием поделится с вами, если будет уверен, что его слышат даже во время рассказов о своих отрицательных эмоциях.

Узнайте, чего боится ваш ребенок — невидимых или видимых опасностей? Если это невидимые опасности (вымышленные злодеи, мифические и сверхъестественные существа), то хорошим способом преодоления подобных страхов будет настроить коммуникацию с ними: вместе с ребенком узнавать об объектах опасности новые факты из мифов или онлайн-энциклопедий, имеющих едва ли не по каждой современной вымышленной вселенной, уязвимости сверхъестественных созданий и слабые места сверхзлодеев, выделять аспекты образов, которые вызывают смех и недоумение, добавляя персонажам комичности.

Далее в дело вступает фантазия ребенка, которая приведет его либо к триумфу над вообразаемыми страхами, либо же позволит подружиться с прежними умозрительными угрозами. Если же ребенок настаивает на «непобедимости» того или иного существа или феномена, это может говорить о симптоматичности этого страха — то есть он просто помечает более глубокую проблему, существующую в семье или школьном окружении. В этом случае следует обратиться к специалистам.

Если говорить о конкретных опасностях, вроде высоты, глубины, пьяниц, бездомных собак, то страхи ребенка более чем осмысленны и адаптивны. Такие страхи нужны и могут спасти жизнь.

Детские страхи неразрывно связаны с развитием, взрослением, получением новых социальных ролей и самостоятельным освоением мира. Главное — понять их истоки и помочь ребенку преодолевать их.

Каким вырастет ребенок, будет он ориентироваться на избегание неудачи или же ему будет свойственна ориентация на успех — это в решающей степени определяется в детские годы и благодаря родительской поддержке и пониманию.

2.8. ЕСЛИ РЕБЕНОК ДЕРЗИТ И ГРУБИТ

Такие ситуации чаще возникают в общении с подростками. Считается, что дерзость — привилегия подростков. Однако она не только характеризует подростковый возраст, но и является симптомом нарушения взаимоотношений в семье.

Если ребенок разговаривает с вами неуважительно, грубит, огрызается, выходит на прямые оскорбления — между вами и вашим ребенком нарушены отношения.

Поводом для дерзости в подростковом возрасте нередко становятся требования родителей докладывать подробно обо всем, чем он занимается, куда идет гулять и с кем. Подросток же считает себя взрослым и уверен, что сам может выбирать одежду, друзей, определять распорядок дня и т. д. Претензии родителей воспринимаются как посягательство на его самостоятельность, и грубость является реакцией на лишение его свободы жить так, как он считает нужным.

Как выйти из этой непростой ситуации?

Действительно, подросток уже достаточно взрослый, чтобы не давать отчета, куда

он выходит из дома в дневные часы и когда возвращается (хотя в некоторых семьях подростки спокойно рассказывают обо всех своих походах).

Но и родители, конечно, имеют право знать, чем занимается их ребенок, с кем гуляет и когда его ждать дома.

Что же делать?

Если мы хотим блага своим детям, вместо того, чтобы контролировать их, стоит помочь им обучиться самоконтролю, постановке целей, самодисциплине и навыкам решения проблем.

Для разговоров с подростком есть вечер. Хорошо, чтобы в семье была привычка вечером обсуждать планы на следующий день, и не только подросток, но и взрослые рассказывали бы о своих планах. Когда очередь доходит до ребенка, от него также ждут рассказа о планах на завтра, где есть информация о времени возвращения домой с вечерней прогулки. Таким образом, подросток не будет чувствовать себя ущемленным в правах, и будет более спокойно воспринимать вопросы родителей о его планах.

Разговоры о времени возвращения домой, к сожалению, не единственный повод для дерзости ребенка.

Давайте рассмотрим четыре пункта родительского поведения, которые должны помочь добиться снижения грубости в речи ребенка и улучшить взаимопонимание между вами.

Вам, уважаемые родители, необходимо для начала проанализировать то, как вы разговариваете друг с другом и другими родственниками. Не повторяет ли ребенок не совсем вежливое общение между вами? Если это так, то он просто копирует вашу манеру, и следует измениться в первую очередь вам самим, если вы действительно хотите общаться с вежливым сыном (дочерью).

Относитесь ли вы сами с уважением к ребенку или утверждаете свою власть, раздавая

приказы и контролируя его? Будьте готовы извиниться и исправиться, если проявляете неуважение к членам семьи. Для детей будет отличным примером то, что вы готовы взять на себя ответственность за свою часть взаимодействия с ними.

Если вы разговариваете со всеми вежливо и уважительно, но ваш ребенок все же бывает невыносим в общении, мы предлагаем перейти к следующим четырем пунктам, выполнение которых поможет решить проблему дерзости, грубости и отсутствия вежливости у ваших детей.

1. УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛ

Определите для себя сами и объясните ребенку, что вы считаете неуважительным поведением. Обсудите те слова и фразы, формы поведения, которые он применяет и которые вы считаете неприемлемыми. Например, фразы «отстань, что привязалась», «не учи меня жить, я сам все знаю», «не хочешь слушать», демонстративное хлопанье дверью, швыряние вещей и т. д.

Помогите подростку понять, что дерзить непродуктивно, и найти вариант, позволяющий в приемлемой для вас форме донести свое мнение, научиться конструктивному уважительному общению. Поинтересуйтесь, что в вашем поведении или словах может быть неприемлемо для вашего ребенка, может обижать или злить его.

Договариваться о нормах поведения и обсуждать следует не тогда, когда ребенок срывается на дерзость, а в спокойной обстановке.

После того, как вы обсудили неприемлемые формы поведения и речи, установите правила общения и всякий раз, когда ребенок нарушает договоренности, напоминайте ему об этом.

Никогда не говорите ребенку, что он грубиян и невежа. Следует обращать внимание только на грубые слова и поведение, делая акцент на свои чувства: «Мне очень непри-

ятно, когда ты так говоришь», «Этими словами ты меня обижаешь очень сильно», «Я расстраиваюсь, когда слышу такие фразы».

2. ОТСТРАНЯЕМСЯ ОТ ГРУБОСТИ

Как правильно реагировать на грубость, дерзость детей? Признаемся, это всегда очень неприятно и сразу вызывает мысли о том, что старших надо уважать. Поэтому часто первая реакция взрослых — ответить на повышенных тонах. Что происходит на самом деле: отвечая грубостью на грубость, мы вступаем в соревнование, где победителей нет и быть не может. Надо понимать, что такая реакция только усугубляет негативное поведение ваших детей.

Дети чаще всего перестают огрызаться и грубить, когда понимают, что родители остаются спокойны, не включают и не реагируют на подобное выражение агрессии. Поэтому сделайте усилие (сосчитайте до десяти или используйте другие способы успокоиться), держитесь достойно и не отвечайте. Сохраняйте спокойствие сами, не заражайтесь эмоциями ребенка. Пока вы в спокойном состоянии, вы способны повлиять на ситуацию и помочь ребенку справиться с эмоциями.

Это трудно: не вздыхать, не пожимать плечами, не кричать гневно в ответ, не уговаривать, не увещевать, не бранить.

Возвращайтесь к разговору только после того, как вы оба успокоились. *Просто откажитесь продолжать общение, пока ребенок грубит, и сделайте это поведение вашим правилом.* Формула отстранения: «Я не хочу разговаривать в таком тоне. Когда успокоишься и захочешь со мной поговорить, я буду в комнате».

3. ВЫСТАВЛЯЕМ ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ

За нарушение правил можно ввести штрафные санкции, которым вы и ваши дети будут следовать в равной степени.

Эффективные штрафные санкции должны быть просты и понятны ребенку, иметь определенную продолжительность, непосредственно относиться к неуважительному поступку и соответствовать характеру ребенка. Установив штрафные санкции, последовательно применяйте их и не отступайте.

При постоянно повторяющихся нарушениях лучше всего составить вместе и оформить список штрафных санкций, который должен быть подписан всеми причастными сторонами (взрослые и дети) и находиться в доступном месте. Подумайте над тем, чтобы ребенок сам участвовал в определении для себя штрафных санкций — так он будет эффективнее контролировать свое поведение.

4. ПООЦРЯЕМ ВЕЖЛИВОСТЬ

Самое простое средство сделать желательное поведение более частым — поощрять ребенка каждый раз, когда он поступает хорошо.

Однако чаще всего мы делаем как раз наоборот: вместо того, чтобы обращать внимание на вежливое поведение детей и хвалить их, мы постоянно указываем им на неправильные поступки и ругаем, когда дети грубят.

Поэтому, как только вы заметите, что ребенок проявляет вежливость или говорит уважительно со старшими, похвалите его. Например: «Мне очень нравится, как ты выразил свои чувства, не повышая голос», «Нам с папой приятно, что ты внимательно выслушал нас». Замечая и поощряя вежливое и конструктивное поведение, вы и сами будете все лучше и лучше думать о своем ребенке и чаще выражать ему благодарность, а понимание, что родители видят и одобряют его, положительно скажется на настроении и самооценке ребенка.

ЧТО МОЖНО ВАМ ПОДСКАЗАТЬ ЕЩЕ?

Посмотрите на дерзость вашего ребенка как на обратную связь, как на сигнал о том, что в ваших отношениях что-то не так. Подумай-

те, что могло вызвать такую реакцию вашего ребенка?

Не заикливайтесь на неуважении, переведите внимание на чувства. Можно сказать, например: «Похоже, ты сейчас очень расстроен. Расскажи, пожалуйста, я хочу понять, почему ты расстроен», «Давай успокоимся и поговорим с тобой о том, чего ты хочешь и что чувствуешь».

Причина грубости может быть не связана с вами. Это могут быть проблемы со сверстниками или в школе, и, возможно, ребенок сейчас нуждается в вашей помощи и поддержке.

2.9. ПРИУЧАЕМ К АККУРАТНОСТИ И ПОРЯДКУ

«Мой ребенок неряшлив» — довольно частая жалоба со стороны родителей. Дети могут небрежно обращаться со своими вещами, ломать, раскидывать их где попало, не убирать за собой, выходить на улицу неопрятно одетыми.

Прежде чем требовать от ребенка аккуратности, надо разобраться в следующем:

- Есть ли у ребенка специально отведенное место для его вещей? Необходимо выделить ребенку достаточно места для его нужд. Это может быть шкаф или полки в общем шкафу, коробки для одежды, обуви, игрушек и т. д.
- Как ведут себя остальные члены семьи? Участвуют ли в уборке общих мест (кухня, коридор, ванная комната)?

Важно понимать, что дети, как правило, берут пример со взрослых в поддержании порядка в своих личных вещах. Если взрослые разбрасывают свои вещи по всей квартире, то и дети не видят ничего плохого в том, чтобы делать так же.

Но может быть и так, что все условия у ребенка есть и остальные члены семьи ведут

себя аккуратно, а ребенок неряшлив и разбрасывает свои вещи и одежду.

ЧТО МОЖНО ПОСОВЕТОВАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

1. Обсудить эту проблему с ребенком. Помогите ему понять, что аккуратность и опрятность помогают комфортно общаться с окружающими, удобно организовать свое личное пространство, избежать конфликтов в семье и неприятных ситуаций в школе (например, из-за потерянной тетради или учебника).
2. Убедить его взять на себя обязательство держать в порядке свои вещи и хранить их в специально отведенных местах.
3. Договориться, что если ребенок не выполнит обещание, то родители имеют право любой брошенный предмет подобрать и убрать его подальше на любой срок по своему усмотрению.
4. Через неделю можно поговорить с ребенком и уточнить у него, будет ли он соблюдать порядок. Если он готов исправить ситуацию, то можно вернуть спрявленные вещи.
5. Если он и далее не будет заботиться о своих вещах, можно повторить процедуру, но уже на более длительный срок.

Надо помнить, что такой способ решения будет давать эффект, если родители будут последовательны и сами будут соблюдать чистоту и порядок. С ребенком не надо спорить, не следует напоминать ему о возможных санкциях из-за разбросанных вещей, передавайте функцию контроля самому ребенку.

Можно избежать лишних споров и конфликтов, если не быть строгими к состоянию комнаты ребенка и позволить ему установить там свои правила, но принципиально и последовательно требовать соблюдать порядок в общих помещениях.

Если вы не приучите ребенка к аккуратности в дошкольном и младшем школьном

возрасте, то в подростковом сделать это будет гораздо труднее. Поэтому начинать приучать ребенка к аккуратности следует с самого детства, объясняя и вместе с ребенком убирая игрушки на свои места. Задача родителей — показывать правильный порядок действий. Некоторые задачи для малышей можно превращать в интересную игру. Похвала за старание будет приносить детям удовольствие и ощущение своей полезности. По мере того, как ребенок понимает, что ему следует делать, и начинает самостоятельно поддерживать порядок, постепенно передавайте ему ответственность за уборку.

2.10. ТРУДНОСТИ С ПРИЕМОМ ПИЩИ

Проблема с едой чаще всего возникает от чрезмерной обеспокоенности взрослых тем, сколько, что и когда едят их дети. Так происходит, когда родители забывают о том, что потребность в еде врожденная, так же как аппетит и получение удовольствия от утоления голода. Считается, что дети, которых не контролируют, сколько они съели, и не ругают за какие-то нарушения за столом, едят без всяких проблем.

Обычно же когда дети отказываются от еды, которую им предлагают, родители начинают тревожиться, переживать, что ребенок похудеет и заболит, и придумывать уловки, чтобы заставить ребенка поесть. Но лучший способ разрешить проблему как раз заключается в обратном — оставить ребенка в покое. Если он ощутит голод, он поест. Если в поведении ребенка, отказывающегося от еды, нет следов апатии и он достаточно активен, проблемы питания нет.

Однако на практике ничего не делать оказывается гораздо сложнее, чем что-то предпринимать.

ЧТО МОЖНО ВАМ ПОДСКАЗАТЬ?

- Во время еды, когда дойдет время до подачи пищи, от которой ребенок, как правило, отказывается, можно сказать: «Я

знаю, что ты это не любишь, поэтому я не буду тебе давать кашу» и перейти к следующему человеку. Ребенку, скорее всего, не понравится, что его игнорируют. После нескольких дней такой процедуры ребенок может сказать, что хочет немного каши. Не надо обсуждать и убеждать ребенка. Просто предлагайте еду, когда он попросит, и не уговаривайте, если он отказывается есть.

- Начинать воспитывать у ребенка правильное отношение к пище надо с раннего возраста, когда он только начинает держать в руках ложку. Если ребенок начинает играть во время еды или отказывается есть, следует прекращать прием пищи. Никаких угроз, обещаний наказать и уговоров.

- Иногда родители жалуются, что ребенок за едой проводит целые часы. Надо внимательно посмотреть, так ли это? Ест на самом деле он, возможно, не более нескольких минут. Чем же он занимается остальное время? Он может встать из-за стола и пойти поиграть, посмотреть телевизор, и родители не препятствуют ему. Часто для ускорения приема пищи родители сами ставят на стол гаджеты с мультфильмами для ребенка.

Что же происходит на самом деле, уважаемые родители? Ребенок своими нехитрыми махинациями получает внимание и огромную власть над родителями, которых держит в ситуации напряжения. Кто же добровольно откажется от власти, тем более, над старшими?

ЧТО БУДЕТ ЭФФЕКТИВНО В ЭТОМ СЛУЧАЕ:

- предложить ребенку несколько дополнительных минут для завершения еды;
- объяснить, что если он не укладывается в оговоренное для приема пищи время, он встает из-за стола и до следующего приема пищи никакой еды не будет;
- если ребенок через некоторое время пожалуется на голод, надо напомнить, что

он должен подождать теперь следующего приема пищи. У родителей может возникнуть жалость и чувство вины, но перекусы в промежутке между приемами пищи в этом случае будут вредны.

Прием пищи не игра. Через игру родители отвлекают ребенка от еды, добиваясь только кратковременного успеха. Надо очень хорошо понимать и помнить, что прием пищи — естественный процесс, который наступает в определенное время и его не надо смешивать ни с какой другой деятельностью.

Если вы рискнете последовать нашим рекомендациям, к вашему ребенку вернуться первоначальный естественный аппетит и ощущение удовольствия от еды.

2.11. ПРИГОТОВЛЕНИЕ УРОКОВ

«Учителя задают уроки не детям, а родителям» — такие слова можно услышать от современных родителей. И в них есть определенная доля правды.

Но речь сейчас пойдет не о школе. Рассмотрим урок в качестве посредника между ребенком и родителями. К этому взаимодействию подключаются также бабушки и дедушки, старшие братья и сестры.

Итак, у нас появляется еще один повод для общения. Как правильно им воспользоваться?

Давайте подумаем, что происходит с ребенком, когда он возвращается из школы. В ней ребенок находится обычно по 5–6 часов, и к концу уроков ему хочется сменить вид деятельности и заняться чем-то другим, интересным для себя. Но когда он приходит домой, родители выясняют, что было в школе и сажают выполнять домашнее задание. После выполнения уроков ребенку могут позволить погулять, заняться любимым делом, но только если он справился с домашним заданием. Таким образом, он продолжает пребывать в школе, находясь дома, а ведь он мечтал заняться чем-то по своему желанию.



КАК НЕ ПРЕВРАТИТЬ ДОМ В ПРОДОЛЖЕНИЕ ШКОЛЫ?

Рассмотрим вначале варианты поведения родителей в ситуации «делаем уроки дома».

1. Родители проверяют домашнее задание. Задание выполнено не полностью или с ошибками. Они начинают сердиться, садятся рядом с ребенком и пытаются заставить его сделать полностью и без ошибок. Нередко учителя прямо требуют от родителей, чтобы они следили за тем, как дети выполняют домашнее задание.
2. Дети выполняют домашнее задание под нажимом взрослых, а иногда, когда терпение заканчивается, родители делают задание вместо детей. Придя в школу, дети, как правило, не могут объяснить, что они сделали и даже повторить выполненное.

Ни один из описанных вариантов поведения родителей не приносит им удовольствия, а детям пользы.

Какие еще ошибки могут совершать родители в ситуации приготовления домашних уроков?

Вешать ярлыки. Если вы, дорогие родители, будете постоянно твердить, что ваш ребенок лентяй, разгильдяй, оболтус, глупец и т. п., рано или поздно он с этим смирится и оправдает ваши «ожидания». Вспомните пословицу: «Как корабль назовешь, так он и поплывет».

Перехваливать. Чрезмерное употребление фраз вроде «ты способный, просто ленивый» дает обратный эффект. Мы надеемся, что это станет побуждающим мотивом для ребенка к успехам в приготовлении домашних заданий. На самом деле детское подсознание формирует установку: «Я такой способный, зачем трудиться и что-то доказывать?»

Злоупотреблять материальными стимулами. Родители награждают детей за выполненные уроки подарками, деньгами на карманные расходы и т. д. Если использовать прием «сделал урок — получил награду» как основной — он перестанет быть эффективным. Для ребенка важнее понимание, что учится он для себя и своего будущего. Иначе рано или поздно ребенок начнет выполнять домашние задания для награды и при этом торговаться, требуя все большего вознаграждения.

Переводить мотивацию на себя. Не следует часто говорить: «Я буду очень счастлива, если ты сделаешь уроки правильно и вовремя!», «Если ты не сделаешь домашнее задание, я буду в отчаянии». Таким образом вы формируете чувство вины перед родителями. Ребенок думает: «Я своим поведением (плохо делаю уроки) довожу своих родителей до отчаяния». Ребенок должен от вас слышать основную мысль: выполненные уроки помогут лучше понять новую тему и закрепить знания.

Постоянно опекать и контролировать. Если, например, первокласснику трудно сделать уроки без помощи родителей, то чем старше становится ваш ребенок, тем больше свободы в приготовлении уроков он должен получать.

Вы должны твердо понимать с самого начала: ваша цель не столько успешно приготовить уроки, сколько привить ребенку навыки **самостоятельности**.

ВОТ ПРАВИЛА, СОБЛЮДЕНИЕ КОТОРЫХ ПОМОЖЕТ ВАМ В ЭТОМ:

1. Помните, что выполнение домашнего задания — обязанность детей.

Вы, дорогие родители, должны как можно меньше вмешиваться в процесс его выполнения. Почему? Если ребенок привык, что при выполнении домашнего задания рядом сидит родитель, то и в школе он будет работать только тогда, когда рядом будет сидеть учитель.

2. Установите фиксированное время для выполнения домашнего задания.

Используйте эту возможность, чтобы установить согласованное поведение между вами и вашими детьми. Иначе выполнение домашней работы станет полем битвы, где вы каждый раз будете стараться заставить ребенка выполнять домашнее задание вовремя и качественно.

Альтернатива — совместное обсуждение с ребенком и согласование определенного времени, когда выполнение домашнего задания не будет вызывать у него возражения.

3. Будьте готовы прийти на помощь.

Если родитель не делает домашнее задание вместе с ребенком, то в чем же тогда заключается его роль? Ребенок должен быть уверен в том, что получит помощь, если в чем-то не сможет разобраться, и не должен бояться обращаться за ней. Умение вовремя обратиться за помощью, когда не справляешься, — важный навык для успешного современного человека. Спокойно и доброжелательно объясните непонятные моменты и позвольте ребенку самому продолжать выполнять домашнее задание дальше.

4. Ответственность за последствия невыполнения домашнего задания.

Ребенок должен знать о последствиях, оговоренных с учителем, за невыполнение домашнего задания. Родители не должны мешать учителю осуществлять свои обязанности по контролю выполнения задания. Основная задача родителей — обеспечить условия для выполнения домашнего задания, не учиться за ребенка и контролировать его работу.

5. Самое трудное правило: если ребенок знает о последствиях невыполнения домашнего задания и все равно не выполняет его — принять его выбор.

Дорогие родители, вы непременно хотите отправить ребенка в школу с полностью выполненным домашним заданием. Вас можно понять — вы хотите вырастить грамотного, успешного человека. Но личность человека формирует прежде всего его умение выбирать. Человек — это выбор! И ребенку важно самому убедиться в последствиях своего выбора.

Однако если ваш ребенок регулярно выбирает невыполнение домашнего задания, этот выбор может привести к серьезному отставанию в учебе. Это не тот случай, когда надо быть до конца принципиальными и безучастно наблюдать за происходящим.

В этой ситуации подростки обычно не хотят признаваться, что они не могут справиться с домашним заданием. Они могут грубить, говорить, что не любят выполнять домашнее задание, жаловаться на усталость и т. д.

Такое поведение ребенка может быть вызвано и проблемами в школе, в отношениях с учителями или сверстниками. Деликатно поговорите с ним об этом и разберитесь, в чем дело. Возможно, ребенку нужна ваша помощь, чтобы изменить ситуацию. Дайте понять, что он может всегда вам доверять и рассчитывать на вас.

Если ребенок отстает от программы и не может самостоятельно догнать пропущенный материал, может понадобиться помощь репетитора, особенно в выпускных классах. Ребятам помладше с этой ситуацией могут помочь справиться дополнительные занятия с учителем или старшие дети. Близкие по возрасту, они быстрее поймут друг друга и успешнее наладят контакт. Но без совета с учителем вопрос о репетиторе решать не следует.

А самое главное правило — не теряйте веру и не отчаивайтесь, если что-то идет не так. Проявляйте терпение, учитесь внимательно слушать вашего ребенка, окружите его

вниманием и заботой. Именно родительская любовь способна вселить в ребенка веру в себя и привить интерес к познанию и, следовательно, к выполнению домашних заданий.

2.12. ВОСПИТЫВАЕМ ОТВЕТСТВЕННОГО РЕБЕНКА

Следует ли обременять детей домашними заботами?

Действительно, дети заняты полдня в школе, затем у них домашнее задание, многие посещают секции и кружки по интересам. Когда же им заниматься еще домашними делами? Родители стараются сами справиться с ними, позволяя ребенку наслаждаться детством и учиться.

Но действительно ли мы приносим пользу своему чаду, оберегая его от домашних дел?

На самом ли деле дети хотят ходить во все эти кружки и секции, заниматься всеми теми делами, которые вы на них нагрузили? Если быть до конца честными, то ответ, скорее, будет «нет». Когда вы водите ребенка на многочисленные дополнительные занятия, вы чаще всего думаете о себе, проявляя свои родительские амбиции. Мы не будем сейчас рассматривать эту важную проблему взрослых, а продолжим говорить о воспитании ответственности наших детей.

Простые домашние дела, которые в идеале выполняют все члены семьи, не всегда нравятся и редко приносят удовольствие. Но в семье должны быть правила и распределение домашних обязанностей.



ЧТО РЕБЕНОК ВИДИТ И В ЧЕМ ОН УЧАСТВУЕТ?

1. Многое в мире делается совместно с другими людьми. Ребенок понимает, что без его вклада в общее дело, это общее дело не совершится. Он зависим и от него зависят.

2. Ребенок начинает понимать, что когда он берет (получает) часть домашнего дела, он получает ответственность за его выполнение, на него рассчитывают.
3. Выполняя вместе с другими домочадцами домашние дела, он осознает свое важное место в семье, ребенок не только получает определенные семейные блага — он участвует в их создании. Ребенок учится не только брать, но и давать.

В ЧЕМ ЕЩЕ ПОЛЬЗА ОТ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ?

1. Опыт выполнения домашних дел передается, расширяется на социальный интерес вне дома, когда взрослеющий ребенок принимает на себя ответственность вне дома. Это и есть неременное условие взросления.
2. У ребенка формируются навыки сотрудничества и коллективной работы, которые вне дома проявляются в позитивных отношениях со сверстниками, учителями, другими взрослыми.
3. Подобный опыт воспитывает у ребенка альтруистическое отношение к миру, другим людям, иначе он становится потребителем и присоединяется к той части общества, которая хочет только получать.
4. Появляется особое отношение к жизни, формируется ответственность и статус полноценного члена будущей семьи, который не ждет, что его потребности удовлетворит кто-то другой.
5. У ребенка формируется убежденность в собственной ценности и значимости.

Поэтому не ждите, когда дети повзрослеют для выполнения домашних дел. Уже в самом раннем возрасте им важно почувствовать себя частью семьи. Для этого они должны быть полезны, необходимы и участвовать в жизни семьи по мере своих сил и возрастных возможностей.

3

Две формулы воспитания. Ваш выбор



Уважаемые родители! Предлагаем вам познакомиться с двумя формулами воспитания — эффективной и неэффективной. Прочтите внимательно обе. Согласны ли вы с таким разделением? Готовы ли вы принять формулу эффективного родителя и следовать ей в воспитании своих детей?.

Это ваш выбор. В воспитании наших детей нет легкого пути, особенно тогда, когда нам приходится исправлять уже допущенные ошибки.


3.1. ФОРМУЛА ЭФФЕКТИВНОГО РОДИТЕЛЯ

Вы хотите, чтобы ваши дети выросли психологически устойчивыми? Формируйте у них жизнестойкость — способность противостоять кризисным событиям жизненного пути.

Для этого ваши отношения с ребенком должны основываться на умении **любить, поддерживать, требовать, прощать**.

Эти четыре слова, за которыми скрывается целый мир «родитель–ребенок», и есть формула эффективного родителя — мудрого, доброго, счастливого, приносящего пользу своим детям.

Как выстроить отношения, где будет место безусловной любви, своевременной поддержке, справедливым требованиям и вселенскому прощению?

 **Любить своего ребенка безусловно** — означает любить его независимо от внешности, способностей, достоинств и недостатков, независимо от того, чего вы ждете от него и как он ведет себя сейчас. Это, конечно, вовсе не означает, что нам всегда будет нравиться его поведение. Безусловная любовь означает, что мы любим детей, даже если их поведение вызывает у нас неприязнь.

При этом не забываем о том, что:

- это просто дети;
- они ведут себя так, как все дети на свете;
- в ребячьих выходках есть немало неприятного;
- если вы будете стремиться выполнять свою роль родителя и любить, несмотря на их шалости и проделки, они будут стараться взрослеть и им не нужны будут плохие привычки;
- если же вы любите их только тогда, когда они послушны и радуют вас своим поведением, и выражаете свою любовь только в эти хорошие моменты, они не будут чувствовать, что их всегда и искренне любят. Это, в свою очередь, делает их неуверенными, нарушит самооценку, пошатнет веру в себя и может помешать им развиваться в лучшую сторону. Следовательно, вы сами отвечаете за поведение своих детей и их наилучшее развитие не меньше (если не больше), чем они сами;
- если вы любите своих детей безусловной любовью, они будут уважать себя и у них появится чувство внутреннего умиротворения и равновесия, это позволит им контролировать свою тревожность и поведение по мере взросления;
- если же вы их любите только тогда, когда они соответствуют вашим ожиданиям, они будут чувствовать свою неполноценность. Дети будут считать, что бесполезно стараться, потому что родителям никогда не угодишь. Их будет преследовать неуверенность, тревожность и низкая самооценка, могут быть проблемы в эмоциональном и поведенческом развитии.

Будущее наших детей основано на фундаменте любви.

👉 **Поддерживать ребенка — значит верить в него.** Для этого нужно иметь мужество сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ему обрести уверенность в собственных силах;
- не бояться позволить ребенку начать «с нуля», опираясь на то, что вы верите в него, в его способность достичь успеха;
- помнить и возвращаться к прошлым удачам, а не к ошибкам;
- опираться на сильные стороны ребенка;
- показать ему свое принятие и одобрение;
- избегать подчеркивания промахов;
- демонстрировать любовь к ребенку;
- помогать ему разбить большие задания на более мелкие — такие, с которыми он может справиться;
- проводить больше времени с ребенком;
- внести добрый юмор во взаимоотношения;
- позволять ребенку самому решать проблемы там, где это возможно;
- в качестве воспитательного воздействия чаще использовать ласку и поощрение;
- демонстрировать здоровый оптимизм.

👉 **Требовать тоже нужно уметь.**

Любое правильно сформулированное вами требование к ребенку должно отвечать определенным характеристикам:

- быть понятным и озвучиваться спокойно, без злости, крика, раздражения, но и не быть похожим на упрашивание;

- быть посильным для ребенка и учитывать его возрастные и личностные особенности, не требовать от него слишком большого напряжения;
- быть разумным, не противоречить логике, здравому смыслу и другим вашим требованиям;
- быть согласовано и не противоречить распоряжению другого родителя;
- быть последовательно доведенным до конца.

👉 **Простить — это не значит забыть или попустительствовать, но сделать выводы на будущее.** Простить — значит выразить свое суждение по поводу поступка, но не отказывать в любви ребенку.

Прощение освобождает от противостояния, которое приводит к тому, что ваши отношения приносятся в жертву. Гнев и мстительность — признак вашей слабости, дающий лишь иллюзию собственной силы;

Прощение — есть сохранение достоинства и пример для подражания.

3.2. ФОРМУЛА НЕЭФФЕКТИВНОГО РОДИТЕЛЯ

Самое серьезное препятствие на пути нормального развития вашего ребенка — его **избалованность**.

Исследователями детства установлено, что избалованность неминуемо приводит к появлению проблем во взрослой жизни, с которыми человек не может самостоятельно справиться. Избалованность негативно влияет на возможности человека преодолеть трудности, встречающиеся на жизненном пути.



ПОЧЕМУ ЖЕ МЫ БАЛУЕМ СВОИХ ДЕТЕЙ?

1. Родители стараются таким образом защитить детей от неприятных переживаний, считая, что тем самым смогут уберечь их от страхов, беспокойства и трудностей. Как правило, такие родители считают, что балуя детей, они сделают их счастливыми. Действительно, в каждый данный момент родители делают своим детям много приятного, но не понимают, что в перспективе это может принести вред.
2. Некоторые родители страдают, если их ребенок лишается желаемого и поэтому всячески потакают ему, уступая даже в мелочах. Что происходит в таких ситуациях? Родители балуют не столько своих детей, сколько самих себя, потакая в том числе своим желаниям.
3. Любовь-зависимость. Очень часто родители стремятся изо всех сил получить максимум любви со стороны своего ребенка. Они хотят, чтобы ребенок их любил и полностью от них зависел. Правда, наличие второй цели редко признается родителями. Но надо понимать, что дети быстро разбираются в ситуации зависимости и начинают шантажировать своих родителей, добиваясь желаемых уступок, и взрослые в страхе потерять любовь своих детей уступают во всех случаях.
4. Многие родители всячески балуют своих детей, потому что не хотят лишать их того, чего сами были лишены в детстве. Особенно это касается материальных вещей. Родители покупают детям все, что они хотят, особенно статусные вещи, которыми обладают другие дети. Мой ребенок что, хуже других? Пусть хотя бы он будет иметь то, чего я был(а) лишен(а) в детстве.



КАКИЕ БЫВАЮТ СПОСОБЫ БАЛОВАТЬ ДЕТЕЙ?

(Классификация по Б.Б. Грюнвальд и Г.В. Макаби)

СВЕРХПОТВОРСТВО

Дети получают практически все, все их требования удовлетворяются, они не принимают никакие отказы, не понимают слов «нет», «нельзя». Если такой ребенок оказывается в ситуации даже небольшого отказа, он отвечает вспышкой гнева и устраивает провокации, манипулируя родителями. Очень часто такие дети измеряют свою значимость количеством полученных от родителей вещей. Вещь становится для них показателем любви и критерием весомости их положения в семье. Встреча с родителями начинается с вопроса: «Что ты мне принес?».

Такие дети не скажут «возьми, пожалуйста» вместо «дай мне». Если ребенок привыкнет оценивать взрослых по критерию того, что подарили или подарят, он очень скоро превратится в домашнего тирана. Попытки родителей отказать на крайние требования вызывают у таких детей ярость.

ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ

Ребенок, который вырос в атмосфере вседозволенности, делает все что хочет. Он не принимает ограничения, не рассматривает желания других, он их просто не замечает. Нередко родители придерживаются идеи, что их задача дать ребенку полностью себя выразить, не испытывая при этом чувства разочарования. Такие дети находятся в центре семьи, и все домашние «должны» на них работать. Их привычное поведение: разбрасывание вещей по всему дому, уход и приход тогда, когда хотят, не учитывая ни время обеда, ни какие-то домашние планы других членов семьи.

Когда дети делают в доме все, что хотят, не получая замечаний со стороны взрослых

лых, у них формируются убеждения, что им дано право получать все, что им захочется, не только дома, но и вне его. Во взрослой жизни такие дети свои неудачи объясняют «неправильным» поведением других. В действительности вседозволенность не позволяет сформировать принцип принятия ответственности на себя как неременное условие успешного поиска места в жизни.

ДОМИНИРОВАНИЕ

В воспитании важно дать возможность ребенку учиться на своих ошибках. Можно ли чему-то научиться, если родители шагу не дают ступить без «высочайшего» позволения. В течение дня дети получают множество указаний: что надеть, когда делать уроки, когда играть, с кем играть. Что мы делаем в таких случаях, дорогие родители? Мы успешно формируем у детей чувство неуверенности в себе, в собственном мнении. Даже будучи взрослым, бывший ребенок (скорее, по-прежнему ребенок) ждет, чтобы кто-то подсказал ему, что и как он должен делать.

У ребенка не формируется уверенность в способности принимать правильные решения. Даже если он знает, что делать, он будет всячески уклоняться от принятия решения. Перед нами человек, который боится совершить ошибку. Можно себя «поздравить», мы вырастили «премудрого пескаря».

СВЕРХОПЕКА

Родители, использующие эту стратегию в воспитании, преувеличивают возможные опасности на жизненном пути своих детей и недооценивают их способность с ними справиться. Такие родители уверены, что лучше своих детей знают, что надо делать, как надо делать и когда надо делать.

В результате сверхопеки родители на бессознательном уровне приучают ребенка не брать ответственность на себя и быть зависимым от других. В результате такой «заботы» дети лишаются нормального общения

со сверстниками, они не участвуют в играх, избегают совместной деятельности. Это усиливает зависимость детей от родителей и одновременно дети попадают в ситуацию одиночества. Все это вместе приводит к тому, что дети живут в состоянии страха и неуверенности в своих силах.

Дорогие родители, ваше поведение можно понять — вы изо всех сил стремитесь оградить детей от жизненных невзгод, от неприятностей, которые сопровождают нашу жизнь. Понятно, почему вы так сильно опекаете их, но как вы собираетесь привить им умение справиться с требованиями жизни? Подумайте о долгосрочных последствиях своих воспитательных пристрастий, поймите, что очень трудно будет потом исправить ошибки воспитания, заключенные в чрезмерном баловстве.

Избалованность ребенка является не столько следствием вашего поведения ради его интересов, как вы можете утверждать, сколько результатом потакания своему желанию чувствовать себя самыми лучшими родителями, то есть вы это делаете не столько для своих детей, сколько для самих себя.

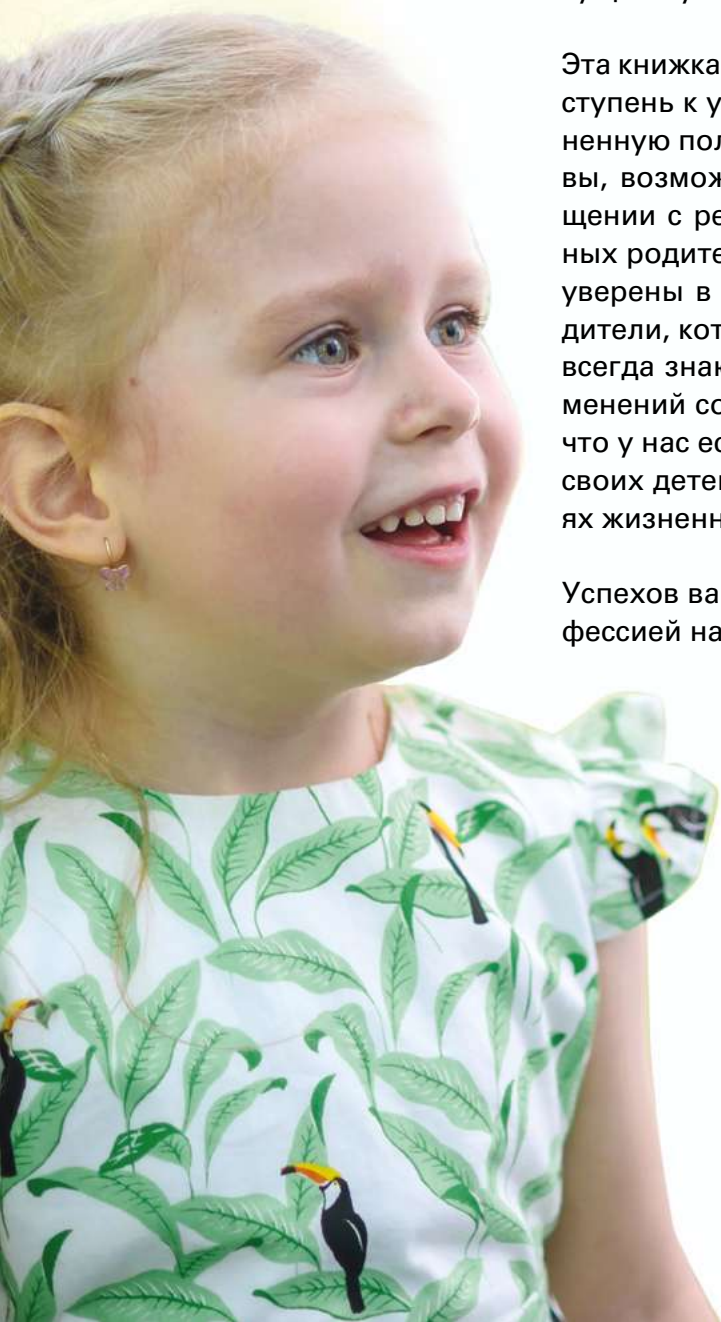
ВМЕСТО «ДО СВИДАНИЯ»

Уважаемые родители! В мире очень много профессий. Каждый день возникают новые и отмирают старые. Большинство из вас работает или работали. Чтобы получить профессию, специальность, вы учились, многие продолжают учиться и переучиваться. Мы живем в мире, когда знаний, полученных в школе, колледже, институте хватает на несколько лет, так как мир, в котором мы живем, меняется с огромной скоростью. Мы вынуждены постоянно думать: как бы не остаться на обочине жизни.

Есть только одна профессия, которая не предусматривает специальной подготовки. Это профессия «родитель». Почему для того, чтобы быть родителем, не надо никаких знаний и умений, почему не выработан список компетенций эффективного родителя? Неужели это самая простая специальность, существующая в мире?

Эта книжка — первый шаг для эффективного родителя, первая ступень к умению быть с вашим ребенком, принести ему жизненную пользу, сделать его счастливым. Прочитав эту книжку, вы, возможно, обнаружите какие-то недостатки в вашем общении с ребенком. Не волнуйтесь, это не так плохо, идеальных родителей не бывает. Есть родители, которые абсолютно уверены в своей безгрешности в воспитании детей. Есть родители, которые сомневаются и готовы измениться, только не всегда знают как, в каком направлении идти. Первый этап изменений состоит в принятии того факта (что не всегда легко), что у нас есть недостатки — не все знаем, не всегда понимаем своих детей, часто теряемся в трудных, проблемных ситуациях жизненного пути.


Успехов вам в овладении самой важной и самой трудной профессией на земле — профессии родителя!





Литература:

1. Грюнвальд, Б. Б. Консультирование семьи [Текст] / Б.Б. Грюнвальд, Г.В. Макаби. — М. : Когито-Центр, 2008. — 415 с.
2. Кэмпбелл, Р. Как на самом деле любить детей [Текст] / Р. Кэмпбелл. — М. : Знание, 1992.
3. Пергаменщик, Л.А. Список Робинзона: психологический практикум [Текст] / Л.А. Пергаменщик. — Мн : Ильин В.П., 1996. — 128 с.
4. Психическое здоровье детей (буклет для родителей) [Текст] / Л.А. Пергаменщик [и др.] ; Министерство образования Республики Беларусь. Национальный институт образования. Комитет по проблемам катастрофы на Чернобыльской АЭС. — Мн., 2003. — 12 с.
5. Пергаменщик, Л. А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Практикум: учеб.-метод. Пособие [Текст] / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. — 2-е издание, исправлен. и дополнен. — Мн : Издательство Гревцова, 2014.
6. Пергаменщик, Л.А. Конфликты с близкими людьми: шаги преодоления [Текст] / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. — Мн : Альфа книга, 2017. — 64 с.
7. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей [Текст] / А.И. Захаров. — Спб. : Речь, 2005. — 320 с.
8. Самойленко, И.В. Как победить детские страхи. Тренинг для родителей и педагогов [Текст] / И.В. Самойленко. — Ростов н/Д : Феникс, 2012. — 252 с.
9. Фромм, А. Азбука для родителей. Как договориться с ребенком в любой ситуации [Текст] / А. Фром. — М. : АСТ, 2017. — 384 с.
10. Фурманов, И.А. Психология детей с нарушениями поведения: пособие для психологов и педагогов [Текст] / И.А. Фурманов. — М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2010. — 351 с.
11. Шипицына, Л.М. Маленькие воришки. Как их распознать и что с ними делать [Текст] / Л.М. Шипицына. — СПб : Речь; М. : Сфера, 2010. — 189 с.



Брошюра подготовлена в рамках проекта «Безопасная и поддерживающая среда в школе», реализуемого Представительством Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Беларусь

Минск, 2020