

Ю.Б. Гиппенрейтер

Общаться с ребенком. Как?

Урок I

Безусловное принятие - принцип без принятия которого все попытки наладить отношения с ребенком оказываются безуспешными.

Безусловно принимать ребенка - значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник и т.д., а просто так, просто за то, что он есть!

Родители говорят: “Если ты будешь хорошим, то я буду тебя любить”. Или: “Не жди от меня хорошего, пока не перестанешь ...(лениться, драться, грубить), не начнешь ...(хорошо учиться, помогать по дому)”.

В этих фразах прямо сообщают ребенку, что его принимают УСЛОВНО, что его любят или будут любить, “ТОЛЬКО ЕСЛИ ...”. Условное, оценочное отношение к человеку характерно для нашей культуры. Оно внедряется и в сознание детей.

Причина оценочного отношения в вере в то, что НАГРАДЫ И НАКАЗАНИЯ - главные воспитательные средства. Но вот есть закономерность:

Чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится

Почему так происходит? А потому, что воспитание ребенка - это не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы.

Психологами доказано, что потребность в любви в нужности другому, одна из фундаментальных потребностей. Ее удовлетворение - необходимое условие нормального развития ребенка.

Родители должны сообщать ребенку:

“Как хорошо, что ты у нас родился”

“Я рада тебя видеть”

“Ты мне нравишься”

“Я люблю, когда ты дома”

“Мне хорошо, когда мы вместе”

В.Сатир: “4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день! Не только ребенку, но и взрослому”.

Во что развивается “комплекс неприятия” по мере взросления детей. Вот отрывок из письма 14-летней девочки:

“У меня самые нелюбимые дни воскресенья. Мама меня ругает, орет, говорила бы по-человечески, я бы ее лучше поняла. Мне надоело жить. Прошу помощи! Помогите!!!”.

Обида, одиночество, отчаяние...

Пишут до 13-14 лет. А те, кто постарше, уже очерствели. Они не хотят видеть своих родителей.

А что чувствуют родители? Как им живется? У них не меньше горечи и обид: “Не жизнь, а одно мучение”.

Поверьте, не все потеряно: родители могут вернуть мир в семью. Но для этого надо начать с себя! Потому что у взрослых больше знаний, способности контролировать себя, больше жизненного опыта.

Давайте попробуем понять, какие причины мешают родителям безусловно принимать ребенка.

1. Настрой на воспитание.

“Как же я буду его обнимать, если он уроки не выучил? Сначала дисциплина, а потом добрые отношения. Иначе я его испорчу”.

Мама из “педагогических соображений” встает на путь критических замечаний, попадает в замкнутый круг, круг недовольства, конфликтов. Где же ошибка? Ошибка в самом начале: дисциплина не до, а после установления добрых отношений, и только на базе них.

2. Ребенок появился на свет незапланированным. Родители хотели пожить в “свое удовольствие”, вот он им и не очень нужен.

3. Мечтали о мальчике, а родилась девочка.

4. Ребенок оказывается в ответе за нарушенные супружеские отношения, он похож на отца, жесты, мимика вызывают у нее глухую неприязнь.

5. Усиленный воспитательный настрой родителя: компенсировать свои жизненные неудачи, не осуществившиеся мечты или желания, доказать супругу свою необходимость, незаменимость.

Постарайтесь задуматься о причине неприятия ребенка и выполните домашнее задание.

Д/з 1. Посмотрите, насколько вам удастся принимать вашего ребенка. Для этого в течении дня (лучше 2-3) постарайтесь подсчитать, сколько раз вы к нему обратились с эмоционально (+) настроением, и сколько с (-) (упреком, криком, замечанием, критикой). Если количество (-) обращений = или > (+), то у вас с общением не все благополучно.

Д/з 2. Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит домой из

школы и вы показываете, что рады его видеть. Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов. Хорошо, если все продолжите эту встречу в том же духе в течение еще нескольких минут. Не бойтесь “испортить” его в течение этих минут, это совершенно немыслимо.

Д/з 3. Обнимайте вашего ребенка не менее 4 раз в день (утренние приветствия и поцелуй на ночь не считается).

Д/з 4. Выполняя два предыдущих задания обратите внимания на реакцию ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

Урок II

Как быть в тех случаях, когда ребенок делает “НЕ ТО”, не слушается, раздражает?

Ребенок чем-то занят, что-то делает, но “не так”, плохо, с ошибками.

Вообще разные дети по-разному реагируют на родительские “не так”: одни грустнеют и теряются, другие обижаются, третьи бунтуют: “Раз плохо, не буду вообще!”.

Почему детям не нравится такое обращение?

Вспомним себя детьми. Когда мы навязываем эту “простоту” детям, которым трудно, то мы поступаем несправедливо! Ребенок вправе на нас обижаться.

Посмотрим на годовалого ребенка, который учится ходить. Мало кому из родителей придет в голову поучать: “Разве так ходят? Смотри, как надо! Ну что же все качаешься? Сколько раз говорила, не маши руками! Пройди еще раз, чтобы все было правильно!”

Конечно? Нелепо? Но и с психологической точки зрения любимые критические замечания, обращенные к ребенку, который учится что-либо делать сам!

Как же научить, если не указывать на ошибки? Указывать на ошибки нужно с особенной осторожностью.

Во-первых, не стоит замечать каждую ошибку;

Во-вторых, ошибку лучше обсудить, не в тот момент, когда ребенок увлечен делом, а потом в спокойной обстановке.

Наконец, замечания надо делать на фоне общего одобрения.

А знает ли ребенок о своих ошибках? Согласитесь, часто знает, как ощущает нетвердость шагов годовалый малыш.

А как он к ним относится? Оказывается, более терпимо, чем взрослые.

Почему? А он доволен уже тем, что у него что-то получается, ведь он уже “идет”, пусть пока нетвердо. К тому же, он догадывается: завтра получится лучше!

Мы замечаниями хотим добиться лучших результатов. А получается наоборот.

Правило 1.

НЕ ВМЕШИВАЙТЕСЬ В ДЕЛО, КОТОРЫМ ЗАНЯТ РЕБЕНОК, ЕСЛИ ОН НЕ ПРОСИТ ПОМОЩИ. СВОИМ НЕВМЕШАТЕЛЬСТВОМ ВЫ БУДЕТЕ СООБЩАТЬ ЕМУ: “С ТОБОЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ! ТЫ, КОНЕЧНО, СПРАВИШЬСЯ!”

Д/з 1. Составьте список дел, с которыми ваш ребенок в принципе может справиться самостоятельно, хотя и не всегда совершенно.

Д/з 2. Выберите несколько дел и постарайтесь ни разу не вмешаться в их выполнение. Ободрите старания ребенка, несмотря на их результат.

Д/з 3. Запомните 2-3 ошибки, особенно досадных. Найдите время и подходящий тон, чтобы поговорить о них.

Урок III

Если ребенок натолкнулся на серьезную трудность, с которой не может справиться самостоятельно, тогда позиция невмешательства не годится, она может принести только вред.

Скорее всего из лучших побуждений родители хотят приучить детей быть самостоятельными, не бояться трудностей.

Бывает и другое: никогда, неинтересно, родитель сам не знает, как надо. Все эти “уважительные причины” - главные препятствия на пути выполнения.

Правило 2.

ЕСЛИ РЕБЕНКУ ТРУДНО И ОН ГОТОВ ПРИНЯТЬ ВАШУ ПОМОЩЬ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГИТЕ ЕМУ.

Очень хорошо начать со слов: “Давай вместе”. Эти волшебные слова откроют ребенку дверь в мир новых умений, знаний, увлечений.

Это правило опирается на психологический закон, открытый Л.С. Выготским “з. б. р. ребенка”

Завтра ребенок будет делать сам то, что сегодня он делал с мамой. Зона дел вместе - это золотой запас ребенка, его потенциал на будущее.

Общение способствует развитию ребенка и становится причиной серьезных эмоциональных проблем.

P.S. к правилу 2.

ПРИ ЭТОМ

1. Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.

2. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

Стремление ребенка завоевать все новые “территории” дел очень важно, и его следует охранить как зеницу ока.

Как уберечь естественную активность ребенка?

Оказывается, родителей подстерегает двойная опасность:

Опасность 1. слишком рано переложить свою часть на ребенка;

Опасность 2. слишком долгое и настойчивое участие родителя.

Д/з 1. Выберите для начала какое-нибудь дело, которые не очень хорошо получается у вашего ребенка. Предложите ему: “Давай вместе!” Посмотрите на реакцию; если он проявит готовность, занимайтесь с ним вместе. Внимательно следите, когда можно ослабить ваше участие, но не делайте это слишком рано или резко. Обязательно отметьте первые, даже небольшие самостоятельные успехи ребенка, поздравьте его (а заодно и себя!).

Д/з 2. Выберите пару новых дел, которые вы бы хотели, чтобы ребенок научился делать сам. Повторите ту же процедуру. Снова поздравьте с успехами его и себя.

Д/з 3. Обязательно в течение дня поиграйте, поговорите по душам с ребенком, чтобы время, проводимое вместе с вами, было для него положительно окрашено.

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ.

?: Не избалую ли я ребенка постоянными занятиями вместе? Привыкнет все перекладывать на меня.

!: Ваше беспокойство справедливо, от вас зависит, как много и как долго вы будете брать на себя его дела

?: Что делать, если мне некогда заниматься с ребенком?

!: У вас есть “более важные” дела. Стоит осознать, что порядок важности вы выбираете сами. Но помните, что на исправление упущенного в воспитании детей потом уходит в десятки раз больше времени и сил.

Урок IV

О трудностях и конфликтах взаимодействия и том, как их избегать.

Типичная проблема: многие обязательные дела ребенок вполне усвоил, но все это он строго НЕ ДЕЛАЕТ.

Причины “непослушания”:

1. Ему еще трудно организовать себя, а может быть ему нужно просто ваше участие, моральная поддержка.
2. Корень негативного упорства и отказов лежит в отрицательных переживаниях. Это может быть проблема самого ребенка, но чаще она возникает между вами и ребенком, в ваших взаимоотношениях с ним.

“Я бы давно мыла за собой посуду, но тогда родители подумали бы, что победили меня”.

Без дружелюбного, теплого тона ничего не получится. Это главное условие успеха, и если ваше участие не помогает, если ребенок отказывается от вашей помощи, остановитесь и прислушайтесь, как вы общаетесь с ним.

“Руководящие указания” где-то нужны, но не в совместных занятиях с ребенком. Как только они появляются, прекращается работа вместе. ВМЕСТЕ - значит НА РАВНЫХ. Не следует занимать позицию НАД ребенком; дети к ней очень чувствительны, и против нее восстают все живые силы их души. Тогда они сопротивляются “необходимому”, не соглашаются “с очевидным”, оспаривают “бесспорное”.

Сохранить позицию НА РАВНЫХ не так-то легко.

Способ Л.С. Выгодского избавить ребенка и себя от “руководящих указаний” подтвержден научными и практическими исследованиями.

Ребенок легче и быстрее учится организовывать себя и свои дела, если ему помочь на определенном этапе некоторыми ВНЕШНИМИ СРЕДСТВАМИ. Или может быть картинки, список дел, записки, схемы.

Эти средства не слова, а их замена. И все это происходит безо всякого нервного напряжения - и детей, и родителей.

3. Излишне заботливые родители, хотят для детей больше, чего сами дети.

(Анекдот с провожающими)

Тяжесть родительского долга понятна: ведь происходит все время тащить лодку против течения!

Сочетание слишком большой воспитательной активности родителей и инфантильности, т.е. незрелости, детей - типично и закономерно. Почему?

ЛИЧНОСТЬ И СПОСОБНОСТИ РЕБЕНКА РАЗВИВАЮТСЯ ТОЛЬКО В ТОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, В КОТОРОЙ ОН ЗАНИМАЕТСЯ ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ И С ИНТЕРЕСОМ.

“Можно затащить лошадь в воду, но нельзя заставить ее пить”, - гласит мудрая пословица.

Чем настойчивее будет родитель, тем нелюбимее окажется даже самый интересный, полезный и нужный школьный предмет.

Как избежать ситуаций и конфликтов принуждения?

Прежде всего, стоит присмотреться, чем больше всего увлекается ваш ребенок.

Некоторые занятия покажутся пустыми, даже вредными. Однако, помните: для него они важны и интересны и к ним стоит отнестись с уважением.

Еще лучше, если вы сможете принять участие в этих занятиях, разделить его увлечение. В этом случае ваша лодка пойдет по течению.

Возможно возражение родителей: нельзя же руководствоваться одним интересом, нужна дисциплина, есть обязанности, в т.ч. неинтересные! Но сейчас мы говорим о конфликтах принуждения, т.е. то, когда вам приходится настаивать чтобы ребенок выполнял то, что “надо”, и это портит настроение обоим.

Что делать родителям, как работать с собой.

Как добиться, чтобы дела были сделаны.

Правило 3.

ПОСТЕПЕННО, НЕ НЕУКЛОННО СНИМАЙТЕ С СЕБЯ ЗАБОТУ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЛИЧНЫЕ ДЕЛА ВАШЕГО РЕБЕНКА И ПЕРЕДАВАЙТЕ ИХ ЕМУ.

Передача им ответственности за свои дела, поступки, а затем и будущую жизнь - самая большая забота, которую вы можете проявить по отношению к ним. Эта забота мудрая. Она делает ребенка более сильным и уверенным в себе, а ваши отношения - более спокойными и радостными.

Процесс передачи ответственности ребенку его дела очень непростой. Его надо начинать с мелочей. Приходится рисковать временным благополучием своего ребенка.

Правило 4.

ПОЗВОЛЯЙТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ВСТРЕЧАТЬСЯ С НЕПРИЯНЫМИ ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ (ИЛИ БЕЗДЕЙСТВИЯ). ТОЛЬКО ТОГДА ОН БУДЕТ ВЗРОСЛЕТЬ И СТАНОВИТЬСЯ “СОЗНАТЕЛЬНЫМ”

Нам приходится сознательно давать детям делать ошибки, чтобы они не учились быть самостоятельными.

Д/з 1. Посмотрите есть ли у вас столкновения с ребенком на почве каких-то дел, которые он может и должен выполнять сам. Выберите одно из них и поделайте некоторое время с ним вместе. Посмотрите лучше ли у него пошло дело с вами? Если да, перейдите к следующему заданию.

Д/з 2. Придумайте какое-нибудь внешнее средство, которое могло бы заменить ваше участие в том или ином деле ребенка. Это может быть будильник, правило или соглашение, таблица. Обсудите и обыграйте с ребенком это вспомогательное средство. Убедитесь, что ему удобно им пользоваться.

Д/з 3. Возьмите лист бумаги, разделите его вертикально пополам “Сам” “Вместе”. Перечислите все дела вместе по согласию. Посмотрите, что из колонки “Вместе” можно передвинуть в “Сам”. Помните, каждое такое помещение - важный шаг к взрослению ребенка.

?: А если, несмотря на все мои страдания, ничего не получается: он (она) ничего не хочет, не делает, с нами воюет, да и мы не выдерживаем?

!: Наберитесь терпения! Результат будет, но нескоро. Лишь бы не теряли надежду.

?: Разве всегда нужно помогать ребенку делом? Иногда можно просто посидеть рядом, послушать.

!: Вы правы! Помочь можно даже молчанием.

Урок V

Активное слушание

Когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо, несправедливо, когда он очень устал, что нужно сделать - это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (состоянии), “слышите его”.

Для него этого лучше всего сказать, назвать “по имени” его чувство или переживание.

Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать.

АКТИВНО СЛУШАТЬ РЕБЕНКА - ЗНАЧИТ “ВОЗВРАЩАТЬ” ЕМУ В БЕСЕДЕ ТО, ЧТО ОН ВАМ ПОВЕДАЛ, ПРИ ЭТОМ ОБОЗНАЧИВ ЕГО ЧУВСТВО.

Недостаток в воспитании: оставлять ребенка наедине с его переживаниями. Своим советом и критическими замечаниями родители как бы сообщают ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет.

Родитель поняв внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее.

Такое буквальное СОЧУВСТВИЕ родителя производит на ребенка совершенно особое впечатление. Родители, которые потребовали “озвучить” чувство ребенка, рассказывают о неожиданных, чудодейственных результатах.

Правила беседы по способу активного слушания.

1. Если вы хотите послушать ребенка, обязательно, повернитесь к нему лицом.
2. Важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне.

Ваше положение по отношению к нему и ваша поза - первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать.

Мы думаем, что “применяем” ее к детям, а она меняет нас самих. В этом - ее чудесное свойство.

Д/з 1. Заполните таблицу, сначала напишите чувства, какие по-вашему мнению, испытывает ребенок. Пока не думайте о вашем ответе.

Ситуация и слова ребенка

Чувства ребенка

Ваш ответ

1. Сегодня, когда я выходила из школы, мальчишка-хулиган выбил у меня портфель и из него все высыпалось.
2. Ребенку сделали укол, плачет: “Доктор плохой!”.
3. Старший сын - маме: “Ты всегда ее защищаешь, говоришь, “маленькая”, а меня никогда не жалеешь”.
4. “Сегодня на уроке математики я ничего не поняла и сказала об этом учителю, а все ребята смеялись”.
5. Ребенок роняет чашку, та разбивается: “Ой!! Моя ча-а-шечка!”
6. Влетает в дверь: “Мам, ты знаешь, Я сегодня первый написал и сдал контрольную!”
7. “Ну надо же, я забыла включить телевизор, а там было продолжение фильма!”

Д/з 2. Это продолжение первого задания.

Д/з 3. Начните то же делать в вашем повседневном общении с ребенком: замечайте моменты его различных переживаний. Не забывайте о повествовательной форме вашей реплики и о паузе после ваших слов.

Ответы на задания 1 и 2.

1. Ты очень расстроилась и было обидно.
2. Тебе больно, ты рассердилась на доктора.
3. Тебе хочется, чтобы я тебя тоже защищала.
4. Было очень неловко и обидно.
5. Ты испугалась, и чашечку очень жалко.
6. Здорово! Я вижу, ты очень рад.
7. Очень досадно .

Вывод: активное слушание - путь установления лучшего контакта, способ показать, что вы безусловно его принимаете со всеми его отказами, бедами, переживаниями.

Урок VI

12 против одного

1. Приказы, команды. В этих категоричных фразах ребенок слышит нежелание родителей вникнуть в его проблему, чувствует неуважение к его самостоятельности.

В ответ дети обижаются, упрямятся.

М: Вова, одевайся скорее (команда) в д/с опаздываем!

С: Я не могу, помоги мне.

М: Не выдумывай! (Приказ)

С: Рубашка противная, не хочу ее.

М: Новые фокусы. Ну-ка, сейчас же одевайся! (Приказ)

С: Ты плохая...

А разговор мог бы развиваться совсем по-другому:

М: Вова, одевайся скорее (команда) в д/с опаздываем!

С: Я не могу, помоги мне.

М: (останавливает) Не можешь сам справиться.

С: Рубашка противная, не хочу ее.

М: Тебе не нравится рубашка.

С: Да, вчера все смеялись, она девчачья.

М: Тебе было неприятно. Понимаю... Давай оденем вот ту!

С: Давай! (Быстро одевается.).

2. Предупреждения, предостережения, угрозы:

“Если не прекратишь плакать, я уйду”

“Не придешь вовремя, пеняй на себя”

Угрозы бессмысленны, если у ребенка сейчас неприятное переживание. Они лишь загонят его в большой тупик.

При частом повторении угроз дети к ним привыкают, перестают на них реагировать. Тогда родители от слов переходят к делу, от слабых наказаний к более сильным, порой жестоким (ремень).

3. Мораль, нравоучения, проповеди.

“Каждый должен трудиться”

“Ты должен уважать взрослых”

Обычно ничего не меняет, что они слышат это в “101 раз”. Они чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего вместе взятое.

Дело в том, что дети воспитываются не столько словами, сколько атмосферой в доме.

Если ребенок “норму поведения” нарушает, то стоит посмотреть, не ведет ли себя в семье кто-то также. Если эта причина отпадает, то действует другая: ребенок выходит за рамки из-за неустроенности, эмоционального неблагополучия. В обоих случаях словесные поучения - самый неудачный способ помочь делу.

Значит ли это, что с детьми не надо беседовать о моральных нормах и правилах поведения? Совсем нет. Однако делать этого не надо только в их спокойные минуты, а в не накаленной обстановке.

4. Советы, готовые решения.

“А ты возьми и скажи...”

“Почему бы тебе не попробовать...”

“По-моему, нужно пойти и извиниться”

“Я бы на твоём месте дал сдачу”

Как правило, мы не скупимся на подобные советы. Больше того, считает своим долгом давать их детям. Часто в пример себя: “Когда я был в твоём возрасте...” Однако дети не склонны прислушиваться к нашим советам. А иногда они открыто восстают: “Ты так делаешь а я по-другому”, “Тебе легко так говорить!”

Часто стоит за негативными реакциями ребенка? Желание быть самостоятельным, принимать решения самому. Ведь и нам, взрослым, не всегда приятны чужие советы. А дети гораздо чувствительнее нас. Каждый раз, что-либо советуя ребенку, мы как бы сообщаем ему, что он еще мал, неопытен, а мы умнее его, наперед все знаем.

Такая позиция родителей - позиция “сверху” - раздражает детей, а главное, не оставляет у них желания рассказать больше о своей проблеме.

5. Доказательство, логические доводы, нотации, “лекции”

“Пора бы знать, что перед тем, чтоб сесть за еду, надо мыть руки”

“Без конца отвлекаешься - вот и делаешь ошибки”

И здесь дети отвечают: “Отстань”, “Хватит”, “Сколько можно”, “Хватит! Мне надоело!”.

В лучшем случае они перестают нас слушать, возникает “смысловый барьер”, или “психологическая глухота”.

6. Критика, выговоры, обвинения.

“На что это похоже!”

“Опять сделал все не так”

“Все из-за тебя”

“Вечно ты!...”

Такие фразы не могут сыграть никакой воспитательной роли. Они вызывают у детей либо активную защиту: нападение, отрицание, озлобление; либо уныние, подавленность, разочарование в себе, а низкая самооценка порождает новые проблемы.

Замечания (+) команды становятся главной формой общения с ребенком.

Давайте последим сколько слышит ребенок за день команд и замечаний. Помножьте эти высказывания на количество дней, недель, лет, в течение которых ребенок все слышит. Получится огромный багаж (-) впечатлений о себе, да еще и от самых близких людей. Чтобы как-то уравновесить этот груз ему приходится доказывать себе и родителям, что он чего-то стоит. Самый первый и легкий способ (он подсказывается родительским стилем) - это подвергнуть критике требования самих родителей. Что же может спасти положение?

1. Постарайтесь обращать внимание не только на (-), но и на (+) стороны поведения вашего ребенка.

2. Не бойтесь, что слова одобрения в его адрес испортят его.

Иногда родители думают, что ребенок и так знает, что его любят, поэтому (+) чувства ему высказывать необязательно. Это совсем не так.

И еще вопрос: а мы сами хорошо бы выживали в условиях постоянной бомбардировки критикой со стороны самого близкого человека? Не ждали мы добрых слов, не тосковали бы по ним?

7. Похвала.

После всего сказанного странно прозвучит рекомендация не хвалить ребенка. Необходимо различать похвалу и поощрение (одобрение).

В похвале есть элемент оценки: “Молодец, ну ты просто гений!”, “Ты у нас самая красивая (способная, умная)”

Чем плоха похвала-оценка? Во-вторых, когда родитель часто хвалит, ребенок скоро начинает понимать: где похвала, там и выговор. Хваля в одном, его осудят в другом.

Во-вторых, ребенок может стать зависимым от похвалы: ждать, искать ее, наконец, он может заподозрить, что вы неискренние, т.е. хвалите из своих соображений.

А как же реагировать на успехи? Лучше всего выразить ваше чувство, используя вместо местоимения “ты”, местоимение “я”, “мне”.

8. Обзывание, высмеивание.

“Плакса-вакса”, “Не будь лапшой”, “Ну просто дубина!”, “Лентяй!” Все это - лучший способ оттолкнуть ребенка и “помочь” ему разувериться в себе. В таких случаях дети обижаются и защищаются: “А сама какая”, “Ну и буду таким”.

9. Догадки, “интерпретации”

“Небось опять подрался”, “Я все равно вижу, что ты опять обманываешь”

Близок к этому следующий тип ошибок.

10. Выспрашивание, расследование.

“Нет, ты все-таки скажи”

“Что же все-таки случилось. Я все равно узнаю”

“Ну почему ты молчишь?”

Удержаться в разговоре от расспросов трудно. И все-таки лучше вопросительные. Вопрос звучит как холодное любопытство, а утвердительная фраза - как понимание и участие.

11. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания.

Конечно, ребенку нужно сочувствие, но не формальное. Вместо фразы лучше прижать ребенка к себе. А во фразах “Успокойся”, “Не переживай”, “Не обращай внимания” ребенок может услышать пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживания.

12. Отшучивание, уход от разговора

Сын: “Знаешь, папа, терпеть не могу эту химию и ничего в ней не понимаю”. Папа: “Как много между нами общего!”

Папа проявляет чувство юмора, но проблема остается. А что уж говорить о таких словах, как “Отстань”, “Не до тебя”, “Вечно ты со своими жалобами”.

Познакомившись со списком неудачных высказываний, родители восклицают: “И это нельзя, и то нельзя... что же можно?”

Привычные обращения с советами, упреками, это не “естественные”, а тоже выученные фразы.

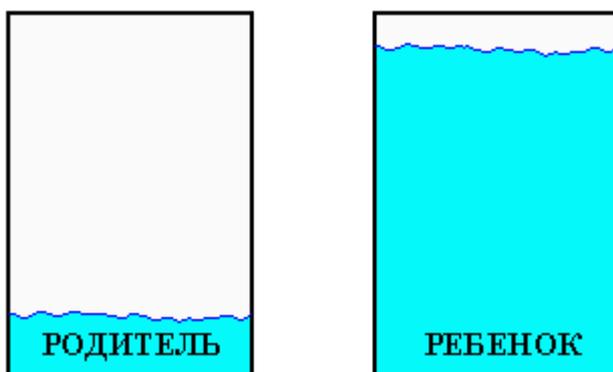
В основе новых навыков общения, которыми мы пытаемся овладеть, лежат гуманистические принципы: уважение к личности ребенка, признание его прав на собственные желания, чувства и ошибки, внимание к его заботам, отказ от родительской позиции “сверху”.

Очень важно научиться слышать собственные ошибки.

Урок VII

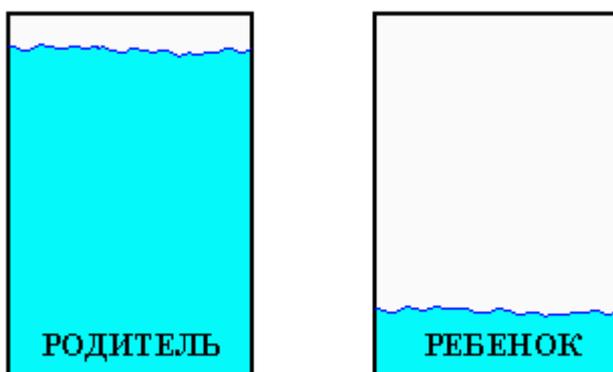
Чувства родителей. Как с ними быть?

Изобразим эмоции родителя и ребенка в виде 2 “стаканов”.



Когда больше переживает ребенок, его “стакан” полный; родитель же относительно спокоен, уровень в его “стакане” низкий.

Другая ситуация:



Что же делать когда родителей переполняют эмоции?

Правило 5.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ВЫЗЫВАЕТ У ВАС СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ, СООБЩИТЕ ЕМУ ОБ ЭТОМ.

Особенно отрицательные чувства не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни своего ребенка, ведь через невербальные сигналы передается более 90 % информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень сложно, оно “прорывается” и выливается в резкие слова или действия.

Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас?

Правило 6.

КОГДА ВЫ ГОВОРИТЕ О СВОИХ ЧУВСТВАХ РЕБЕНКУ, ГОВОРИТЕ ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА. СООБЩИТЕ О СЕБЕ, О СВОЕМ ПЕРЕЖИВАНИИ, А НЕ О НЕМ, НЕ О ЕГО ПОВЕДЕНИИ.

Предложения должны содержать личные местоимения: Я, мне, меня. Высказывания такого рода психологи назвали “Я-сообщениями”.

Ну что у тебя за вид! Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей

Перестань тут ползать, ты мешаешь. Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь

Ты не мог бы потише. Меня очень утомляет громкая музыка.

Разница между “я” и “ты”-сообщениями невелика. Однако в ответ на “ты-сообщение” ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать. Ведь каждое “ты-сообщение”, по сути, содержит выпад, обвинение или критику.

“Я-сообщение” имеет ряд преимуществ:

1. Оно позволяет выразить негативные чувства в необидной для ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева, чтобы избежать конфликты. Однако это не приводит к желаемому результату. Подавить полностью свои эмоции нельзя, дети бывают тонкими и наблюдательными “психологами”.
2. “Я-сообщение” дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней “авторитета”, который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Мы носим маску “воспитателя” и боимся ее приподнять хотя бы на миг. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут что-то чувствовать! Главное же - думает взрослый ближе, человечнее.
3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее, начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.
4. Высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда - удивительно! - о ни начинают учитывать наши желания и переживания.

Следует избегать ошибок:

1. Начав с “Я-сообщения”, родители заканчивают фразу “Ты-сообщением”.

Мне не нравится, что ты такая неряха.

Избегать ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова.

Меня раздражает, когда дети хнычут.

Как уменьшить появление отрицательных чувств. Профилактика эмоциональных проблем.

Правило 7.

НЕ ТРЕБУЙТЕ ОТ РЕБЕНКА НЕВОЗМОЖНОГО ИЛИ ТРУДНО ВЫПОЛНИМОГО. ВМЕСТО ЭТОГО ПОСМОТРИТЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ В ОКРУЖАЮЩЕЙ ОБСТАНОВКЕ.

(*: карандаш с ластиком; дети хуже или небрежнее не пишут. Наоборот, они более внимательны к ошибкам, т.к. их легко исправить).

Правило 8.

ЧТОБЫ ИЗБЕГАТЬ ИЗЛИШНИХ ПРОБЛЕМ И КОНФЛИКТОВ, СОИЗМЕРЯЙТЕ СОБСТВЕННЫЕ ОЖИДАНИЯ С ВОЗМОЖНОСТЯМИ РЕБЕНКА.

Бесполезно требовать от ребенка невозможного, лучше изменить что-то вне его, в данном случае - свои ожидания.

Сказанное не означает, что мы не должны “поднимать планку” для ребенка, т.е. воспитывать в нем практический ум, ответственность, послушание. Это необходимо делать в любом возрасте. Но планку не ставить слишком высоко. А главное - проследить за своей реакцией. Ребенок осваивает высоту и осечки неизбежны. Зная об этом будьте терпимы и спокойны относитесь к неудачам.

Правило 9.

СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПРИСВАИВАТЬ СЕБЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕБЕНКА.

Приходилось ли вам слышать от детей: “Перестань паниковать, этим ты только мешаешь!”?

За этим стоит потребность детей отделиться от родителей и в эмоциональном смысле: учиться быть самостоятельной перед лицом опасных ситуаций. Они могут нуждаться в нашей участии, но деликатном ненавязчивом.

А что делать с собственными переживаниями?

Когда ребенок стоит перед реальным испытанием, ему легче сделать выбор, если он знает о нашей любви, о нашем беспокойстве. “Я-сообщение” не дает сделать “нагло”, совершить необдуманный поступок.

Урок VIII

Как разрешать конфликты

Как и почему возникают конфликты между родителями детьми.

Очевидно, что дело в столкновении интересов родителя и ребенка.

Удовлетворение желания одной стороны означает ущемление интересов другой и вызывает сильные отрицательные переживания: раздражение, обиду, гнев.

При столкновении интересов возникает проблема сразу у обоих и у ребенка и у родителя. Оба стакана оказываются наполненными до краев.

Что же делать в таких ситуациях?

Родители решают задачу по-разному. Одни говорят: “Вообще не нужно доводить до конфликтов”. Намерение хорошее ... в принципе. Но никто не застрахован от того, что желания наши и нашего ребенка однажды разойдутся.

Когда же начинаются противоречия одни родители не видят другого выхода, как **НАСТОЯТЬ НА СВОЕМ**, другие же считают, что лучше, **УСТУПИТЬ**, сохраняя мир.

Так появляются 2 неконструктивных способа разрешения конфликтов:

1. “Выигрывает родитель”. Родители, склонные использовать этот способ, считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо. Дашь ему волю, та он “на шею сядет”. Сами того, не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения:

“всегда добивайся своего, не считаясь с желаниями другого”. А дети очень чувствительны к манерам родителей и с раннего детства им подражают. Так что в семьях, где применяются авторитарные, силовые методы дети быстро учатся делать то же. Они как бы возвращают взрослым преподанный урок, и тогда “коса находит на камень”.

Есть и другой вариант этого способа: мягко, но ненастойчиво требовать от ребенка выполнения своего желания. Часто это сопровождается объяснениями, с которыми ребенок в конце концов соглашается. Однако если такой нажим - постоянная тактика родителей, с помощью которой они добиваются своего, ребенок усваивает другое правило: “Мои личные интересы (желания, потребности) не в счет, все равно придется делать то что хотят или требуют родители”. В некоторых семьях дети годами бывают побежденными. Они растут либо агрессивными, либо пассивными. Но в обоих случаях у них накапливается озлобление, обида, отношения нельзя назвать близкими и доверительными.

2. “Выигрывает только ребенок”. По этому пути родители, которые либо боятся конфликтов, либо готовы постоянно жертвовать собой “ради блага ребенка”, либо и то, и другое.

В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовать. Дома это может и не заметно, но в школе, в компании - большие трудности, им уже никто не хочет потакать. Дети либо остаются в одиночестве, часто встречаются насмешки и даже отвержение. В такой семье у родителей накапливается глухое недовольство собственным ребенком и своей судьбой. В старости “вечно уступчивые” взрослые часто оказываются одинокими и брошенными.

Таким образом, неправильно разрешаемые семейные конфликты, большие и маленькие, неизбежно дают “эффекта накопления”. А под его влиянием формируются черты характера, которые потом оборачиваются судьбой детей и родителей. Поэтому очень важно внимательно относиться к каждому столкновению интересов между вами и вашим ребенком.

Каков же путь благополучного выхода их конфликта?

Конструктивный способ разрешения конфликтов: “Выигрывают обе стороны: и родитель и ребенок”.

Этот способ основывается на двух навыках общения: активном слушании и “Я-сообщении”.

Сначала убедитесь, что вам удастся успешно послушать ребенка и сообщить ему о своих чувствах в более простых, бесконфликтных ситуациях, и только потом переходите к более сложным случаям. Сам метод шагов и этапов:

Шаг 1. Прояснение конфликтной ситуации.

Сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет в чем проблема, а именно: что он хочет ил не хочет, что его затрудняет, что ему важно.

Делается это в стиле АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ, т.е. озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка. После этого он говорит о своем желании или проблеме, используя форму “Я-сообщения”.

Начинать надо именно с выслушивания ребенка. После того, как ребенок убедился, что вы слышите его проблему, он с гораздо большей готовностью услышит и вашу, а также примет участие в поисках совместного решения.

Едва взрослый начинает активно слушать ребенка, острота назревающего конфликта спадает. Что вначале кажется “простым упрямством”, начинает восприниматься родителем как проблема, заслуживающая внимания.

Тогда возникает готовность пойти навстречу ребенку.

Выслушав ребенка, нужно сказать ему о своем желании или проблеме. Это очень ответственный момент. Ребенку не менее важно узнать больше и точнее о вашем переживании, чем ваш - о его.

К сожалению, довольно часто родители прибегают к запретам, не задумываясь. “Нельзя и все!”. А если ребенок спрашивает почему нельзя, то добавляют: “Мы не должны перед тобой отчитываться”.

А сам попытаться отчитаться по крайней мере перед собой? Тогда ха этим “нельзя” не стоит ничего большего кроме утвердить свою власть или поддержать свой родительский авторитет. О власти “авторитета” позже.

Взрослым приходится задуматься, какая же именно его потребность ущемлена действиями или желаниями ребенка.

Шаг 2. Сбор предложений.

Этот способ начинается с вопроса: “Как же нам быть:”, “Как поступить?”.

Надо обязательно подождать, дать ребенку первому предложить решение, и только затем предлагать свои варианты. Ни одно предложение не отвергается, просто набираются в “корзинку”.

Если предложений много, их можно записать на бумагу.

Шаг 3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.

На этом этапе проходит совместное обсуждение предложений. “Стороны” к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения.

Во-первых, каждый участник выслушан. Во-вторых, каждый вникает в положение другого. В-третьих, между “сторонами” не возникает ни раздражения, ни обид. В-четвертых, есть возможность осознать свои истинные желания.

Последнее: прекрасный “урок”, как вместе решать “трудные” вопросы.

Шаг 4. Детализация принятого решения.

Одного решения мало, необходимо научить ребенка.

Шаг 5. Выполнение решения, проверка.

Если ребенок потерпит неудачу, лучше если о неудачах скажет сам. Уточнить в чем, по его мнению, причина.

?: Не страдает ли при этом родительский авторитет?

!: Необходимо различать понятия: авторитет и авторитарность

Авторитарным называют человека, который стремится к власти, и пользуется силой, добивается от других подчинения. Авторитетен тот, чье влияние на поступки других основано на признании и уважении его мнения, его личных качеств: компетентности, справедливости т.п.

Для маленького ребенка родители - существа, которых он почитает и обожает. В глазах малыша - папа - самый сильный, умный, справедливый; мама- самая красивая, добрая, замечательная.

Этот авторитет родители имеют просто потому, что они взрослые, а ребенок еще мал, неумел, слаб. Он бессознательно “впитывает” от родителей все манеры поведения, вкусы, взгляды, ценности моральные нормы. Нос со временем соотношение сил меняется. Происходит неизбежное выравнивание возможностей детей и родителей. Наступает

критический момент, когда авторитет родителей престаёт держаться на преимуществах взрослости.

Что же тогда происходит? Родители оказываются перед драматическим выбором между заслуженным авторитетом и авторитарностью.

Путь авторитарности - абсолютно тупиковый. Власть, рассчитанная на беспрекословное подчинение или страх наказания, перестаёт действовать.

Ребенок рано или поздно вступает в борьбу за самостоятельность, за право реализовать свои потребности, и цели, и делает это со всей энергией своих юных сил. Дело порой доходит до открытой войны. И самое опасное - ощущение невозможности повернуть назад.

Выбор один: понять, что путь насилия над ребенком безнадежен и рано или поздно приведет к разрыву отношений. Взрослый теряет авторитет, если начинает полагаться на запреты, давление и приказ. Он сохраняет авторитет, если остается образцом силы и опытности.

Урок IX

А как насчет дисциплины?

Детям не только нужен порядок и правила поведения, они хотят и ждут их. Это создает чувство безопасности, а жизнь понятной.

Знакомо, как грудной ребенок, увезенный в гости на несколько часов, начинает нервничать, и успокаивается, попав домой.

Дети восстают не против самих правил, а против способов их “внедрения”. Как найти пути к бесконфликтной дисциплине ребенка?

Это самая трудная задача воспитания, от нее зависит, вырастет ребенок внутренне собранным и ответственным человеком или нет.

Есть несколько правил, чтобы поддерживать бесконфликтную дисциплину.

1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

Это особенно полезно помнить тем родителям, которые стремятся как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они начинают идти на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

2. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много и они должны быть гибкими.

Это правило предостерегает от другой крайности - воспитания в духе “закручивания гаек”, т.е. авторитарного стиля общения.

Оба правила, взятые вместе предполагают особое чувство меры, особую мудрость родителя в решении вопросов о “можно”, “следует” и “нельзя”. Найти золотую середину между этими стилями поможет образ 4 цветовых зон поведения ребенка:

зеленой

желтой

оранжевой

красной

В зеленую помещаем все, что ребенку разрешается по его собственному усмотрению или желанию.*

Относительная свобода находится в желтой зоне. Ему разрешается действовать по собственному выбору, но в пределах определенных границ. Он может решать сам, но при условии каких-то правил. Эта зона важна, т.к. именно здесь ребенок приучается к внутренней дисциплине по механизму извне - внутрь. Родитель вначале сдерживает порывы, учит быть осмотрительным, контролировать свое поведение с правилами семьи. Однако, это происходит только если вокруг правил не было постоянных конфликтов.

Поэтому бесконфликтное принятие ребенком требований и ограничений должно быть предметом особенной вашей заботы. Постарайтесь в каждом случае спокойно (коротко!) объяснить, чем вызвано ваше требование. Когда ребенок чувствует уважение к его чувству свободы и самостоятельности, они легче принимают родительские ограничения.

В оранжевой зоне находятся такие действия ребенка, которые взрослые не приветствуют, но ввиду особых обстоятельств сейчас допускают.

Мы знаем, что исключения только подтверждают правила: не стоит их бояться, если они редки и оправданы. Зато дети особенно благодарны родителям за готовность пойти навстречу их просьбе. Тогда они больше готовы соблюдать правила в обычных ситуациях.

В красной зоне находятся действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах. Это наши категорические “нельзя”, из которых нами не делается исключений.

Список этот “взрослеет” вместе с ребенком и подводит его к серьезным моральным нормам и социальным запретам.

Итак, все зоны, вместе взятые, говорят нам, что правило праву рознь, и что вполне возможно найти “золотую середину” между готовностью понимать - и быть твердым, между гибкостью - и непреклонностью в процессе воспитания дисциплины.

3. Родительские требования не должны вступать в явные противоречия с важнейшими потребностями ребенка.

Родителям часто досаждают “чрезмерная” активность детей: почему им надо так много прыгать, бегать, шумно играть, рисовать на чем попало, разбирать ...?

Ответ прост: все это и многое другое - проявление естественных и очень важных для развития детей потребностей в движении, познании, упражнении.

Им гораздо больше, чем взрослым нужно двигаться, исследовать, пробовать. Запрещать подобные действия - все равно что пытаться перегородить полноводную реку. Лучше позаботиться, чтобы направить ее течение в удобное русло.

*: За рубежом в ДОУ есть кафельная комната, специально для рисования на стенах. Дети любят эти занятия.

От родителей требуются терпение и терпимость, и даже философский настрой. Это поможет понять подростковую моду, словечки, выражения, музыку, прически. Подростковая мода подобна ветрянке - ребята ее подхватывают и переносят в более или менее серьезной форме, а через 2 года сами улыбаются, оглядываясь назад.

Что же остается родителям кроме терпения?

Очень многое, а главное - оставаться проводниками более общих, не проходящих ценностей: уважения к личности другого, благородства, честности.

Многие ценности можно обсудить с ребенком и реализовать в отношениях с ним. Ребенок на это надеется.

4. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослым между собой.

В противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила, привыкнуть к дисциплине. Он привыкает добиваться своего "раскалывая" ряды взрослых. Отношения между взрослыми членами семьи от этого не становятся лучше.

Если один родитель не согласен - лучше промолчать, а потом без ребенка обсудить и прийти к общему мнению.

5. Тон, в котором сообщаются требования или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Любой запрет для ребенка труден, а если он произносится сердитым или властным тоном, то становится трудным вдвойне. На вопрос "Почему?" не стоит отвечать "Потому что я сказал"; нужно коротко пояснить: "Это опасно", "Уже поздно" и т.д.

Если ребенок снова спрашивает, то это не потому что он вас не понял, а ему трудно побороть свое желание.

Предложения лучше строить в безличной форме "Спичками не играют!" вместо "Не смей играть спичками!".

Бывает очень полезно, предвидя трудность ребенка в выполнении, требования, обсуждать ее заранее. Можно предложить выбор других возможностей. Ребенок приобретет еще маленький опыт бесконфликтной дисциплины.

Вопрос о дисциплине приводит к ВОПРОСУ О НАКАЗАНИЯХ. Что делать если ребенок не подчиняется?

При соблюдении всех 5 правил число непослушаний, вашего ребенка сократится во много раз, если не исчезнет вообще.

И тем не менее, от недоразумений никто не застрахован, и настанет момент, когда вам нужно отреагировать на явно плохое поведение.

Много споров о физических наказаниях. Я против них! Они оскорбляют, озлобляют, запугивают и унижают детей. От них больше негативного результата, чем позитивного.

Один вариант физического воздействия - это обуздание разбушевавшегося ребенка.

Естественное следствие непослушания - это один из видов наказания, исходящего от самой жизни, и тем более ценен, т.к. винить в подобных случаях некого, кроме себя.

Малыш оцарапанный кошкой, школьник, получивший “2” за не выученный урок, [...] жизненную необходимость родительского требования.

Не стоит говорить ребенку: “Не послушался - пеняй на себя”. Во-первых, ребенок прекрасно помнит о вашем предупреждении, во-вторых, он сейчас расстроен и глух к замечаниям; в третьих, ему тяжело признаться в своей ошибке, и он готов оспаривать вашу правоту.

Второй тип наказания - более привычный, он исходит от родителя. Все начинается с предупреждения: “если ты не ..., то ...”.

Такие наказания называют условными следствиями непослушания, потому что они вытекают естественным образом из действий ребенка, а назначаются родителями по их усмотрению.

Как же к ним относиться?

6. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.



○ - ровный тон ваших отношений.

Дети хорошо чувствуют справедливость, справедливо, когда родитель не дарит им свое время, потому что расстроен или рассержен.

А если родителю всегда “некогда”, все воспитание ограничивается требованиями, замечаниями и “минусовыми” наказаниями? В таких случаях добиться дисциплины намного труднее. Но главное - это опасность потерять контакт с ребенком: ведь взаимное недовольство, которое здесь неизбежно, будет накапливаться и разъединять.

Какой же здесь практический вывод?

Он ясен: нужно иметь запас больших и маленьких праздников, занятий, семейных дел, традиций, которые будут создавать ЗОНУ РАДОСТИ. Сделайте их регулярными, чтоб ребенок их ждал, отмените, если на самом деле расстроены проступком ребенка. Однако не угрожайте их отменой по мелочам.

ЗОНА РАДОСТИ - ЭТО “ЗОЛОТОЙ ФОНД” ВАШЕЙ ЖИЗНИ С РЕБЕНКОМ.

Она одновременно и зона ближайшего развития, и основа вашего с ним доброжелательного общения, и запас бесконфликтной дисциплины.

Если общение с ребенком приносит вам больше забот и огорчений, чем радости или, или зашло в тупик, не отчаивайтесь!

Непослушных детей принято обвинять. В них ищут злой умысел, прочные гены и т.п. На самом же деле, в число “трудных” обычно попадают не “худшие”, а особенно

чувствительные и легко ранимые. Они “сходят с рельсов” под влиянием жизненных нагрузок и трудностей, реагируя сильнее, чем более устойчивые дети.

Отсюда вывод: “трудный” ребенок нуждается только в помощи - и ни в коем случае не в критике, и наказаниях.

Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его психики. Это на поверхности находится, что он “просто не слушается”, а на самом деле причина иная. И, как правило она эмоциональная, а не рациональная. Больше того, она не осознается ни взрослым, ни самим ребенком. Отсюда вывод: такие причины надо знать.

Психологи выделили 4 основных причины серьезных нарушений поведения детей:

1 - борьба за внимание. Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое необходимо для нормального эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить - непослушание.

Родители то и дело отрываются от своих дел, сыплют замечания... Нельзя сказать, что это уж очень приятно, но внимания все-таки получено. Лучше такое, чем никакого.

2 - борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки. Знаменитое требование “я сам” 2-летнего малыша сохраняется в течении всего детства, особенно обостряясь у подростков. Дети очень чувствительны к ущемлению этого стремления. Но особенно трудно, когда родители общаются с ними в форме указаний, замечаний и опасений. Родители считают, что так они привыкают своим детям правильные привычки, приучают к порядку, предупреждают ошибки, вообще - воспитывают.

Если замечания и советы слишком часты, приказы и критика слишком резки, то ребенок начинает восставать. Воспитатель сталкивается с упрямством своеволием, действиями наперекор. Смысл такого поведения - отстоять право показать, что он личность.

3 - желание отомстить. Дети бывают обижены на родителей. Причины разные: внимания к младшему, развод с отцом, отчим, ссоры и т.д.

Много и единичных поводов для обиды: резкое замечание, невыполнимое обещание, несправедливое наказание.

И основа в душе ребенок переживает, страдает, а мы видим - протесты, непослушание, неуспеваемость в школе.

Смысл “плохого” поведения в этом случае можно выразить так: “Вы сделали мне плохо - пусть и вам будет тоже плохо!...”

4 - потеря веры в собственный успех.

Ребенок переживает свое неблагополучие в какой-то одной области жизни, а неудачи возникают совсем в другой.

*: у мальчика не сложились отношения в классе, а следствием будет запущенная учеба; в другом случае неуспехи в школе могут привести к вызывающему поведению дома.

Подобное “смещение неблагополучия” происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив опыт неудач и критики в свой адрес, он вообще теряет уверенность в себе. Он приходит к выводу: “Нечего стараться, все равно ничего не получится”. Это - в душе, а

внешним поведением он показывает: “Мне все равно”, “И пусть плохой”, “И буду плохим!”.

Стремления трудных детей вполне положительные и закономерны, и выражают потребность в тепле и внимании родителей, в признании личности, чувства справедливости, желание успеха.

Беда “трудных” детей в том, что они, во-первых, остро страдают от нереализации этих потребностей и во-вторых, от попыток восполнить эту нехватку способами, которые ничего не восполняют.

Почему же они так “неразумны”?

Да потому, что не знают, как это сделать иначе? И поэтому всякое серьезное нарушение поведения подростка - это сигнал о помощи.

Своим поведением он говорит нам: “Мне плохо! Помогите мне!”

Может ли родитель помочь ему?

Вполне, но сначала нужно понять глубинную причину непослушания.

Родителю нужно обратить внимание на собственные чувства. Какая возникает эмоциональная реакция у вас при повторном непослушании.

Удивительный факт - переживания родителей - зеркало скрытой эмоциональной проблемы ребенка.

Если ребенок борется за внимание, то у родителя возникает раздражение.

Если противостояние воле родителей, то у последнего возникает гнев.

Если скрытая причина - месть, то ответное чувство у родителя - обида.

При глубинном переживании ребенком своего неблагополучия родитель оказывается во власти чувства безнадежности, а порой и отчаяния.

Чувства разные и можно понять, какое подходит к вашему случаю.

Получается порочный круг. Чем больше взрослый недоволен, тем больше ребенок убеждает: его усилия достигли цели, и он возобновляет их с новой энергией.

Задача родителя - перестать реагировать на непослушания прежними способами и тем самым разорвать заколдованный круг.

Эмоции включаются почти автоматически, особенно когда конфликты “со стажем”. И все же изменить характер общения можно! Можно остановить если не эмоцию, то замечание.

Если идет борьба за внимание, необходимо найти способ показать ребенку ваше положительное внимание к нему.

Что же касается привычных непослушаний, то их лучше оставлять без внимания. Через некоторое время ребенок обнаружит, что они не действуют, да и надобность в них, благодаря вашему положительному вниманию, отпадет.

Если источник конфликтов - борьба за самоутверждение, то следует изменить свой контроль за делами ребенка. Важно для детей накапливать опыт собственных решений и даже неудач. От излишнего давления и диктата поможет избавиться понимание, что упрямство и своеволие ребенка - это лишь раздражающая вас форма мольбы: "Позвольте же мне, наконец, жить своим умом".

Если вы испытываете обиду, то нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? Какая боль у него самого? Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, надо, конечно, постараться ее устранить.

Самая трудная ситуация - у отчаявшегося родителя и разуверившегося в своих силах подростка. Умение родителя перестать требовать умное поведение. Стоит "сбросить на ноль" свои ожидания и претензии. Организуйте с ребенком совместную деятельность, сам выбраться из тупика он не может.

При этом нельзя допускать в его адрес никакой критики.

Ищите способ поощрить его, даже самый маленький успех. Стоит попытаться сделать и учителей вашими союзниками. Вы увидите: первые же успехи окрылят вашего ребенка.

Бесполезно ждать, что ваши старания наладить мир и дисциплину в семье приведут к успеху в первый же день. Главные усилия надо направить на то, чтобы переключать свои отрицательные эмоции (раздражение, гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия.

В каком-то смысле придется менять себя. Но это - единственный путь воспитания вашего "трудного" ребенка.

И последнее, что важно знать: при первых ваших попытках улучшить взаимоотношения, ребенок может усилить свое плохое поведение! Он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять их.

Урок X

"Кувшин" наших эмоций

Начнем с самых неприятных эмоций - гнева, злобы, агрессии. Эти чувства разрушительные, т.к. нарушают и самого человека (его психику, здоровье), и его взаимоотношения с другими людьми. Они причины конфликтов, и даже воин.

А отчего возникает гнев? Психологи отвечают, что: гнев - чувство вторичное, и происходит от переживаний совсем другого рода, как боль, страх, обида.

Все чувства второго слоя - страдательные, в них страдания. Их нелегко высказать о них, обычно умалчивают, скрывают. Почему? Из-за боязни унизиться, показаться слабым. Иногда человек и сам их не осознает ("Просто зол, а почему не знаю!")

Скрывать чувства обиды и боли часто учат с детства: "Не реви лучше научись давать сдачи!"

Отчего возникают "страдательные" чувства? Психологи дают ответ: в неудовлетворении потребностей.

Каждый человек нуждается в пище, сне, тепле - это организаторские потребности.

Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали: чтобы он был кому-то нужен и близок: чтобы у него был успех в делах, учебе, на работе: чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

Эти потребности всегда находятся в зоне риска!

Человеческое общество за тысячелетия своего культурного развития не научилось гарантировать психологическое благополучие (не говоря о счастье) каждому своему члену. Счастье зависит от психологического климата той среды, в которой он растет, живет, работает. И еще от эмоционального багажа, накопленного в детстве. А климат и багаж зависят от стиля общения, и прежде всего - родителей с ребенком.

Любая потребность может оказаться неудовлетворенной, и это приводит к страданию, а возможно и к “разрушительным” эмоциям.

А что лежит ниже слоя потребностей? Отношение к самому себе.

Психологи посвятили много исследований подобным переживаниям себя. Они называют их по-разному: восприятием себя образом себя оценкой себя самооценкой.

В. Сатир назвала это чувством самооценности.

Доказано несколько важных факторов, что это сильно влияет на жизнь и даже судьбу человека.

В детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких.

У маленького ребенка нет внутреннего зрения. Его образ себя строится извне; он начинает видеть себя таким каким видят его другие.

Однако в этом процессе ребенок не остается пассивным. Здесь действует еще один закон всего живого: активно добиваться того, от чего зависит выживание.

Положительное отношение к себе - основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.

Он ждет от нас подтверждений, что он хороший, его любят, он может справиться с посильными делами. Чтобы ни делал ребенок, ему нужно наше признание его успехов.

На дне эмоционального кувшина самая главная “драгоценность”, данная нам от природы - ощущение энергии жизни.

“Я есмь!” или более патетично: “Это Я, Господи!”

Достаточно посмотреть, как он встречает новый день: улыбкой или плачем, это чувство внутреннего благополучия или неблагополучия, которое ребенок переживает.

Дальнейшая судьба этого чувства динамична, а порой и драматична.

Каждым обращением к ребенку - словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, своем состоянии, но и всегда о нем, а часто - в основном о нем.

Наказание ребенок чаще воспринимает как сообщение: “Ты плохой”, критику ошибок - и “Ты не можешь”, игнорирование “Ты не любим”.

Наказание, а тем более самонаказание ребенка только усугубляет его ощущение неблагополучия и несчастья.

Всегда ли мы отчаяние слышим?

Жизнь показывает, не всегда. Неблагополучного ребенка продолжают наказывать, критиковать, а затем и вовсе отвергать в семье и школе.

Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности.

Как это делать?

1. Безусловно принимать ребенка.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы.
10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

Вспомним другую мудрость:

“Обращайся с сыном до 5 лет как с царем, до 12 - как со слугой, а после 12 - как с другом”.

Сильная детская натура умеет требовать недобранное, хотя чаще всего в резкой, раздражающей форме.

Основы педагогической мудрости (родительской).

Принципы моделирования общения

1. Принимать каждого таким, каков он есть. Не пытаться менять других! Лучший совет - мнение самого говорящего.
2. Только безоценочное суждение. Оценивать можно только поступки, действия, но не самого человека.

3. Без негативных команд. Подсознание “НЕ” - отрицание не удерживает.
4. Косвенное, а не прямое воздействие.
5. Выбор без выбора! (Ты сейчас ляжешь спать или сначала соберешь книги).
6. Пропускать первое “НЕТ”, “НЕ”.
7. Наши взаимоотношения - зеркало нас самих; установка на мой настрой. Менять собственные установки.
8. Я люблю себя, ценю то, что имею. Я люблю себя и никому не дам питаться моей энергией.
9. Во всем искать позитив, конструктивное решение и положительный настрой.
10. “Агрессия - крик о помощи” - плакат.

Символические задания на выявление социального “Я”.

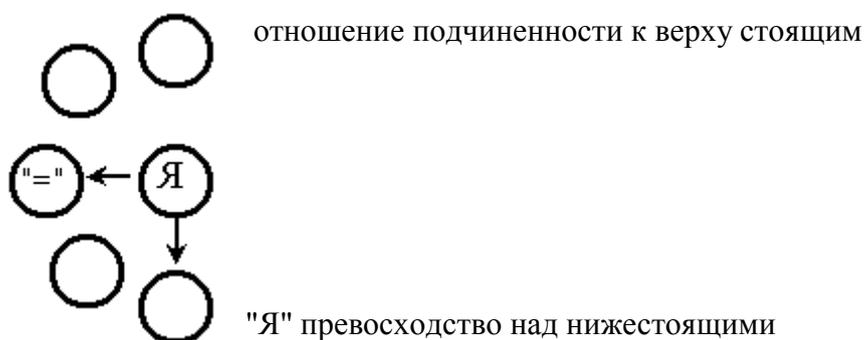
1. Рисуем 8 одинаковых кружков. В кружках распределяем группу знакомых и самого себя.



Пояснение: чем левее расположен кружок, означающий себя, тем выше самооценка испытуемого.

2. “Сила”

Испытуемому предъявляется кружок, означающий “Я” в окружении полукольца, состоящие из других кружков.



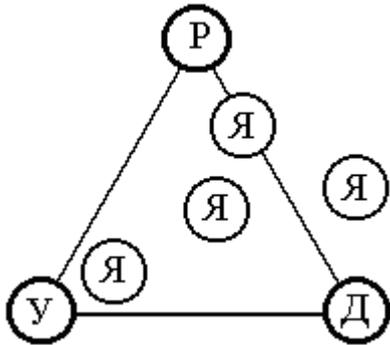
“Сила” определяется как превосходство, равенство или подчиненность в отношении к определенным авторитетным фигурам.

Испытуемый должен выбрать из этих кружков тот, который означает другого человека (отца, мать, начальника, родственников и т.д.)

Мерой “силы” является более высокое положение кружка, обозначающего “Я” в сравнении с кружками обозначающими других.

3. “Социальная заинтересованность”, т.е. восприятие себя частью группы или отдельным от других.

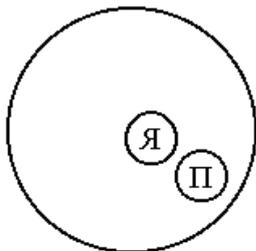
Испытуемому предъявляется лист бумаги с изображением треугольника, вершинами являются кружки, обозначающие других людей. Испытуемый должен разместить кружок, означающий “Я”.



Если кружок “Я” размещен внутри, испытуемый воспринимает себя как часть целого, т.е. включенного в этот коллектив.

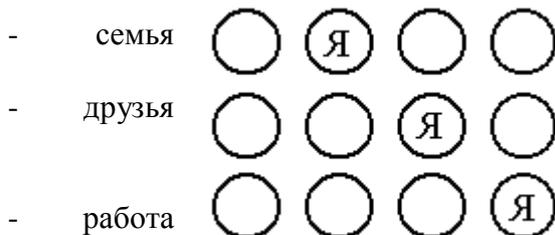
Если - вне треугольника, то - отдельно. Если - на линии, то есть противоречия между “Я” и коллективом.

4. “Эгоцентричность”, т.е. восприятие себя “фигурой”, либо фоном. Испытуемый располагает “Я” и кружок, означающий “другого” и большого круга.



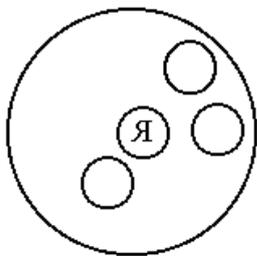
Если свой кружок - ближе к центру, чем кружок другого, это свидетельствует об эгоцентричности.

5. “Семья”, “Друзья”, “Работа”.



Чем ближе “Я” к данному человеку, тем более развито чувство тождественности, чем дальше, тем больше дистанция.

6. “Моя семья”, т.е. восприятие себя частью семьи



Роль семьи в развитии личности ребенка на разных возрастных этапах. Условия эффективной коммуникации.

Важнейшей функцией семьи является восстановление базового доверия к миру. Для этого существует необходимое поведение взрослых.

На каждом этапе жизни ребенка для установления эмоционального контакта семья должна выполнять определенные функции.

На I этапе (младенческий возраст) в установлении контакта играет роль эмоциональное проявление матери, которая показывает ребенку, что он принимается, что он желанный, необходимый. Эти проявления должны быть искренними, положительными, понятными. Они вовлекают ребенка в систему зависимости от нее, в (+) переживания и тем самым в (+) деятельность. Через эту деятельность у ребенка формируется позитивное отношение к миру.

Отсутствие эмоционального сопереживания в период младенчества ведет к угасанию потребности в контакте.

Ранний возраст - когда ребенок приобретает, относительную самостоятельность, т.е. ребенок становится активным (активно растет) и вместе с тем появляются запреты. Цели запретов различны, задача взрослых - не подавлять активность, а направить ее, структурировать деятельность ребенка. Запрет должен исходить из интересов развития, известен должен быть и акцент запретов.

Если не вырабатывается навык автономного поведения, даже в плане самообслуживания, то развивается альтернатива автономии - **ЗАВИСИМОСТЬ МАЛЕНЬКОГО ОТ БОЛЬШОГО.**

Следующая ступень - **ДОШКОЛЬНЫЙ** возраст. Здесь, когда идет формирование самооценки и образа "Я", который начинает управлять реальным поведением детей, тогда появляются неуправляемые дети. Что значит неуправляемый?

У этих детей есть своя инициатива, активность. И активность взрослых будет преломляться через его активность. Чем более авторитарен взрослый, тем более неуправляем ребенок!

Главная задача взрослых - сформировать у ребенка **ИНИЦИАТИВНОСТЬ.**

Это умение ставить перед собой задачу и работать над ее решением. Инициатива должна рождаться объективно. Участие взрослого в воспитании инициативы у ребенка должна стоять на сознательном уровне. Если взрослый ставит задачу формирование инициативного поведения, то он дает ребенку возможность приемлемого поведения. Появляется поведение **СОЦИАЛЬНОЙ ПРОВОКАЦИИ.**

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ возраст связан с тем, что ребенок включается в новую систему отношений. Появляются другие критические оценки личности. До этого периода личность оценивалась по эмоциям, а здесь появляются объективные оценки в соответствии с учебными традициями. Родители перестраивают свое поведение в отношении с ребенком. В сознании родителей должны быть 2 плана отношений: 1- “ты мой, чего бы с тобой не случилось!”; 2 - “а каков ты в действительности? Что ты умеешь делать?”.

В итоге появляется новый вид отношений. Необходимо построить отношения так, чтобы ребенок понял обе системы критериев. Поэтому основная задача родителей - научить ребенка учиться.

ПОДРОСТКОВЫЙ возраст, с него нарушается целостность образования “РОДИТЕЛЬ-РЕБЕНОК”. Взрослый должен так перестроить общение, чтобы перейти на равенство позиций, чтобы управлять процессом развития. В этой ситуации воспитываются естественность восприятия ребенком тех ценностей, которые культивируются в семье. Ребенку дается право критики. Главная задача родителей - обеспечить подростку возможность обретения автономии в определении ценностей, в собственной идентичности и т.д.

Детско-родительские отношения.

Любить безусловно детей, значит принимать их такими, какие они есть:

1. Мои дети - это обычные дети.
2. Ведут себя так, как все дети на свете.
3. В детских выходках есть немало раздражающего и это так.
4. Но если я буду стараться любить детей и выполнять роль хорошего родителя, то несмотря на шалости, они будут взрослеть и отказываться от плохих привычек, поступков.
5. Если же я люблю детей только тогда, когда они послушны, когда радуют меня, т.е. люблю при условии и выражаю свои чувства в эти моменты, то дети не будут чувствовать искренней любви, они станут неуверенными, это понизит их самооценку, может помешать им развиваться в лучшую сторону.
6. “Я-родитель” - я сам отвечаю за поведение и развитие детей, не меньше чем сам ребенок.
7. Если я люблю своих детей безусловно, они будут уважать себя всегда, у них появится чувство внутреннего умиротворения и равновесия. Это позволит им контролировать свое поведение и снизить тревожность.
8. Если я люблю обусловлено, то это ведет к неполноценности, дети будут думать, что им бесполезно стараться, чтобы угодить взрослым, у них будут возникать помехи в эмоционально-чувствительном поведении.
9. Ради самого себя, как страдающего за своих детей, и ради блага своих детей я изо всех сил должен стараться, чтоб моя любовь была безоговорочной и безусловной. Ведь будущее моих детей и мое тоже будет зависеть от этого.

Только полное удовлетворение эмоциональных потребностей может дать ему счастье.

Нам вернется эта любовь, так же как возвращается нелюбовь.

Но как ее правильно передать?

- Первый контакт глаз, открытый, доброжелательный в обычных условиях.
- Младенческая смертность в 6 месяцев может быть из-за отсутствия физических ласк. Девочки до 1 года в 5 раз получают больше ласк, поэтому в психическую клинику мальчики попадают чаще (до 5 лет).
- Пристальное внимание, сосредоточение на ребенке полностью, чтобы ребенок чувствовал себя самым важным.
- Дисциплина - свойство (свидетельство) выделения любви.

Важно, чтобы дисциплина включала в себя:

- собственное поведение взрослых;
- моделирование ситуаций;
- инструкции, просьбы, обучение чему-то;
- наказание в необходимых условиях словами: “Ты меня огорчаешь”.

Физические наказания недопустимы, также как неконструктивный крик!

4 ТИПА НЕСООТВЕТСТВИЯ ЛЮБВИ.

чувство собственности. В этом случае родители поощряют зависимость с помощью внушения, власти, авторитета, эмоционального шантажа. Не поощряется самостоятельность.

Замещающая любовь. Родители воплощают свои мечты, навязывают различные виды деятельности; *: Мать назойливо интересуется личной жизнью дочери, отец подталкивает сына на “подвиги” при сексуальной неудовлетворенности своей молодости.

Перестановка ролей. Родитель обращается к детям за защитой, за помощью, если эта поддержка не реализуется, то бывает переход к жестокости.

Стремление к соблазну, через общение с ребенком удовлетворение своей сексуальности - шаг к соращению дочерей отцами.

Установки детей из-за отношений родителей

“Я НУЖЕН И ЛЮБИМ И Я ТОЖЕ ВАС ЛЮБЛЮ”

- дети с высокой самооценкой, как результат близости. Характеризуется положительным эмоциональным отношением, ощущением силы ребенком, самостоятельности, ребенку дается право на ошибку, но “Я не плох”. Другие могут иначе думать и я должен это понимать. Когда родители наказывают - это значит мы не поняли друг друга и то можно поправить. Мои родители хотят найти общее мнение.

“Я НУЖЕН И ЛЮБИМ, А ВЫ СУЩЕСТВУЕТЕ РАДИ МЕНЯ”

- все ради меня, главное мои стремления и желания. Я самый лучший! Глупцы кто этого не видит.