

# Центр Развития «ШКОЛА ЖИЗНИ»

---

Билецкий А.Н.



Пособие для родителей

2015

КИЕВ

## **Жизненный путь человека**

Младенец, едва появившийся на свет, полностью открыт для окружающего мира. Любящим и внимательным родителям его поведение кажется простым и понятным. Но проходит время, и внутренняя жизнь ребенка становится все более скрытой от посторонних глаз, а поведение — все менее объяснимым и предсказуемым.

Психологическая наука утверждает, что любое качество нужно развивать на соответствующем этапе, в свое время, предназначенное природой для его развития. Слишком ранние или слишком поздние попытки вмешательства в этот процесс могут нарушить сложную картину становления психики.

### **Этапы развития человека:**

**Раннее младенчество** (до 1 года). Развитие ребенка определяется почти исключительно общением с взрослыми людьми, в первую очередь, с матерью. Он не воспринимает себя как существо отдельное и его не воспринимают таковым окружающие. Здесь еще нет «Я», а есть только «Мы» (младенец и мама как единое целое). В это время для ребенка огромное значение имеют любовь, привязанность. Если потребность в общении и любви на этом этапе не удовлетворяется, он может вырасти замкнутым, отстраненным от окружающих.

**Позднее младенчество** (от 1 года до 3 лет). У ребенка формируется самостоятельность и уверенность в себе. Становление этих важных для личности качеств опять в значительной степени зависит от характера общения со взрослыми. Ребенок смотрит на себя как на самостоятельного, отдельного, но еще зависимого от родителей человека. Трехлетний малыш — уже личность, но еще не настолько взрослая, чтобы обойтись без помощи других, более зрелых личностей.

**Раннее детство** (от 3 до 5 лет). Ребенок активно изучает окружающий мир, подражает взрослым. Он становится вездесущим «почемучкой», маленьким исследователем с живым воображением.

**Среднее детство** (от 5 до 11 лет). Формируются чувство долга, понятие нравственности и стремление к достижениям. Развиваются навыки общения. Ребенок учится ставить перед собой и решать реальные задачи, у него появляется стремление получать похвалу, положительную оценку своих поступков. Как начинающий писатель или музыкант, создавший свое произведение, он с замершим сердцем ожидает отклика публики.

**Подростковый период и юность** (от 11 до 20 лет). Определяются планы на будущее, актуальными становятся вопросы: «Каким быть?», «Кем быть?» Складывается мировоззрение. Ребенок в своем поведении часто ориентируется на нормы взрослых. Он становится способным

сознательно брать на себя роль лидера в группе сверстников и при необходимости подчиняться им. Подросток похож на капитана, который первый раз вышел в море и еще не знает, куда ему плыть.

**Ранняя зрелость** (от 20 до 45 лет). Человек стремится к более глубоким контактам с окружающими. Большое значение приобретают для него удовлетворенность личной жизнью, реализация потребностей в любви, материнстве или отцовстве. Появляется возможность самовыражения в определенной профессии. Это расцвет личности, когда она раскрывается, как цветок.

**Средняя зрелость** (от 45 до 60 лет). Идет продуктивная и творческая работа над собой. Организуется зрелая, полноценная жизнь, обучается и воспитывается новое поколение. Человек в это время напоминает путника, давно идущего по бесконечной дороге и готового поделиться с каждым, кто встретится на его пути, своим опытом и знаниями.

**Поздняя зрелость** (более 60 лет). Это период раздумий о прошлом. Жизнь принимается такой, какая она есть. Появляются способность примириться с неизбежностью смерти и понимание того, что она не страшна. Если ранняя зрелость – цветок, то этот этап – плод, упавший на землю и отдающий ей свои семена.

### **Кризисы детства:**

Многие родители наверняка помнят, как их дети, достигнув определенного возраста, вдруг становились неузнаваемыми. Был ребенок как ребенок, а теперь все наперекор, все будто назло взрослым. Он становится нервным, капризным, начинает требовать чего-то невозможного, и никакие аргументы, призывы к здравому смыслу не могут изменить его линию поведения. Порой такая ситуация болезненно переживается всеми членами семьи. Это самый настоящий кризис, неизбежный в любом развитии, которое обычно не сводится к накоплению медленных, незаметных изменений, а еще включает в себя времена резких перемен, скачкообразных переломов.

Почему же мы придаем такое большое значение этому явлению? Не сгущаем ли краски, искусственно создавая себе дополнительные проблемы? вспомните, что мы говорили об этапах жизненного пути человека. Каждый этап отличается своеобразным сочетанием психологических качеств, которые на этот момент являются главными, а наступление кризиса – признак того, что пришла пора смены этого главного. Кризис — явление необходимое. Если нет его проявлений, значит, на предыдущих этапах не освоены какие-то важные формы деятельности, не развиты в полной мере нужные психологические качества. Не было бы кризисов — не было бы самого процесса развития.

Кризисы неизбежны, однако не следует думать, что они непременно должны сопровождаться постоянным негативизмом. Следует иметь в виду, что сроки их наступления, длительность и глубина зависят не

только от индивидуальных особенностей ребенка, но и от поведения взрослых. Попробуйте изменить свой стиль общения, предоставьте маленькой личности больше самостоятельности, и все постепенно образуется. В таком случае кризис пойдет только на пользу растущему человеку, не оставляя в его поведении болезненных рубцов.

Психологи выделяют **четыре критические точки** в детском развитии: 1 год, 3 года, 6-7 лет и 16 лет.

**Кризис первого года жизни.** Его содержание связано с тремя моментами:

**началом ходьбы**, которая для ребенка становится основной формой передвижения в пространстве;

**становлением речи** — этот процесс происходит постепенно и длится примерно три месяца;

**с первыми актами протеста и оппозиции** — ребенок начинает противопоставлять себя другим, поскольку именно в этом возрасте у него происходит выделение собственного «Я» в окружающем мире.

**Кризис третьего года жизни.** Первое, с чем приходится сталкиваться родителям, — это **негативизм**, когда ребенок отказывается делать что-нибудь только потому, что это исходит от взрослых. Еще одна из основных черт этого возраста — **упрямство**. Малыш настаивает на чем-либо не потому, что ему этого сильно хочется, а потому, что он этого потребовал. И, наконец, ярко проявляется **стремление к самостоятельности**. Ребенок хочет все делать сам. До наступления кризиса он был ласковым и послушным, позволял водить себя за ручку и вдруг превратился в строптивое, деспотичное существо, которое всем недоволено, все время сопротивляется любым попыткам вмешательства в его жизнь. Это так но похоже на прежнее шелковое, милое создание, что весь этот критический возраст называли «возрастом строптивости».

**Кризис шести-семи лет.** Ребенок уже не дошкольник, но еще не школьник. Вдруг исчезают наивность и непосредственность. Он начинает манерничать, капризничать, ходить не так, **как** ходил раньше. В поведении появляется что-то нарочитое, нелепое и искусственное, какая-то вертлявость и паясничанье. Ребенок начинает понимать, что значит «я радуюсь», «я огорчен», «я сердит», «я добрый». Его **переживания приобретают смысл, происходит внутренняя борьба с противоречиями в этих переживаниях** (хочу - но боюсь, хочу и то, и другое, надо - но не хочу...). Продолжается активное **осмысление окружающего мира и определяется место «Я» в этом мире**.

**Кризис подросткового возраста.** Примерно с 13 лет, а по последним данным, с 9-11 лет начинается новый сдвиг в развитии ребенка. Происходят глубокие изменения в физиологии, интеллекте и способностях, в качестве отношений со взрослыми и сверстниками. Это **переход от детства к взрослости**, самый трудный и сложный из всех кризисов. Главное его содержание — **самопознание**,

**самовыражение и самоутверждение.** Именно в это время у подростка усиливается стремление быть взрослым, но родители продолжают все еще видеть в нем ребенка, что очень часто приводит к семейным конфликтам. Подросток утверждает себя в новой роли, агрессивно реагируя на окружающих и опеку с их стороны. Общая картина этого всплеска в развитии такова, что данный возраст по праву называют «трудным».

Итак, кризисы необходимы и неизбежны. Через них проходит каждый из нас, вот только сроки их наступления, длительность и глубина у всех разные. В том и состоит сущность процесса развития, что путь от одного возрастного этапа к другому лежит через кризис. И кризис - толчок в развитии новых качеств на каждом из этапов.

### **Задачи возраста:**

Долгий и сложный путь взросления от младенца до самостоятельного, ответственного и успешного человека - это приобретение знаний и умений, разрешение внутренних противоречий и преодоление внешних препятствий. В каждом возрасте свой круг особо значимых задач развития, которые психологи называют задачами возраста.

#### ***От рождения до трех лет -***

- Приобретение доверия к миру.
- Создание фундамента эмоционального развития.
- Психомоторное развитие (исследование собственного тела, управление им).
- Овладение речью.
- Формирование основ управления вниманием и поведением (способность выполнять инструкции взрослых).

#### ***Младший дошкольник (3-5 лет) -***

- Развитие речи как инструмента общения и условия развития познавательной деятельности и личностной сферы ребенка...
- Развитие инициативности и активности окружающего мира (возраст «почемучек»).
- Первые шаги в освоении социальных семейных, профессиональных, социальных ролей (игры в «школу», «магазин», «дочки-матери»).

- Активное фантазирование и проявление творческих способностей.

#### ***Старший дошкольник (5-7 лет) -***

- Целенаправленное развитие интеллектуальных навыков и способностей при активном участии со стороны взрослого.
- Развитие способности произвольно управлять поведением и вниманием.
- Осознание собственной половой принадлежности.
- Развитие навыков общения со сверстниками.

### ***Младший школьник (7-10 лет) -***

- Учебная деятельность, в которой проявляются способности в различных сферах.

- Активное формирование самооценки.
- Развитие инициативности и самостоятельности.

### ***Младший подросток (11-13 лет) -***

- Начало активного самопознания.
- Формирование ответственности и самостоятельности.
- Развитие индивидуального познавательного стиля.
- Развитие навыков общения и установления отношений со сверстниками.

### ***Старший подросток (14-18 лет) -***

- Психологическое отделение от родителей, обретение психологической независимости.

- Поиск новых авторитетов в мире взрослых (не родителей).
- Принятие ответственности за свою жизнь и последствия своих поступков.

- Начало профессиональной ориентации, определение приоритетной области интересов.

- Обретение устойчивого положения и статуса среди сверстников, поиск единства со сверстниками по интересам.

- Начало разрешения проблем, связанных с физическим взрослением, принятие и освоение половой роли.

- Активное познание и понимание себя, своих чувств и мотивов своих поступков.

## **Воспитание**

Рассмотрим ряд психологических идей, которые отражают современные подходы к развитию ребенка. Эти идеи, на наш взгляд, универсальны, и следование им поможет строить доверительные, конструктивные отношения с ребенком на протяжении всей жизни. Все, о чем мы будем говорить дальше, принесет пользу лишь тогда, когда родители ориентированы на построение демократических, равноправных отношений с детьми. Но равноправие это имеет свои ограничения. **Мы и наши дети равны в том, что имеем право жить на этой земле, быть самими собой, имеем право на успехи счастье, в каждом из нас есть потенциал развития.** Но, дорогие взрослые, давайте честно скажем себе раз и навсегда: мы не равны в степени ответственности за исход наших отношений с ребенком. Мы опытные, разумные, взрослые люди, именно мы отвечаем за то, как строится жизнь нашего ребенка, именно мы в силах помочь ему. Проявляться наша ответственность на различных этапах развития ребенка может и должна по-разному. Настанет момент - обычно это происходит, когда ребенок становится подростком, - когда наивысшим

проявлением мудрого и зрелого отношения к своему родительскому долгу станет готовность доверить сыну или дочери ответственность за их жизнь, решения и поступки. Опыт показывает, что иногда этот шаг становится самым сложным, особенно если учесть, что передача ответственности должна сочетаться с любовью и поддержкой. Итак, о родительской любви...

## **Все родители любят своих детей**

В первые годы жизни родительское окружение является для ребенка своеобразной моделью мира, и то, насколько комфортно, тепло и безопасно малышу в семье, определяет то, каким в будущем окажется отношение к миру реальному, гораздо более сложному, жесткому и изменчивому. **Эмоциональное благополучие, позитивное отношение к себе и миру в целом у ребенка, а затем и взрослого человека в значительной степени зависит от принятия его родителями.** Что же стоит за этими красивыми словами? Безусловная любовь или принятие означает, что за ребенком признается право быть таким, какой он есть, независимо от его успешности, особенностей, соответствия нашим ожиданиям и представлениям и о том, и каким я хочу видеть своего сына или дочь. Любое проявление ребенка воспринимается родителями не как недостаток или порок, а как особенность периода развития, свидетельство уникальности и непохожести на других людей. **Принятие - база конструктивных отношений с ребенком.** И принципиально, чтобы отношения и чувства эти были истинными и настоящими, Ребенок чувствует любую фальшь, любую неестественность в наших отношениях и в проявлении наших чувств. Если родители, самые близкие, значимые, авторитетные люди, не готовы дать нам свою безусловную любовь, то чего же ждать от других людей? Только родители способны любить ребенка независимо от того, худой он или толстый, интеллектуально одаренный или тугодум, гиперактивный или неторопливый, красивый или не очень. А еще **важно не забывать сообщать ребенку о своей любви.** Родителям это сделать легко, так заложено природой, но по разным причинам - не умеем, не считаем нужным, чтобы не избаловать, не можем в силу собственных личных особенностей - мы далеко не всегда посылаем ребенку сигналы своей любви и принятия, а ведь это так необходимо ему.

***Родительское принятие - это своего рода сохранная грамота для ребенка на всю его долгую, и хочется, чтобы счастливую, жизнь.***

Особенно важны проявления принятия и безусловной любви в первые годы жизни ребенка, когда его общение с родителями (в первую очередь с матерью) строится в основном на эмоциональной основе. У ребенка еще мало других способов познания мира и регулирования

своих отношений с ним. И родители, прежде всего мама, становятся своего рода посредниками между миром и растущим человеком. Если ребенок испытывает много тепла и заботы, мать посылает ему сигнал: «Этот мир не враждебен для тебя, ему можно доверять...». Но если малышу приходится переносить слишком много напряжения, если в отношении к нему недостаточно тепла, физической близости и заботы - это путь к формированию недоверия к миру, а значит, в будущем и к самому себе. И такой дефицит, как знают специалисты, восполнить довольно сложно.

Часто сложности родителей с принятием ребенка связаны с тем, что у них уже имеется идеальный образ будущего сына или дочери, и любое отклонение от ожидаемого образца воспринимается негативно. Другой причиной могут стать собственные неразрешенные и неосознанные внутренние конфликты и сложности, которые мы, сами того не желая, переносим на свои отношения с ребенком. А некоторые родители сознательно не считают нужным показывать ребенку свои истинные чувства, чтобы он не вырос избалованным, «не было атмосферы недозволенности». О вседозволенности и границах мы еще поговорим, но вот родительской любви никогда не бывает слишком много. **Но принятие - необходимое, но не достаточное условие успешного развития.**

## **Что такое хорошо и что такое плохо...**

**Родители - именно те люди, которые первыми начинают обозначать малышу нормы и границы дозволенного и запретного, приемлемого и недопустимого.** Поскольку начинаются эти процессы очень рано, когда ребенок впитывает как губка все, что увидел, услышал, пережил, родительское влияние в раннем возрасте невероятно сильно и глубоко оседает в детском опыте.

**Выставление ребенку границ и норм допустимого поведения необходимо в первую очередь для него самого.** Это помогает ребенку структурировать картину мира, ориентироваться в нем, делает окружение более стабильным и предсказуемым, а значит, более безопасным. Первые сигналы о границах допустимого поведения ребенок, естественно, получает от родителей, и повторяем, они необходимы ребенку. **Ребенок, которому не известны правила и нормы, теряет от неопределенности, чувствует себя брошенным, не ощущает комфорта и безопасности, ну а далее сам начинает устанавливать грань дозволенного и допустимого.** Чаще всего это приводит к нарушениям социальной приемлемости поведения, сложностям в принятии любых рамок, правил и стандартов. Особенно остро этот вопрос встает в школе, когда чаще всего и начинаются трудности.

Вопрос только в количестве, обоснованности и форме, в которых



ребенку обозначаются границы допустимого поведения и выносятся суждения о том, что такое хорошо и что такое плохо. **Как же ограничивать проявления ребенка,** как найти грань между вседозволенностью и творческим поиском, свободой и независимостью? Здесь нужно помнить о следующих важных моментах:

**Во-первых,** каждый раз взвесить принципиальность и важность того, что именно мы не разрешаем, что запрещаем, на что реагируем отрицательно. Ведь зачастую за нашими запретами стоит просто забота о собственном спокойствии и благополучии, чистоте и порядке, а не истинное желание обеспечить безопасность ребенка или желание воспитать в нем те или иные качества. Конечно, нам спокойнее, если малыш сидит в манеже и не пробует исследовать квартиру, но ведь это необходимый шаг, который очень важен для ребенка 2-3 лет. Мы чувствуем себя комфортно, если наш 14-летний подросток не ходит вечером гулять на улицу, он не свяжется с плохой компанией, мы знаем, что он дома, жив и здоров, но потом не стоит удивляться и переживать, если в 18 лет наш сын почему-то по-прежнему сидит дома и у него нет друзей. Нам нравится, когда у ребенка в комнате порядок, наведения которого мы требуем железной рукой. Но нравится ли этот порядок владельцу комнаты, где он чувствует себя чужим, где на стенах картины, которые ему не нравятся, а фотографии любимых певцов мама помесить не разрешает? Нам нравится, когда ребенок не спорит с нами, всегда соглашается с нашим мнением и не высказывает собственного, что могло бы внести диссонанс в наше семейное благополучие. Но тогда следует быть готовым к тому, что, став взрослее, сын также будет соглашаться со всеми, кто выше статусом, не сумеет отстаивать собственное мнение и будет прятаться за нашу спину.

**Во-вторых,** форма, в которой выставляются ограничения и запреты. С самого раннего возраста стоит объяснять и аргументировать ребенку, почему именно это нельзя или чем именно то или иное поведение плохо или вредно. Для малыша это важно, так как служит знаком внимания к нему, для подростка принципиально, потому что предполагает уважение к нему и признание его права выбирать.

**В-третьих,** обозначая границы, запрещая недозволенное или наказывая за проступок, не забывайте выражать свое отношение к ребенку в целом. Наказан или осужден может быть поступок, но не личность в целом. Для малыша это любовь и удивление тому, что такой хороший мальчик поступил так необдуманно, для подростка - уважение его мнения и предоставление права выбора при описании последствий неразумных шагов. Но никогда запрет не должен основываться на доводе: «Так надо, потому что я так сказал, ты поймешь позже, сейчас делай, как велю».

**В-четвертых,** последовательность и согласованность указаний и действий взрослых, которые окружают ребенка, - необходимое условие его нормального развития. Вот об этом следует поговорить немного подробнее.

## **Только не лебедь, рак и щука...**

**Принципиальное значение для воспитания любого ребенка имеет последовательность действий, санкций, поощрений и наказаний.**

Беда, если наше настроение влияет на то, что сегодня мы разрешили ребенку что-либо, что вчера запретили, потому что изменилось наше настроение. Поступал таким образом, мы разрушаем и без того нестойкую и гибкую картину мира ребенка. Он теряется, потому что не в состоянии понять тонкостей наших переживаний и относит их на свой счет, а следовательно, так и не усваивает, хорошо или плохо то, что он делает или просит. Это первый грех непоследовательности.

Вторая беда связана с несогласованностью слов и действий взрослых, с которыми общается ребенок. **Разногласия по поводу воспитания и реакций на поведение ребенка у различных членов семьи – явление распространенное. Но стоит помнить, как заповедь и непреложное правило: ребенок не должен знать об этих разногласиях.** Если кто-то из членов семьи считает, что разрешение или запрет, поощрение или наказание со стороны другого несправедливо или неверно, прикусите язык, дождитесь времени, когда сына или дочери не будет рядом, и разрешите свои споры. Но *никогда не стоит обсуждать вопросы воспитания при ребенке или давать ему повод понять, что если мама что-то не разрешила, то надо обратиться к папе.* Это вредно как минимум по двум причинам.

Первое: таким поведением мы не вносим в картину мира ребенка ясность, согласованность и гармонию. Два (или больше, когда в дело вступают бабушки и дедушки) самых значимых, любимых и важных в жизни ребенка человека говорят разное о том, что хорошо, а что плохо, что можно, а что нельзя. Где истина?

Второе: не справившись с напряжением и отчаявшись отыскать истину, ребенок переходит к другому, еще более опасному способу разрешения ситуации - манипулированию. Он, сначала интуитивно, а со временем осознанно, начинает использовать наши разногласия, получать выгоду для себя, добиваясь удовлетворения своих желаний или капризов от того, кто в этот момент наиболее удобный объект для решения этих задач. Ребенок вмешивается в отношения взрослых и манипулирует ими, вместо того чтобы разбираться в том, чего и как стоит добиваться, какие желания могут быть исполнены, а какие нет и почему.

Итак, мы любим своего ребенка, принимаем его таким, какой он есть, действия всех членов семьи последовательны и согласованы, но все равно наступает момент, когда мы не можем понять малыша или найти общий язык с подростком.

## Воспитывать детей нужно учиться

Воспитание ребенка - ответственное и серьезное дело, к его выполнению можно относиться по-разному, эмоционально или рационально, отдаваясь целиком или возвращаясь к нему время от времени. Но стоит помнить, что тому, **как строить конструктивные отношения с ребенком, можно учиться.**

Человек не рождается на свет профессионалом ни в одной области, в том числе и в профессии родителя. Но чтобы достойно, а главное, с удовольствием и успехом выполнять эту миссию, **стоит знать о следующих идеях:**

- Помните, что ваш ребенок совсем не обязан быть таким, каким вы мечтаете его видеть. Он должен вырасти самим собой. А это значит, что в чем-то он может не соответствовать вашим требованиям, представлениям и ожиданиям. Очень опасно стремление (как правило, из самых лучших побуждений) ожидать от ребенка реализации наших надежд, желаний и способностей.

Неоправданные ожидания часто приводят к конфликту, непониманию и противостоянию. И наберитесь терпения. Уравновешенность придет с годами, память и внимание можно развить, социальным навыкам научиться, но сбои в эмоциональной сфере, основой которых зачастую является неприятие родителями тех или иных черт сына или дочери, неадекватные реакции на поведение ребенка корректируются крайне сложно, оказывая влияние на жизнь ребенка в самых разных сферах.

- Не забывайте отмечать любые успехи ребенка, пусть минимальные, пусть представляющиеся естественными и само собой разумеющимися для нас, взрослых. Наше внимание к достижениям ребенка закладывает основы будущей самооценки, что, в свою очередь, влияет на уверенность человека в себе - незаменимое качество для любого, кто хочет быть в жизни успешен и счастлив. Важно только помнить, что замечать, поощрять стоит именно реальные результаты, конечно учитывая возрастные возможности сына или дочери.

- Банальная педагогическая заповедь о воспитании собственным примером имеет серьезные психологические основания. В раннем возрасте ребенок усваивает значительную часть социального опыта, подражая родителям. Подражание предполагает неосознанное копирование тех моделей поведения, которые имеет малыш перед глазами. Так что не стоит удивляться, если ребенок вне слышите наши правильные и хорошие слова, а ведет себя так, как хам совсем не хочется. Остановитесь и оглянитесь... Ждете от ребенка аккуратности - подумайте о том, как развито это качество у членов семьи; хотите организованности и пунктуальности, а сами нередко опаздываете на встречи и по делам; переживаете, что он кричит по любому доводу, но, возможно, такая манера поведения свойственна кому-то из домочадцев.

- Необходимое умение, которому можно и нужно учиться, - умение слышать собственного ребенка. Именно слышать, а не просто слушать. Полноценное слушание предполагает проникновение в слова собеседника, внимание к его переживаниям и смыслу того, что он хочет вам сказать. Ведь без прояснения интересов и потребностей ребенка мы не можем достичь взаимопонимания с ним. Не менее важно уметь доносить до ребенка свои требования, пожелания и предложения. Но для сообщения ребенку своих идей и мнений тоже стоит выбирать эффективные методы.

- Одним из важных умений в построении диалога является использование Я-посланий. Речь идет о способе выражения собственных чувств и желаний. В одной и той же ситуации мы можем сказать: «Ты меня расстроил», а можем: «Я расстроился», «Твое поведение тревожит меня» или «Я тревожусь о тебе». Простая на первый взгляд, игра слов имеет глубокий психологический смысл. Выраженное в форме «Ты-послания» («ты меня обидел», «твои манеры раздражают меня») сообщение наделяет ребенка ответственностью за наши чувства, что, согласитесь, не очень справедливо. Ответной реакцией с большей вероятностью станут агрессия, обида или чувство вины. Использование «Я-посланий» («я переживаю за тебя», «я волнуюсь в связи с твоим поступком») разделяет поступок ребенка и наши чувства по этому поводу и, следовательно, оставляет больше возможностей для конструктивного диалога. В разговорах же с маленькими детьми техника «Я-посланий» становится просто необходимым условием. Ведь малыш еще не умеет дифференцировать различные эмоции, отделять следствие от причины - для него слишком тяжелой эмоциональной ношей становится высказанное родителем положение о том, что он является источником тех или иных эмоций для мамы или папы. Другой стороной пользы формулирования «Я-посланий» является то, что, сообщая ребенку о своих чувствах, мы учим его быть более открытым, показываем ему, что не стоит бояться своих переживаний (особенно негативных).

Открытое и искреннее высказывание своих чувств способствует взаимопониманию и диалогу и снимает целый ряд проблем. Эмоциональный мир наших детей формируется гораздо раньше, нежели интеллект; происходит это на том этапе развития, когда ребенок еще не в состоянии критично и рационально оценивать свои поступки и переживания, он просто впитывает все модели и образцы, которые мы, взрослые, ему демонстрируем. И помнить об этой ответственности за эмоциональное благополучие ребенка стоит всегда.

- Продолжением высказанной идеи об использовании «Я-посланий» и принятии взрослыми на себя ответственности за собственные разочарования, тревоги и волнения становится еще одна психолого-педагогическая заповедь. Каждый раз, когда ребенок совершает что-то, что не заслуживает одобрения, мы можем и должны высказать свое отношение к ситуации. Однако это всегда должно быть порицание

поступка, формы поведения, а не ребенка в целом. Никогда нельзя говорить ребенку о том, что он плохой, неумелый, неаккуратный или неуспешный. Плохим может быть поступок, неумело может быть выполнено задание, неаккуратно застелена постель... Каждый раз, когда мы забываем об этой простой истине, оценивая (особенно негативно) личность ребенка в целом, мы наносим удар по его хрупкой формирующейся самооценке или вызываем агрессию (а иногда то и другое вместе).

## **Расти вместе с ребенком**

Многие родители говорят о том, что на определенных этапах развития ребенка общение с ним доставляло особое удовольствие, не возникало сложностей, а какие-то периоды были особенно сложны. Кому-то лучше всего было иметь дело с младенцем, который требует максимум внимания и заботы, но зато совсем невинен, нежен... Кто-то с восторгом переживает вместе с малышом возраст «почемучек» (4-5 лет), отыскивая сообща ответы на сложные вопросы. А кому-то удается найти гармонию с подростком, став ему другом, найдя в ребенке достойного партнера по диалогу. И такая картина не случайна. Причина здесь лежит в наших индивидуальных особенностях. Одни матери готовы взять на себя всю полноту заботы, уставать физически, но зато иметь возможность полностью контролировать ситуацию, как это бывает с младенцами и дошкольниками. А другие смелее готовы доверить подростку ответственность за решения и проступки, но зато их тяготит груз забот и волнений младшего возраста. Но **истинно хорошие родители растут и меняются вместе с ребенком, предоставляя ему столько свободы и заботы, сколько необходимо в определенный период развития.** А вопрос этот очень непростой.

Найти баланс между заботой и гиперопекой, предоставлением свободы и игнорированием, помогать ребенку осознавать границы и нормы допустимого, но выставлять только разумные ограничения - мечта каждого хорошего родителя. **Плохо, когда потребности ребенка не удовлетворяются, но опасно, когда он привыкает к тому, что любое желание исполняется мгновенно; жесткие нормы и запреты мешают развитию уверенности, а их отсутствие приводит к вседозволенности.** Если мы не ставим перед ребенком серьезные цели и задачи, мы препятствуем его развитию, но завышение планки может привести к срывам.

Помочь ответить на эти сложные вопросы и стать истинным помощником в развитии собственного ребенка может не только любовь к нему, но и разумный подход к тем задачам, которые он решает на определенном этапе своего развития. Двухмесячный не может и не должен испытывать длительное напряжение, требуя удовлетворения

своих потребностей, хоть они еще очень ограничены и конкретны - поесть, поспать, чтобы было тепло, сухо и ничего не болело. А вот 15-летний, не способный приложить усилия к тому, чтобы получить что-либо, требующий немедленного исполнения своих (уже гораздо более разнообразных и причудливых) желаний, вызовет закономерную тревогу у педагогов и родителей. Но это означает, что был пропущен тот момент, когда не стоило сразу же исполнять желания любимого чада. Возможно, он упал в лужу посреди улицы, маме было неудобно, она согласилась купить игрушку, которую требовал сын, потратив на нее деньги, отложенные на более важные дела. А может, когда малышу было года три, заботливая бабушка не отпускала ни на шаг, кормила с ложки, чтоб не испачкался, одевала, чтобы побыстрее...

А может, позже, отец, оставив семью, желая загладить свою вину перед дочкой, не скупился на слишком дорогие подарки, несмотря на то, что дочь была груба, ленива и не считала нужным ходить в школу. А может, сбой произошел тогда, когда встревоженная мама второклассника пришла в школу «разбираться» с одноклассниками, которые, по ее мнению, обижают и не принимают ее любимое дитя. Еще одна вероятная причина - требований и ожиданий было так много, что ребенок не выдержал напряжения, ушел в себя и отказался справляться с трудностями реальности вообще.

Детские психоаналитики используют удивительно простой и точный образ – «достаточно хорошая мать». Какова же она? По мнению специалистов достаточно хорошая мать «знает, сколько напряжения может выдержать ее ребенок в тот или иной момент своего развития. А это означает, что **наряду с фундаментом принятия и родительской любви мы не должны забывать о том, что важно не просто решать за ребенка его проблемы, а помогать ему преодолевать трудности, ставить цели и достигать их, прилагая усилия.** Сделать это не всегда легко, причины могут быть разные – «безумная» родительская любовь и тревога, страх выглядеть плохим родителем (или желание выглядеть слишком хорошим), собственные детские нереализованные мечты и желания, конкуренция родителей за любовь и привязанность ребенка (особенно в тех случаях, когда брак распался), просто незнание психологических закономерностей развития...

Успешно справиться с этой ситуацией можно при выполнении минимум двух условий.

Первое из них - осознание и признание своих собственных ограничений, тех, которые мы привели в качестве примера, или других. Всегда важно помнить о том, что дети не рождаются на свет добрыми или злыми, ответственными или безалаберными, самостоятельными или зависимыми, такими они становятся, и корни всегда следует искать в родительской семье.

А второе - просто знание о том, что на каждом этапе своего развития ребенок решает так называемые «задачи возраста», овладевая

своим телом, усваивая навыки поведения и самообслуживания, приобретая знания и тренируя интеллектуальные процессы, строя отношения со сверстниками, взрослыми и младшими детьми. И наша взрослая задача - «сопровождать», быть рядом, сначала физически, затем эмоционально и рационально, подтверждая свою готовность к диалогу и поддержке, но не проживая жизнь ребенка вместо него и не вторгаясь в то жизненное пространство, на котором он должен научиться сам решать свои задачи и удовлетворять свои потребности. А вот пространство это в каждом возрасте свое. Чтобы не ограничиваться призывами и громкими красивыми словами, мы привели выше конкретную информацию о задачах возраста.

## **Ребенок – это индивидуальность**

И еще одна простая, но нелегко принимаемая родителями истина: **ребенок - самостоятельное, отдельное от нас существо, он должен и хочет прожить собственную жизнь.** Конечно, на разных этапах своего развития он так или иначе нуждается в нас, зависит от нас, находится с нами в эмоциональной связи. В раннем детстве эти связи очень прочные и серьезные, зависимость очень велика, но постепенно она должна уменьшаться. И, как показывает опыт, стремление к автономности присуще ребенку гораздо в большей степени, чем родителям. Ведь он хочет брать на себя ответственность, принимать решения и совершать самостоятельные поступки. Но далеко не всегда к этому готовы мы - взрослые. **Передать ответственность ребенку за его жизнь, решения и выборы - важнейшая задача**, которая стоит перед родителями.

*По мнению Т.Гордона, специалиста по подростковому возрасту, это означает:*

- доверить ребенку ответственность за его жизнь;
- подтвердить свою любовь и готовность помогать;
- поддерживать любые проявления самостоятельного поведения;
- моделировать самостоятельное и ответственное поведение.

*Такова теория. Но что же стоит за перечисленными условиями?*

Признание и принятие того факта, что жизнь ребенка - это его жизнь, а не наша и он волен прожить ее так, как он считает нужным и важным для него. И в какой-то момент мы можем оказаться не самыми главными людьми в его жизни. Конечно, в раннем детстве родитель - высший авторитет, судья и образец. Но подростку уже важнее найти свое место среди сверстников, и общение с ними - их понимание, откровенность и значимость могут заслонить родительскую власть и влияние. А потом в жизни ребенка появятся другие близкие люди.

К тому факту, что придет другой мужчина или другая женщина, с которой наше дитя будет делить радости и горести, тоже надо быть готовым и принять его. Но у описанной ситуации есть вторая сторона.

Истинно хороший родитель всегда готов оказать поддержку и выразить свою любовь и понимание. В первую очередь на этих чувствах строятся конструктивные отношения с детьми раннего возраста. Но не стоит прятать их и позже, просто они должны сочетаться с разумными ограничениями и давать ребенку возможность приобретать опыт преодоления трудностей и самостоятельного достижения целей. **Самостоятельность и ответственность не вырастают на неподготовленной почве. И в каждом возрасте есть свои зоны ответственности ребенка.** Сферы жизни, в которых он может сам решать, как ему поступать, и пробовать свои силы. Для малыша-дошкольника это помощь по дому, самостоятельное одевание и утренний туалет. Для младшего подростка - выбор кружков для занятий, дорога в школу без провожатого или решение о том, когда он будет делать уроки - до просмотра любимого сериала или после. Главное, чтобы уроки были сделаны. Подросток яростно отстаивает свое право на выбор друзей, манеру одеваться или музыкальные пристрастия. И, если это не угрожает жизни и здоровью, пусть даже нам режет уши эта музыка, почему нет?

Каждый раз, решая вопрос о границах самостоятельности ребенка, стоит задавать простой вопрос: насколько ситуация критична и принципиальна? К сожалению, зачастую полем для конфликта становятся не действительно серьезные проблемы - нравственные ценности, здоровье или жизнь, а ширина брюк, громкость музыки или опоздание домой на десять минут. **Принять тот факт, что наш ребенок - не часть нас, а самостоятельное существо, имеющее право, возможности и способности принимать решения и совершать выборы, могут лишь те родители, которые ценят свою свободу, дорожат своей самостоятельностью. Принесение своей жизни в жертву ребенку рано или поздно оборачивается сложностями для обеих сторон или хотя бы одной из них.** Снова и снова повторим, что в разные периоды жизни ребенка он в различной степени нуждается в нашем внимании и заботе. Но безраздельное и безграничное внимание нужно, пожалуй, только младенцу. По мере взросления сфера интересов и круг общения ребенка расширяются, появляются новые значимые лица помимо родителей, и постепенно снижается доля ответственности родителей за происходящее с ним. Главное на этом пути - гармоничность и постепенность процесса, способность выдержать напряжение, справиться со своими эмоциями. А в тех случаях, когда родитель (чаще это касается матери) оказывается неспособным выйти из симбиоза, он создает трудности и себе, и ребенку.

Декларируемое или истинное желание подчинить свою жизнь ребенку без остатка часто возникает тогда, когда у родителя недостаточно собственных интересов и возможностей выразить себя помимо участия в жизни ребенка, собственная эмоциональная жизнь бедна, существуют неразрешенные внутренние противоречия. Иногда



причиной оказывается преувеличенное чувство долга или вины. Особенно вероятным такое развитие событий становится в ситуациях развода или чрезмерной профессиональной занятости родителей.

Во всех этих ситуациях внешне благовидные и достойные действия родителей - безраздельное внимание к ребенку, потребность и требование участия во всех его делах, отказ от личной жизни или карьеры оборачиваются внутренним напряжением, взаимной неудовлетворенностью, даже конфликтами. Чем интереснее, значительнее, эмоционально и интеллектуально насыщеннее становится наша собственная жизнь, тем более интересными и значимыми людьми мы останемся для своего подросткового малыша, когда он повзрослеет и станет нам настоящим другом. Кроме того, **замещение всего разнообразия человеческих потребностей заботой и вниманием к детям с большой вероятностью приведет к внутреннему напряжению и дискомфорту, который мы же и будем проявлять в отношениях с ребенком, сами того не осознавая.**

Помните, что ваша личная жизнь не заканчивается вместе с рождением на свет малыша и может продолжаться не только в нем. Уважать, ценить и принимать уникальность личности своего ребенка мы сможем лишь тогда, когда сами ценим, уважаем и принимаем собственную уникальность и свободу.

### **Подведем итог.**

#### **Хорошие родители:**

- любят и принимают своего ребенка таким, какой он есть;
- помогают ребенку понимать и структурировать мир, обозначая границы приемлемого и недопустимого поведения;
- всегда последовательны и согласованны в своих действиях, запретах и разрешениях;
- готовы учиться слышать и понимать ребенка;
- растут вместе с ребенком, учитывая, что перед детьми и подростками на разных этапах развития стоят разные задачи;
- ценят и уважают свою уникальность, свободу и развитие.

## **После трех уже поздно...**

Появление малыша в семье - событие радостное, но невероятно ответственное. Множество новых обязанностей, забот, тревог... Маленькое дитя еще полностью зависит от окружающих его взрослых, но постоянно требует внимания. В начале жизни ребенка закладываются, вероятно, самые существенные и значимые стороны его будущей личности. По мере взросления у ребенка появляются новые возможности реагирования, иногда противостояния новым влияниям, которые он испытывает. С развитием интеллекта и речи он сможет уточнить что-то неясное, возразить тому, с чем не согласен, критически рассмотреть то или иное предположение или идею. Пока же он только

впитывает то, что видит, ощущает, чувствует. **Заложенный в первые годы фундамент эмоционального отношения к окружающему миру, окружающим, самому себе становится основой дальнейшего развития. И откорректировать или изменить что-то происшедшее в раннем детстве на порядки сложнее в будущем.** Так что лучше набраться терпения, сил и мудрости и помочь себе и малышу.

## **Агрессивность ребенка**

Проявление ребенком агрессивности - не патология. Но ситуация требует обязательного внимания и целенаправленной работы. Таким образом, **при работе с агрессией прежде всего необходимо:**

- обучать агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме;
- обучать детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях;
- отрабатывать навыки общения в различных конфликтных ситуациях.

И реакции взрослых на такое поведение, и тем более его коррекция могут быть эффективными, если происходит попадание в истинный источник напряжения ребенка.

**Четыре цели «плохого» поведения по Р. Дрейкурсу следующие.**

• **Привлечение внимания.** Потребность во внимании присуща всем, просто с возрастом большинство людей и смиряются с тем фактом, что внимания не может быть бесконечно много, что оно не может отдаваться тебе одному, и многие научаются привлекать внимание успехами, достижениями и другими положительными проявлениями себя. Дети, у которых нет такого опыта и недостаточно ресурсов для того, чтобы быть первыми, неосознанно прибегают к получению любого внимания - пусть отрицательного: это лучше (комфортнее), чем остаться незамеченным... В этом случае неприемлемое поведение стоит пресекать простыми замечаниями, но необходимо и учить ребенка зарабатывать и внимание конструктивными способами, обязательно отмечая любые позитивные его проявления и таким образом оказывая ему внимание.

• **Власть.** Ребенок или подросток, удовлетворяющий эту потребность, постоянно проверяет и всех окружающих, как бы отвечая на вопрос «Кто контролирует ситуацию?» и бросая взрослым вызов: «Ты мне ничего не сделаешь...». Не идите на конфронтацию - она лишь «заводит» ребенка и служит показателем слабости взрослого. В общении с такими детьми важно проявлять уверенность и спокойствие, давая понять, что всю власть вы им отдавать не собираетесь. Но разумную и приемлемую долю, организационные функции делегировать можно и нужно - совместно обсуждая этот вопрос.

- **Месть.** Ребенок или подросток, которым движет этот мотив, ощущает себя обделенным или обиженным. Причем не имеет значения, реальна эта обида (семейные сложности, физические недостатки, психическая травма...) или ребенок субъективно воспринимает мир несправедливым. Детей следует удивлять и принятием и хорошим отношением. Им требуются забота, понимание и терпение.

- **Избегание неудачи.** Такие дети чаще всего отказываются принимать участие в любой деятельности, неожидан никаких успехов и достижений. Они потеряли веру в себя, и это крайне дискомфортное состояние. В этом случае вам необходимо проявлять титаническое терпение, поддерживать и стимулировать любой, пусть даже минимальный, успех ребенка.

Р.Дрейкурс полагал, что изложенные причины неадекватности расположены в порядке возрастания напряжения и дискомфорта, которые испытывает ребенок, а следовательно, терпения и поддержки со стороны взрослых; каждая следующая требует во много раз больше, чем предыдущая.

Следует сказать, что **в разрешении описанных ситуаций есть два уровня.**

**1. Тактический уровень** - адекватные реакции взрослых на конкретное проявление ребенка. Эта сторона особенно важна, если конфликт ребенка и взрослого (учителя, воспитателя) происходит при свидетелях - ведь наше поведение влияет на авторитет взрослого в глазах других детей. В то же время неадекватное поведение одного ученика может «заражать» и других, и тогда мы уже будем иметь дело с группой. Главное, что стоит делать, - не вступать в конфронтацию. Постарайтесь обозначить неприемлемость неадекватного поведения, обязательно сохраняя при этом достоинство и спокойствие, а затем уже думайте о более глубокой работе с ребенком.

**2. Стратегический уровень** - коррекция поведения - помощь ребенку в приобретении навыков адекватного и успешного взаимодействия с другими людьми и достижения своих целей. Это более долгая и сложная работа, успешность которой зависит от множества факторов: семейная ситуация, потенциал и ресурс ребенка, терпение и мудрость всех взрослых, с которыми он сталкивается.

## **Надо ли наказывать ребенка?**

Как бы печально ни звучал ответ на вопрос, наказывать ребенка не то чтобы надо, а приходится. **Наказания, как и награды, помогают ребенку ориентироваться в сложном и многогранном мире.** Наказывая ребенка за те поступки, которые мы считаем неприемлемыми, мы выражаем свое отношение к тому, что он совершил, устанавливаем для него границы допустимого, возможного и невозможного, хорошего и плохого. И тем самым помогаем ему

структурировать мир. Более важным, однако, является **вопрос о мере, степени, форме наказаний**. Вот несколько психолого-педагогических заповедей.

- Негативная оценка должна всегда касаться конкретного проступка, а не личности в целом. Плохим может быть то, что совершил ребенок, а не он сам. Этот момент чрезвычайно важен для самооценки ребенка. Самооценка - важнейшее личностное образование, составная часть уверенности в себе, она начинает формироваться довольно рано, уже в дошкольном возрасте. В этот период ребенок еще не всегда в состоянии сам оценить результаты своих действий (в том числе проступков). А вот реакция взрослых, прежде всего родителей, выраженная в негативной оценке его самого - «плохой мальчик», останется тяжелым грузом и заложит основы крайне неприятных последствий - «я плохой». Всегда можно сказать не «ты плох», а «плохо, что разбилась чашка из-за того, что ты шалил».

- Никогда не стоит унижать ребенка - физически или словами: ничего, кроме защитной (часто агрессивной) реакции, такое поведение взрослых не вызовет.

- Ребенку должно быть ясно, за что именно его наказывают. Иначе поведение взрослых воспринимается просто как необъяснимый эмоциональный всплеск или выражение отрицательного отношения к ребенку.

- Наказание должно следовать сразу за проступком, особенно это касается маленьких детей. Наказывать отменой поездки в цирк в субботу, за истерику в магазине в прошлый понедельник бессмысленно и вредно. Ребенок уже и не помнит происшествия, не понимает, за что, собственно, получает наказание, и расценивает поведение взрослого просто как выражение негативных чувств по отношению к нему. Конечно, уже младший школьник или тем более подросток в состоянии осознать отсрочку наказания, но сообщено об этом должно быть сразу после неприятных события, заслуживающих наказания.

- Важно, чтобы все члены семьи выражали единство в оценке тех или иных действий ребенка. Несогласованные действия взрослых (мама наказала, папа отменил) приводят к детским манипуляциям, а кроме того, не позволяют самому ребенку выстраивать четкую картину мира - он так и остается с непониманием того, что хорошо, а что плохо.

- Последовательность важна и в поведении каждого отдельного взрослого. Если мы, в зависимости от своего настроения, сегодня ругаем ребенка за то, что разрешили вчера, бедняге крайне трудно усвоить нормы и правила хорошего поведения. И уж если наказание обещано, стоит довести дело до конца. Ведь если мы «забыли» об обещанных репрессивных мерах или передумали, это даст ребенку повод снова и снова манипулировать нами и разрушит его четкие представления о мире.

- Наказания, конечно, должны зависеть от возраста ребенка. Так, для малыша-дошкольника ничего нет страшнее (и вреднее), чем

игнорирование его самыми близкими людьми. Иногда малыша лучше шлепнуть, чем не разговаривать с ним. А вот подросток справится с такой ситуацией легче, но для него гораздо более тяжким искуплением проступка могут стать ограничения в общении с друзьями или в занятиях любимым делом.

**Но, наказывая ребенка за проступки, не следует забывать хвалить за успехи.** К сожалению, довольно часто родители принимают достижения ребенка как должные, а вот промахи и проступки обязательно имеют негативные последствия. Для гармоничного и здорового развития ребенку необходимо не только установление границ и норм дозволенности, но и своевременное получение информации, особенно от близких и значимых людей, о том, что замечены его достоинства, победы и результаты.

**Общие правила того, что нельзя делать и о чем, напротив, надо помнить и делать, если возникло желание наказать ребенка:**

– Нельзя пропускать или надолго откладывать наказание. Оно должно следовать сразу за нарушением правила, за грубым или невежливым поведением. При этом не имеет значения возраст ребенка: чем раньше в своей жизни он встретится с безусловностью правила, тем лучше.

– Нельзя делать наказание чрезмерным. Оно – сигнал о важности правила, а не «акт возмездия». Поэтому классические «стояния в углу» или «сидения в дедушкином кресле» вполне подходят.

– Нельзя наказанием унижать ребенка. Это значит, что наказание не должно сопровождаться грубым тоном, недоброжелательной критикой или обзыванием.

– Совершенно недопустимы физические наказания. Они не только унижают, но и ожесточают ребенка. Они ничего не прививают, а, напротив, разрушают отношения с ребенком и тормозят развитие его личности.

– Важно помнить, что смысл наказания – сообщить серьезность и непререкаемость установленных правил. Поэтому надо реагировать на их нарушение, по возможности не пропуская.

– Нужно объяснить ребенку (по возможности кратко) смысл недовольства взрослого и сказать, что конкретно от него ждут.

– Наказание нужно назначать в относительно спокойном доброжелательном тоне.

Будем надеяться, что при соблюдении того, что изложено, вопрос о наказании станет не актуальным. Ведь главная воспитательная сила взрослого – в его авторитете, а последний – достигается правильным образом жизни, умением грамотно и бесконфликтно общаться, заботой о развитии собственной личности!

*Но если все-таки речь пойдет о наказании всерьез, то это будет сигналом чего-то упущенного или запущенного. Очень хочется пожелать вам спохватиться вовремя!*

### Всегда ли быть серьезным?

Веселое и радостное общение с ребенком оказывается гораздо более эффективным, чем воспитание «в лоб»!

### Постараемся больше понять, о психике детей.

## Потребности и мотивы

Источник активности ребенка, как и всякого человека, лежит в его **потребностях**. Каждое живое существо активно ищет и, как правило, находит то, что ему нужно.

А что нужно ребенку?

Психологи выявили и описали **базисные потребности**, которые появляются на свет вместе с ребенком. Детям от природы свойственно стремление к познанию, самосохранению, общению, росту и развитию, положительной самооценке, наконец, к свободе и самоопределению.

Потребности превращаются в **мотивы**, или побудители, поведения. Случается, что потребность «встречается» с тем, что ее удовлетворяет. Говорят еще иначе: она «находит» свой предмет.

С этого момента предмет начинает привлекать ребенка, побуждать и направлять его действия. Он стал мотивом.

Так, ребенок ищет общение с матерью, потому что она удовлетворяет его потребность в любви. Ему интересна яркая игрушка, потому что она «питает» его потребность в новых впечатлениях. Он учится ползать, ходить, говорить, и тем самым реализует потребность в росте, развитии и совершенствовании. Чем старше ребенок, тем больше предметов, людей, дел и событий начинают связываться с его потребностями, то есть становятся мотивами.

Мотивы обнаруживают себя в **эмоциях**. Одно и то же событие может переживаться по-разному в зависимости от того, какой был мотив.

**Удовольствие и радость появляются при реализации мотива, а неудовольствие, разочарование и даже гнев – при его нереализации.**

Теперь посмотрим, как эти психологические сведения помогают нам при воспитании детей.

### Что привлекает и что отталкивает?

Обычно в любом деле бывают «задействованы» сразу несколько мотивов.

Таким образом, эмоции могут служить путеводными ориентирами в деле воспитания ребенка, показывая, насколько мы учитываем законы «жизни» его потребностей и мотивов.

Из сказанного следуют два **практических правила**:

**– При воспитании ребенка необходимо следить за успешным удовлетворением его потребностей и мотивов.**

**– Нельзя допускать накопления отрицательных эмоций вокруг занятия, к которому мы хотим приобщить ребенка.**

**Что ущемляется и почему?**

Пожалуй, главный «камень преткновения» воспитательных усилий родителей и учителей – не учет, и даже больше, ущемление одной из главных базисных потребностей ребенка – потребности в свободе и самоопределении. Именно самостоятельные действия ребенка обеспечивают его собственный рост и развитие. И ребенок многое может сам, если ему не мешать.

Воспитатель, лишаящий ребенка свободы действий, убивает естественные силы его развития.

От чего же порой так ведут себя взрослые?

На это есть две основные причины. Одна из них родительская сверхзабота; другая – стойкое убеждение, что ребенок будет учиться, только если его принуждать и заставлять.

## **Сверхзабота**

Забота о ребенке необходима, но **в какой дозе** и с какой «плотностью» во времени? Хорошо, если нет няни или бабушки, – силы матери когда-то кончаются, и маленький ребенок получает минуты отдыха от опеки. В противном же случае эстафета неусыпного контроля и заботы передается от одного «ответственного лица» к другому.

Для подросткового ребенка-дошкольника ситуация с его свободой в таких семьях не сильно другая: к домашнему контролю присоединяется обязательный режим детского сада. Когда же он становится школьником, то о личном времени он часто может только мечтать. Дело снова усугубляется очень озабоченными родителями: они стараются максимально загрузить ребенка, «чтобы не болтался, чтобы учился как можно лучше». Так чрезмерная забота незаметно перерастает в принуждение.

Итак, принуждение душит истинный интерес ребенка к учебе, лишает его *«радости поиска и познания»*. В результате он оказывается не подготовленным к выбору своего пути, своего главного дела жизни.

**Но если не заставлять и не контролировать, то как же тогда с воспитанием, образованием и дисциплиной?!**

Этот вопрос-возражение постоянно появляется у родителей и учителей, когда речь заходит об уважении свободы ребенка. Конкретных возражений очень много, и они разные: его же надо учить, приучать, воспитывать ответственность, вырабатывать чувство долга – как же все это делать, если его не заставлять?

**М. Монтессори: не заглушать саму жизнь!**

Девизом к практической деятельности М. Монтессори могут служить ее слова:

*Мы не можем предвидеть всех последствий приглушения*

*непосредственной, самопроизвольной деятельности ребенка в ту пору, когда он только начинает проявлять активность. Может быть, мы заглушаем самую жизнь.*

Что же должны делать, по мнению М. Монтессори, взрослые, которые находятся рядом? Самый общий ответ – «руководить жизнью и душой ребенка» (а не отдельными его действиями). А если более конкретно, то, во-первых, обеспечивать ему индивидуальную свободу – давать возможность заниматься тем, чем он сейчас хочет. Во-вторых, «обогащать среду», то есть окружать ребенка возможно более разнообразными пособиями, играми, задачами, учитывая уровень его развития. Иногда достаточно просто показать игру – и дальше ребенок будет заниматься ею сам. Взрослый только показывает, что можно делать с этим материалом, и ребенок перехватывает инициативу. «Среда», по мнению Монтессори, стимулирует собственную деятельность ребенка. В то же время участие взрослого требует величайшей осторожности и искусства!

Самое удивительное, что соблюдение главного принципа – свободы саморазвития детей – приводило не только к быстрым и замечательным успехам детей, но и к их дисциплинированности.

Задумавшись о механизме этой связи. Мы видели, что занятие, которое ребенок выбирает сам, для него всегда интересно и полезно. Он хочет повторять его, чтобы получалось как можно лучше. Он много трудится, проявляет настойчивость и упорство. Эти труд, настойчивость и упорство – естественные следствия его интереса, и одновременно здесь рождается **внутренняя дисциплина**. Ведь дисциплина – это умение освоить необходимые действия и организовать их так, чтобы продвигаться к цели.

#### **А. Нилл: быть на стороне ребенка**

В школе А. Нилла жили дети от шести до шестнадцати лет. Большинство из них при поступлении считались детьми «трудными», или «проблемными». По убеждению Нилла, трудный ребенок – это **несчастливый** ребенок, и свою задачу он видел в том, чтобы вернуть детям счастье, насколько это было в его силах.

Итак, два практических вывода Нилла:

- **Снять принуждения и дать детям наиграться.**
- **Дети нуждаются в эмоциональной поддержке.**

При всех своих решительных шагах А. Нилл должен был четко разводить **свободу** и **вседозволенность**. Между этими понятиями пролегал тонкая грань, особенно, когда приходится иметь дело с «трудными» детьми.

Одного рецепта нет; скорее всего, мер много. Прежде всего не следует всякое нарушение оценивать как проявление вседозволенности. Приходится запастись терпением, понять неизбежность своевольных действий свободного ребенка и знать, что со временем он «войдет в колею».

С другой стороны, нельзя оправдывать все действия идеей



предоставления свободы. Должны существовать немногие, но **категорические «нет!»**. Например, в Саммерхилле безусловно запрещалось играть с огнем, использовать пневматические ружья, сражаться опасными мечами (последние должны были быть деревянными и обмотаны тряпками). Стоит заметить, что...

**...когда запретов немного, дети относятся к ним вполне терпимо.**

В связи с запретами, конечно, встает вопрос о **наказаниях**. Нилл считал совершенно недопустимыми наказания физические.

Что же касается общего пути воспитания ребенка, то лучше привести слова самого Нилла, обращенные к родителям:

*Отмените власть.*

*Дайте ребенку быть самим собой.*

*Не подталкивайте его все время.*

*Не учите его. Не читайте ему нотаций.*

*Не пытайтесь его превозносить.*

*Не заставляйте его делать что бы то ни было.*

## Главные «секреты»

Попробуем обобщить опыт успешных родителей, учителей и воспитателей, о которых мы рассказали на предыдущих страницах. Сформулируем главные «секреты» их успеха.

**1. Внимание к природе ребенка:** осознанное или интуитивное понимание его, бережное отношение к его потребностям, предоставление ему свободы роста и развития.

Здесь, прежде всего, стоит напомнить призывы М. Монтессори: «не вмешиваться!», «давать свободу ребенку», «благоговейно наблюдать за самостоятельным развитием его», «беречь его спонтанность», «не навязывать своих задач! Эти же призывы поддержаны голосами и практикой К. Роджерса, А. Нилла и другими. Отец Р. Фейнмана, не задумываясь о какой-либо теории, давал сыну самому искать ответы на вопросы. То же делал А. Звонкин, «смирясь» с ошибками детей и давая им возможность приходить к правильным решениям своими путями и со своей скоростью. И все это лишь примеры аналогичного мудрого поведения многих родителей и педагогов.

**2. Создание «обогащенной среды».** Трудно переоценить этот вклад взрослого в развитие ребенка. В широком смысле речь идет о погружении ребенка в среду человеческой культуры.

Более конкретно это касается очень многих обстоятельств его жизни: от «умных» игрушек и развивающих игр до общей атмосферы в доме. Чем заняты дети и во что они играют? Есть ли в доме книги? Звучит ли музыка, и какая? Выходят ли интересы домашних за пределы телевизионных программ? Какие темы обсуждаются за столом? Делятся ли взрослые своими впечатлениями от красоты природы, произведений

искусства? Знакомят ли они ребенка с понятиями добра и зла, благородства, справедливости, чести и достоинства?

В приведенных историях на этот счет можно увидеть многое. Это и замечательные пособия, игры и материалы, созданные М. Монтессори, которые выдержали более чем вековое испытание и продолжают служить развитию детей в детских садах всего мира. Это и многочисленные задачи и загадки, которые использовал А. К. Звонкин на своих занятиях с малышами. Это и «захватывающие» темы бесед отца Р. Фейнмана.

**3. Особые взаимоотношения.** Талантливым родителям и воспитателям удастся устанавливать уникальную атмосферу общения с детьми. Это атмосфера доброжелательности, доверия, поддержки, наконец, общей эмоциональной увлеченности.

Когда мудрый воспитатель просто отпускает ребенка и дает ему свободу, его невмешательство означает уважение, поддержку и сообщение: «ты можешь сам». В другие моменты он вовлекает ребенка в совместные обсуждения и занятия. О принципиальной важности совместных занятий для развития интеллекта ребенка нам говорит закон «зоны ближайшего развития» Л. С. Выготского. Если к практике таких занятий присоединяется искренний энтузиазм, заинтересованность и вдохновенность взрослого, то такое общение способствует развитию личности ребенка. Его озаряют и возвышают минуты переживания вместе с родителем или Учителем. Из наших примеров вспомним потоки музыки, которыми «заливали» своих детей матери А. Дункан и М. Цветаевой, «свет доброты», которым озарила душу маленького Чарли его мать, наконец, исключительный дух «порядочности, бескорыстия и честности», который запечатлелся в сознании Павла Флоренского.

Заметим, что у таких родителей ребенок уже не «объект воспитания», а участник совместной эмоциональной и духовной жизни взрослого. Последний же выступает для него как вдохновляющий пример!

### **Подведем итоги.**

Что делает успешный взрослый, который способствует развитию ребенка, росту его личности, его культурному обогащению? Вот далеко не полный список форм его участия:

- воздерживается от вмешательства в дела ребенка;
- привлекает к занятиям;
- озадачивает, будит мысль;
- вовлекает, увлекает;
- поддерживает, верит в добрую природу;
- заражает энтузиазмом, вдохновляет;
- служит образцом.

Усилия взрослого встречаются и взаимодействуют с собственной активностью ребенка, которую можно описать в виде ряда коротких фраз:

- «я хочу сам»;
- «хочу этому научиться»;
- «мне интересно»;
- «это удивительно!»;
- «как здорово, что у меня это получается!»;
- «я хороший»;
- «мне важно, чтобы меня любили»;
- «важно, чтобы мама (папа) были рядом»;
- «хочу быть таким, как они».

Изобразим для наглядности все сказанное с помощью схемы.

В заключение хочется выразить надежду, что изложенные «секреты», находки и идеи помогут родителям в решении многих трудных задач воспитания и помощи их детям.



Рис. «Встреча» ребенка и взрослого в зоне развития ребенка.

«Лучи», исходящие из центра «Я САМ», представляют внутреннюю активность ребенка, направленную навстречу взрослому и миру в целом. Стрелки, входящие в ЗОНУ РАЗВИТИЯ, – формы участия («вклады») взрослого в развитие ребенка. На периферии большого круга – сферы человеческой культуры.

## Повседневные дела и порядок

В каждой семье существуют определенные правила, гласные и негласные. Они касаются домашнего распорядка, режима, норм поведения и многого другого. Приучение к ним ребенка – важная часть, если не сказать основа, его воспитания.

Слово «приучать» имеет особый смысл, отличный от слова «учить». Когда мы говорим «научить», то имеем в виду передачу знаний ребенку: мы что-то рассказываем, показываем, объясняем, одновременно он учится сам. Слово же «приучать» означает наше намерение добиваться от него регулярного поведения. Например, чтобы он мыл руки перед едой, убирал игрушки, вовремя делал уроки, наводил порядок в вещах и т.д.

Не приученный к порядку и правилам, ребенок оказывается во власти минутных желаний, неуправляемых эмоций, случайных влияний. Мы говорим, что он разболтан, не организован, не воспитан. Во многих ситуациях он оказывается без ориентиров, не знает, как себя вести, как организовать свои дела и время. Правила дают ребенку ощущение не только порядка, но и уверенности в жизни.

**Основные методы и закономерности, учет которых помогает родителю и ребенку в нелегкой задаче приучения:**

– Приучение надо начинать по возможности рано и делать это систематически. Важно помнить о естественных законах организма: любое действие при раннем начале и повторении превращается в привычку.

– Вначале следует помогать ребенку в сложных для него задачах (напоминать, подстраховывать, делать вместе), затем постепенно отпускать его на самостоятельность. В «переходный период» стоит помнить о внешних средствах.

– Исключительно важно следить за доброжелательным тоном общения, особенно если приучение идет трудно.

– Полезно помнить правило: «На ошибках учатся». Не следует «стелить соломку» везде, где ребенок может «упасть». Важно оставлять ему возможность встретиться с неприятными последствиями своих действий.

## Главные уроки общения с ребенком

### Урок первый. Безусловное принятие

*Безусловно принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!*

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

Можно осуждать действия ребенка, но, не его чувства, какими нежелательными или «непозволительными»

Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятия его.

### **Урок второй. Помощь родителей. Осторожно!**

*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!»*

### **Урок третий. «Давай вместе!»**

*Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.*

*Завтра ребенок будет делать сам то, что сегодня он делал с мамой*

*Читать вместе с ребенком*

*Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. 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.*

### **Урок четвертый. «А если не хочет ?»**

*Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.*

*Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».*

### **Урок пятый. Как слушать ребенка**

*Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.*

*Во-первых, если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом . Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне .*

*Во-вторых , если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.*

*В-третьих , очень важно в беседе «держат паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку; не забивайте его своими соображениями и*

замечаниями.

В-четвертых, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

### **Урок шестой. Двенадцать против одного**

Типы автоматических ответов родителей, а также с тем, что слышат в них дети.

**1. Приказы, команды** : «Сейчас же перестань!», «Убери!», «Вынеси ведро!», «Быстро в кровать!», «Чтобы больше я этого не слышал!», «Замолчи!».

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

Такие слова вызывают чувство бесправия, а то и брошенности «в беде».

**2. Предупреждения, предостережения, угрозы** : «Если ты не прекратишь плакать, я уйду», «Смотри, как бы не стало хуже», «Еще раз это повторится, и я возьмусь за ремень!», «Не придешь вовремя, пеняй на себя».

Угрозы бессмысленны, если у ребенка сейчас неприятное переживание. Они лишь загоняют его в еще больший тупик.

**3. Мораль, нравоучения, проповеди** : «Ты обязан вести себя как подобает», «Каждый человек должен трудиться», «Ты должен уважать взрослых».

Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового. Ничего не меняется от того, что они слышат это в «сто первый раз». Они чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего все вместе взятое.

**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 сдачи».

Как правило, мы не скупимся на подобные советы. Больше того, считаем своим долгом давать их детям. Часто приводим в пример себя:

«Когда я был в твоём возрасте...» Однако дети не склонны прислушиваться к нашим советам. А иногда они открыто восстают «Ты так думаешь, а я по-другому», «Тебе легко говорить», «Без тебя знаю!»

Что стоит за такими 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, советуя что-либо ребенку, мы как бы сообщаем ему, что он еще мал и 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. Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»:** «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки», «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз тебе говорила! Не послушалась — пеняй на себя».

И здесь дети отвечают: «Отстань», «Сколько можно», «Хватит!». В лучшем случае они перестают нас слышать, возникает то, что психологи называют «смысловым барьером», или «**психологической глухотой**».

**6. Критика, выговоры, обвинения :** «На что это похоже!», «Опять все сделала не так!», «Все из-за тебя!», «Зря я на тебя понадеялась», «Вечно ты!...».

Вы, наверное, уже готовы согласиться с тем, что никакой воспитательной роли такие фразы сыграть не могут. Они вызывают у детей либо активную защиту: ответное нападение, отрицание, озлобление; либо уныние, подавленность, разочарование в себе и в своих отношениях с родителем. В этом случае у ребенка формируется низкая самооценка; он начинает думать, что он и в самом деле плохой, безвольный, безнадёжный, что он неудачник. А низкая самооценка порождает новые проблемы.

**7. Похвала .** После всего сказанного, наверное, неожиданно и странно прозвучит рекомендация не хвалить ребенка. Чтобы разобраться в кажущемся противоречии, нужно понять тонкое, но важное различие между **похвалой** и **поощрением** , или **похвалой** и **одобрением** . В похвале есть всегда элемент оценки: «Молодец, ну ты просто гений!», «Ты у нас самая красивая (способная, умная)!», «Ты такой храбрый, тебе все нипочем».

**8. Обзывание, высмеивание :** «Плакса-вакса», «Не будь лапшой», «Ну просто дубина!», «Какой же ты лентяй!» Все это — лучший способ оттолкнуть ребенка и «помочь» ему разувериться в себе. Как правило, в таких случаях дети обижаются и защищаются: «А сама какая?», «Пусть лапша», «Ну и буду таким!».

**9. Догадки, интерпретации :** «Я знаю, это все из-за того, что ты...», «Небось опять подрался», «Я все равно вижу, что ты меня обманываешь...»

Одна мама любила повторять своему сыну: «Я вижу тебя насквозь и даже на два метра под тобой!», что неизменно приводило подростка в ярость.

И в самом деле: кто из ребят (да и взрослых) любит, когда его «вычисляют»? За этим может последовать лишь защитная реакция, желание уйти от контакта.

**10. Выспрашивание, расследование :** «Нет, ты все-таки скажи», «Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю», «Почему ты опять получил двойку?», «Ну почему ты молчишь?».

Удержаться в разговоре от расспросов трудно. И все-таки лучше постараться вопросительные предложения заменить на утвердительные.

**11. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания .** Конечно, ребенку нужно сочувствие. Тем не менее есть риск, что слова «я тебя

понимаю», «я тебе сочувствую» прозвучат слишком формально. Может быть, вместо этого просто помолчать, прижав его к себе. А во фразах типа: «Ус покойся», «Не обращай внимания!», «Перемелется, мука будет» он может услышать пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживания.

## 12. Отшучивание, уход от разговора .

### Урок седьмой. Чувства родителей.

*Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.*

*Когда вы говорите своих чувствах ребенку, говорите от первого лица, о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении.*

Они могут быть такими:

1. **Я** не люблю, когда дети ходят растрепанными, и **мне** стыдно от взглядов соседей.

2. **Мне** трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и **я** все время спотыкаюсь.

3. **Меня** очень утомляет громкая музыка.

Заметьте, все эти предложения содержат личные местоимения: **я, мне, меня**. Поэтому высказывания такого рода психологи назвали «**Я-сообщениями**».

Кто-нибудь из родителей мог бы сказать иначе:

1. Ну что у **тебя** за вид!

2. Перестань тут ползать, **ты** мне мешаешь!

3. **Ты** не мог бы потише?!

В таких высказываниях используются слова **ты, тебя, тебе** . Их можно назвать «**Ты-сообщениями**».

На первый взгляд разница между «Я-» и «Ты-сообщением» невелика. Больше того, вторые привычнее и «удобнее». Однако, в ответ на них ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать.

«Я-сообщение» имеет ряд **преимуществ** по сравнению с «Ты — сообщением».

1. Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева или раздражения, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Как уже говорилось, полностью подавить свои эмоции нельзя, и ребенок всегда знает, сердиты мы или нет. И если сердиты, то он, в свою очередь, может оби деться, замкнуться или пойти на открытую ссору. Получается все наоборот: вместо мира — война.

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 хотя бы на миг приподнять. Порой дети



поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать! Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же — делает взрослого ближе, человечнее.

**3.** Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.

**4.** И последнее: высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда — удивительно! — они начинают учитывать наши желания и переживания. Приведу случай, рассказанный мамой четырехлетнего мальчика.

*Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.*

*Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.*

*Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.*

### **Урок восьмой. Как разрешать конфликты**

Конструктивный способ разрешения конфликтов: «Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок».

Сразу скажу, что этот способ основывается на Двух навыках общения: активном слушании и «Я-сообщении». Так что усиленно рекомендую сначала практически освоить все, что мы проходили на предыдущих уроках. 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 предполагает несколько последовательных шагов или этапов. Сначала перечислим их, а потом разберем каждый в отдельности.

1. Прояснение конфликтной ситуации.
2. Сбор предложений.
3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.
4. Детализация решения.
5. Выполнение решения; проверка.

### **Урок девятый. А как насчет дисциплины?**

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

*Правила не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.*

*Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.*

*Правила должны быть согласованы взрослыми между собой.*

*Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружелюбно - разъяснительным, чем повелительным.*

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

*Зона радости — это «золотой фонд» вашей жизни с ребенком.*

### **Урок десятый. «Кувшин» наших эмоций**

*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.*

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

*Что бы ни делал ребенок, ему нужно наше признание его успехов.*

*Повторим: 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.*

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

**1. Безусловно принимать его.**

**2. Активно слушать его переживания, и потребности.**

**3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.**

**4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.**

**5. Помогать, когда просит.**

**6. Поддерживать успехи.**

**7. Делиться своими чувствами (значит доверять).**

**8. Конструктивно разрешать конфликты.**

**9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы.**

**Например:** Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший.

**10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.**

И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку, незамутненные огорчениями, которые, хоть и случаются, но вполне преодолимы!

## Рекомендации родителям

### ***Это необходимо!***

- ◆ Радуйтесь вашему сыну, дочери.
- ◆ Разговаривайте с ребенком заботливым, ободряющим тоном.
- ◆ Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно, не перебивая.
- ◆ Установите четкие и определенные требования к ребенку.
- ◆ В разговоре с ребенком называйте как можно больше предметов, их признаков, действий с ними.
- ◆ Ваши объяснения должны быть простыми и понятными.
- ◆ Говорите четко, ясно.
- ◆ Будьте терпеливы.
- ◆ Сначала спрашивайте «Что?», а затем «Зачем?» и «Почему?».
- ◆ Каждый день читайте ребенку и обсуждайте прочитанное.
- ◆ Поощряйте в ребенке стремление задавать вопросы.
- ◆ Поощряйте любопытство, любознательность и воображение вашего ребенка.
- ◆ Чаще хвалите ребенка.
- ◆ Поощряйте игры с другими детьми.
- ◆ Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления, о которых он мог бы рассказать.
- ◆ Старайтесь, чтобы ребенок вместе с вами что-то делал по дому.
- ◆ Приобретайте диски, кассеты с записями любимых песенок, стихов и сказок ребенка: пусть он слушает их снова и снова.
- ◆ Старайтесь проявить интерес к тому, что ему нравится делать (коллекционировать, рисовать и пр.).
- ◆ Регулярно водите ребенка в библиотеку.
- ◆ Будьте примером для ребенка: пусть он видит, какое удовольствие вы получаете от чтения газет, журналов, книг.
- ◆ Не теряйте чувства юмора.
- ◆ Играйте с ребенком в разные игры.
- ◆ Чаще делайте что-либо сообща, всей семьей.
- ◆ Помогите ребенку выучить его имя, фамилию, адрес.
- ◆ Чаще советуйтесь со специалистами, другими родителями, читайте книги по вопросам воспитания.

### ***Не делайте этого!***

- ◆ Не перебивайте ребенка, не говорите, что вы все поняли, не отворачивайтесь, пока ребенок не закончил рассказывать. Другими словами, не дайте ему заподозрить, что вас мало интересует то, о чем он говорит.
- ◆ Не задавайте слишком много вопросов.
- ◆ Не принуждайте ребенка делать то, к чему он не готов.
- ◆ Не заставляйте ребенка что-нибудь делать, если он вертится, устал, расстроен.

♦ Не требуйте слишком многого: пройдет немало времени, прежде чем ребенок приучится самостоятельно убирать за собой игрушки или приводить в порядок свою комнату.

♦ Не поправляйте ребенка постоянно, то и дело повторяя: «Не так, переделай».

♦ Не говорите: «Нет, она не красная», лучше скажите: «Она синяя».

♦ Не критикуйте ребенка с глаза на глаз, тем более не делайте это в присутствии других людей.

♦ Не придумывайте для ребенка множество правил: он перестанет обращать на них внимание.

♦ Не ожидайте от ребенка понимания всех логических правил, всех ваших чувств, абстрактных рассуждений и объяснений.

♦ Не проявляйте повышенного беспокойства по поводу неожиданных скачков в развитии ребенка или некоторого регресса.

♦ Не сравнивайте ребенка ни с какими другими детьми: ни с его братом (сестрой), ни с соседскими детьми, ни с его друзьями, ни с родственниками.

## Вместо эпилога

Народная мудрость гласит:

***Посеешь поступок – пожнешь привычку,  
Посеешь привычку – пожнешь характер,  
Посеешь характер – пожнешь судьбу!***

Эта истина относится и к жизни взрослого человека, и к воспитанию ребенка. От каких же поступков родителей зависит судьба детей? От очень многих, больших и маленьких! Это и конкретные слова, и ответы на просьбы или капризы, это и вмешательство или невмешательство в дела ребенка, это способы наказания или одобрения, это умения сдерживать эмоции, общаться, разрешать конфликты и многое другое.

Не всегда родителям понятно, как поступать правильно. В одних случаях, кажется, что надо делать одно, в других – прямо противоположное. Никто не владеет абсолютной истиной или универсальными рецептами.

Личность родителей, их «жизненная философия», их приоритеты и ценности создают атмосферу, в которой живет ребенок. От их самых общих личностных свойств и духовных качеств зависит чистота воздуха, которым он дышит.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Жизненный путь человека	1
2.	Воспитание	5
3.	Все родители любят своих детей	6
4.	Что такое хорошо и что такое плохо	7
5.	Только не лебедь, рак и щука...	9
6.	Воспитывать детей нужно учиться	10
7.	Расти вместе с ребенком	12
8.	Ребенок – это индивидуальность	14
9.	После трех уже поздно	16
10.	Агрессивность ребенка	17
11.	Надо ли наказывать ребенка?	18
12.	Потребности и мотивы	21
13.	Сверхзабота	22
14.	Главные «секреты»	24
15.	Повседневные дела и порядок	27
16.	Главные уроки общения с ребенком	27
17.	Рекомендации родителям	34
18.	Вместо эпилога	35

## ЛИТЕРАТУРА

1. Венгер А.А. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство / А.А.Венгер. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 160 с: ил. – (Психология для всех).
2. Волков Б.С. «Детская психология: от рождения до школы/ Б.С. Волков, Н.В. Волкова. - 4–е издание, переработанное»: Питер; СПб., 2009 – 146 с.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?» / Ю.Б. Гиппенрейтер - ЧеРо, Сфера – Москва, 2003. – 116 с.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. «Продолжаем общаться с ребенком. Так?» / Ю.Б. Гиппенрейтер - АСТ, Астрель; М., 2008. – 118 с.
5. Матвеева Л. Г. Что я могу узнать о своем ребенке? / Психологические тесты./Л.Г. Матвеева. — Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1996.- 320 с.
6. Яхичева Т.Г. Полезная книга для хороших родителей: Ответы психологов на вопросы родителей / Т.Г.Яхичева. - СПб.: Издательство «Речь», 2006. -144 с.

**Вас приветствует Практический психолог,  
кандидат психологических наук,  
психотерапевт, автор книг и тренингов по «Реальной Психологии»,  
Билецкий Алексей Николаевич!**

Мы – дети, взрослые уже!  
Себя терзаем важностью, корыстью...  
Но детство – равное Душе,  
Основа – Детство - нашей жизни!

Не важен возраст, стар иль млад ты,  
В почтении Души заложен смысл!  
Родители и дети будут рады,  
Когда живешь ты этой мыслью!

**По всем интересующим Вас вопросам**

**Вы можете обратиться по моб. тел.:**

**066 766 69 63,**

**097 722 56 75.**

**Ел. почта: [alenikbel@ukr.net](mailto:alenikbel@ukr.net)**

**<http://www.pkschoolife.net.ua/>**