**Родителям**

|  |  |
| --- | --- |
| ***https://lh3.googleusercontent.com/-iZInMec6Y1o/UJLVrMIAqxI/AAAAAAAACtg/FhoFYE30uek/s200/1533.jpg******Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас.******Воспитывайте себя (английская пословица)******Воспитание детей... Каждое поколение родителей сталкивается с одними и теми же трудностями: непослушание, капризы, несоответствие нашим ожиданиям... Проблеме "отцов и детей" много тысяч лет, но все же - какое это увлекательное занятие: быть родителями!*Дорогие родители! Вы делаете очень большое дело: вы растите новое поколение, и вам, наверное, очень хочется, чтобы ваши дети стали лучше вас: успешнее, умнее, богаче, здоровее. Надеюсь, материалы по воспитанию детей, которые я разместила на своем сайте, помогут вам в вашем нелегком родительском труде. Удачи!** **10 заповедей родителей**

|  |
| --- |
| **1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.****2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот - третьему, и это необратимый закон благодарности.****3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо, что посеешь, то и взойдет.****4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.****5. Не унижай!****6. Не забывай, что самые важные встречи человека - это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них - мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.****7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь - но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.****8. Ребенок - это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не "наш", "свой" ребенок, но душа, данная на хранение.****9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.****10. Люби своего ребенка любым - не талантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним - радуйся, потому что ребенок - это праздник, который пока с тобой.****Януш Корчак** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**https://lh5.googleusercontent.com/-W2gjVUp7v20/UcsEKFUV36I/AAAAAAAAEKA/pL_SdG5fzPI/s320/98137768_58923_bakatina.jpg** |

**24 правила для мам мальчиков**

|  |
| --- |
| **1. Научите своего сына выражать словами то, что он чувствует.Малыш может кричать от отчаяния, прятаться от смущения, кусаться от волнения и плакать от страха. Объясните ему, что это эмоции, которые диктуют телу, как себя вести. Покажите ему других людей, которые чувствуют то же самое, но выражают свои эмоции по-другому. Обсуждайте с ребенком свои собственные эмоции. Когда он однажды вырастет, то будет знать разницу между злостью и смущением, разочарованием и горем, научится справляться со своими эмоциями и выражать их грамотно, при этом не стесняясь и не испытывая чувства вины.2. Будьте самым главным фанатом своего ребенка.Скорее всего, вы не раз смутите своего сына тем, что начнете исполнять песни его школьной рок-группы на семейном празднике или будете показывать его детские фотографии девочкам, собирать самые дурацкие (на его, конечно, взгляд) грамоты, награды и достижения, писать в своем блоге о том, что у него проблемы в школе и так далее. Скорее всего, он однажды скажет вам: «Хватит, мама, остановись». Он будет краснеть, но знать, что есть по крайней мере один человек, который ВСЕГДА болеет за него.3. Научите своего сына убирать за собой, готовить, стирать носки и гладить рубашки. Возможно, ему никогда это не пригодится, но однажды его жена будет вам благодарна.4. Читайте ему и вместе с ним.Дети становятся читателями на коленях своих родителей. Ребенок должен видеть, что вы тоже читаете. Рассказывайте ему о том, что вы читаете. О своих любимых книгах и героях. Объясните ему, почему так важно читать книги. И читайте вместе, а потом обсуждайте прочитанное, додумывайте, фантазируйте, рисуйте любимые сказки – учите своего ребенка быть активным читателем.5. Поощряйте его танцы!Музыка, ритм и танец – это универсальный язык, понятный всем. А свободное владение своим телом, необходимый навык для гармоничного развития. Танцуйте вместе с ребенком, хвалите его неловкие па!6. Убедитесь, что перед ним есть примеры хороших людей – умных, смелых, сильных, талантливых и честных.Рассказывайте ему о великих писателях, путешественниках, исследователях, ученых, художниках, космонавтах, фотографах, артистах и пр. О том, как они жили, и чего им стоило достичь успеха. Не только о мужчинах, но и о женщинах. И о том, что внутренняя красота зачастую важнее внешней.7. Будьте примером такого человека.Вы уже супергерой – это правда, не сомневайтесь в этом ни секунды. Но каждый день доказываете своему маленькому сыну, что вы красивая, умная и честная. Вы – его идеальная женщина, образец всем остальным.8. Научите сына хорошим манерам: говорить спасибо и пожалуйста, подавать руку женщинам, предлагать помощь, уступать место и пр. Это сделает мир вокруг немного лучше.9. Дайте ему во что-нибудь верить.Ваш мальчик не раз будет испытывать страх или тревогу, боль или горе или просто нуждаться в вас тогда, когда вас не будет рядом. Дайте ему то, к чему он может обратиться, когда он чувствует себя одиноким, чтобы он знал – что он никогда не будет одинок. Никогда.10. Научите его тому, что иногда надо быть очень нежным – к маленьким детям, животным, цветам и чувствам других людей.11. Дайте ему возможность испортить то количество вещей, которое он все равно испортит.Если вы будете расстраиваться каждый раз, когда ваш мальчик придет домой в грязной и рваной одежде – вы вступите в безнадежную борьбу. Не тратьте энергию на злость перед неизбежностью – мальчики познают мир, лазая по деревьям и заборам, прыгая в лужи, разливая и падая. Это порядок вещей.12. Увлекайтесь его интересами – узнайте все тонкости футбола и выучите имена футболистов любимой команды, а лучше сборной, разучите все песни любимой группы или названия различных двигателей, уясните разницу между Гриффиндором и Слизерином или научитесь рисовать панд... Будьте активным участником его жизни, а не сторонним наблюдателем.13. Выйдите вместе на улицу.Выключите телевизор, отключите видео-игры, положите телефон на зарядку и уберите подальше фотоаппарат. Просто выйдите на улицу и следуйте за своим ребенком, смотрите на него, исследуйте его реакции, задавайте вопросы. Это похоже на магию, попробуйте.14. Позвольте ему проиграть.Как бы ни хотелось, ваш ребенок не сможет быть победителем всегда. Вы говорите ему: «Ты победитель, потому что старался», но он совсем не думает так и чувствует себя разочарованным. И это хорошо, потому что иногда жизнь выдает такие повороты, от которых мы всеми силами пытаемся уберечь наших детей. Но эта практика пригодится ему позже, когда он проиграет снова (и снова, и снова, и снова, и снова...). Научите его тому, что иногда он выигрывает, а иногда проигрывает. Но это не означает, что надо сдаваться.15. Дайте ему возможность помогать другим.Существует большая разница между тем, чтобы дать возможность помочь и заставить помочь. Давать возможность – это зажигать огонек в сердце, который однажды засияет в большой костер и осветит весь мир. Будьте примером сами – помогайте друг другу и помогайте другим.16. Объясните ему, что достичь совершенства помогает практика.Это относится не только к спорту или музыке, но и ко всему в жизни. Вырабатывайте правильные привычки, которые помогут уже взрослому мужчине с легкостью справляться со всем в жизни.17. Отвечайте ему, когда он спрашивает: «Почему?».Отвечайте ему или ищите ответ вместе. Покажите ему, где можно найти ответ (спросить у папы, бабушки, дедушки, энциклопедии или в Интернете). Задайте ему встречный вопрос, чтобы он сам начал думать. Если когда-нибудь, он будет слишком смущен, чтобы спросить вас о чем-то – он будет знать, где искать ответ.18. Пусть папа научит его самым главным вещам.Если вы позволите папе быть погруженным в процесс воспитания ребенка с самого начала, когда-нибудь у сына сформируется правильное мнение: его папа знает ВСЕ НА СВЕТЕ. Вы всегда будете любимой мамой, но папа для мальчика – особенный человек, который знает ответы на все вопросы.19. Дайте ему что-нибудь, чтобы освободить энергию — барабаны, боксерскую грушу, открытое пространство, воду или собаку. Дайте ему что-нибудь, чтобы он мог беситься и «сходить с ума» — или он будет использовать что-то ваше, о чем можно потом очень пожалеть.20. Всегда носите с собой влажные салфетки, антибактериальный гель и лейкопластырь.21. Постройте ему крепость.Бросьте на пол диванные подушки, пододвиньте друг к другу стулья, накиньте на них пару одеял, и ваша гостиная превратится в пещеру чудес. Это важное знание о том, что каждая обычная вещь имеет внутренний потенциал, чтобы стать волшебной.22. Берите его с собой везде и всюду: на работу, на встречи с друзьями, в путешествия. Каждое новое место открывает его сердце, заставляет думать и оставляет воспоминания.23. Целуйте и обнимайте его!Любая мама сыновей скажет вам, что маленькие мальчики очень любящие и нежные. Они могут быть суровой, дикой и разрушительной силой в течение всего дня, но есть такие моменты, когда они очень добры, нежны и чувствительны. Поэтому целуйте и обнимайте своего ребенка, когда ему 2 месяца или 16 лет, и особенно, когда он капризничает и шалит. Не бойтесь вырастить из него неженку – мальчики очень сильно нуждаются в любви! И убедитесь, что он знает, что мама может целовать своего сына, независимо от того, насколько он большой и где они находятся.24. Будьте для него ДОМОМ.Когда малыш учится ходить, он отходит от вас всего на несколько шагов, а затем возвращается. Затем чуть дальше, и снова бежит к вам... Когда он научится рисовать, он будет ждать вашу гордую улыбку. Когда научится читать, он будет 20 раз читать одну и ту же книгу вслух, потому что мама будет его увлеченно слушать и 20 и 50 раз. Когда он будет играть в футбол – он будет искать ваше лицо на трибуне. Когда он заболеет, он позвонит вам. Когда он действительно что-то испортит, он позвонит вам. Даже когда он станет взрослым и сильным, он может заплакать у вас на плече, не стесняясь своих чувств. Даже когда он совсем вырастет и в его жизни появится новая женщина и новый дом, вы все еще будете его мамой. Чем-то постоянным и неизменным, как солнце. Самое главное, что должен знать ваш сын – это то, что он всегда в вашем сердце, а все остальное, как говориться, приложится.**  |

**7 правил формирования у ребенка положительной самооценки**

|  |
| --- |
| **У детей разного возраста может меняться самооценка. Это зависит от многих факторов - и от атмосферы в семье, и от окружения, и от характера ребенка. Как же развить у ребенка положительную, объективную и здоровую самооценку? Вам в помощь семь простых правил. 1.Любите ребенкаНет родителей, которые всегда и во всем поступают правильно. Однако всегда нужно стараться относиться к ребенку с уважением и пониманием. Только искреннее общение с ребенком даст возможность почувствовать, что вы видите в нем хорошего, интересного человека, с которым хочется подружиться. Никогда не сравнивайте своего ребенка с другими детьми.2. Развивайте чувство компетентности у ребенка.У вашего ребенка будет объективно высокая самооценка и уверенность в себе, если он будет успешен во многих сферах деятельности. Поэтому постоянно стремитесь к тому, чтобы ребенок многое умел делать собственными руками, решая задачи, опирался на собственные возможности и чтобы он мог гордиться своими достижениями.3. Больше поощряйте и меньше наказывайте.Очень важно, чтобы родители хвалили ребенка, но не менее важно, чтобы его хвалили и посторонние люди. Поэтому родители должны создать такие условия, в которых ребенок мог бы проявить все свои способности и умения, чтобы заслужить одобрение окружающих. Это в значительной степени повысит его самооценку.4. Предоставляйте ребенку самостоятельность.Никогда не делайте за своего ребенка то, что он может сделать сам. Дайте ребенку посильное поручение, за которое он лично отвечает: подмести пол, вынести мусор, накормить кошку и др. Пусть у него накапливается опыт, укрепляется самоуважение.5. Не требуйте от ребенка невозможного.Соблюдайте равновесие. С одной стороны, необходим опыт, умение делать что-то самостоятельно. С другой стороны, важно, чтобы перегрузка не привела к неудаче, чтобы ребенок не утратил веры в свои силы. 6. Воспитывайте в своем ребенке уверенность в том, что он хороший человек.Все родители хотят, чтобы их дети были счастливы, чтобы у них складывались хорошие отношения с другими людьми. Так оно и будет, если вы научите своего ребенка совершать добрые дела, получая от этого удовольствие. Не старайтесь отгородить ребенка от семейных проблем.Ребенок постоянно должен получать практическое подтверждение того, что он способен быть ответственным, самостоятельным, компетентным и добрым человеком. Тогда у него будет высокая самооценка и адекватный уровень притязаний.7. Меньше критикуйте ребенка.Из самых благих намерений родители стараются подмечать все промахи и неудачи ребенка и, что отрицательно сказывается на его самооценке, «навешивают ярлыки».Выполняя эти простые правила, вы сумеете сформировать у ребенка правильную самооценку.** |

**Если ребенок агрессивен**

|  |
| --- |
| **https://lh3.googleusercontent.com/-y8lo7UlWA74/UKJt78J93WI/AAAAAAAADRU/EqgjrnvLKfU/s200/2_medium.png****Памятка для родителей.****Если ребенок агрессивен...*** **Любите и принимайте ребенка таким, каков он есть.**
* **Помните, что ребенок всегда подражает тому, за кем (чем) привык наблюдать, поэтому ни вы, ни другие родные и близкие ребенка не должны проявлять агрессию.**
* **Предъявляя ребенку требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.**
* **Гасите конфликт, направляя интерес ребенка в другое русло. Учите ребенка правильному общению со сверстниками и взрослыми. Расширяйте кругозор ребенка.**
* **Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость.**
* **Игнорируйте легкие проявления агрессивности ребенка, не фиксируйте на этом внимание окружающих.**

**Бороться с агрессивностью нужно...*** **Терпением. Это самая большая добродетель, какая только может быть у родителей.**
* **Объяснением. Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратким.**
* **Отвлечением. Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что он пытается делать.**
* **Неторопливостью. Не спешите наказывать ребенка - сделайте это только если поступок повторится.**
* **Наградами. Если вы похвалили ребенка за хорошее поведение - это пробудит в нем желание еще раз услышать ваши добрые слова.**

**Правила родительского поведения, способствующего снижению детской агрессивности*** **Помогайте ребенку осваивать конструктивные способы преодоления препятствий, разрешения проблем. Покажите, что есть более эффективные и безопасные способы, чем физическое нападение. Свои собственные агрессивные реакции на какие-то события не переносите на ребенка.**
* **Помогайте ему лучше узнать себя и других людей. Не исключено, что ребенок ведет себя агрессивно потому, что не видит другого способа самоутвердиться или воспринимает мир как враждебный. Не унижайте и не оскорбляйте ребенка, особенно при посторонних; обеспечьте ему чувство защищенности.**
* **Вспомните причины собственных агрессивных поступков в детском возрасте. Например, из-за чего происходили ваши стычки с братом или сестрой, или собственными родителями, или одноклассниками. Возможно, вы сможете лучше понять своего ребенка и помочь ему. Будьте внимательны к чувствам и желаниям своего ребенка. Адекватно оценивайте возможности ребенка. Умейте идти на компромисс.**
* **Найдите оптимальный путь воспитания ребенка, с которым согласны все, кто участвует в этом процессе.**
* **Любите ребенка просто за то, что он у вас есть, без каких-либо условий.**

**Профилактика детской агрессивности*** **Проследите, чтобы агрессивное поведение ребенка не поощрялось окружающими, чтобы он не получал видимой выгоды от агрессии.**
* **Не допускайте бесконтрольного просмотра телепередач, видеофильмов, т. к. даже некоторые мультфильмы имеют высокий уровень агрессии.**
* **Не допускайте чрезмерного увлечения играми на компьютере, компьютерной приставе, выбирайте видеоигры без элементов насилия, агрессии.**
* **Объясняйте ребенку, что есть множество способов разрешения любых конфликтов (рассказы подкрепляйте собственным поведением). Американские психологи установили, что дети, проявляющие агрессию, иногда просто не знают иных способов выйти из конфликта или не допустить его.**
* **Старайтесь сохранять в своей семье атмосферу открытости и доверия.**
* **Не давайте своему ребенку нереальных обещаний.**
* **Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий.**
* **Будьте тактичны, применяя меры воздействия к ребенку.**
* **Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяете делать себе.**
* **Не изменяйте своих требований по отношению к ребенку в угоду чему-либо.**
* **Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом.**
* **Не бойтесь поделиться с ребенком своими чувствами и слабостями.**
* **Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимость от его учебных успехов.**
 |

**Влияние конфликтов на развитие ребенка**

|  |
| --- |
| Couple arguing, girl in foreground covering ears with hands --- Image by © Stock4B/Corbis           **Конфликты возникают при отношении родителей к подростку как к маленькому ребенку и при непоследовательности требований, когда от него ожидается то детское послушание, то взрослая самостоятельность. Часто источником конфликта становится внешний вид подростка. Родителей не устраивает ни мода, ни цены на вещи, так нужные их ребенку. А подросток, считая себя уникальной личностью, в то же время стремится ничем не отличаться от сверстников. Камнем преткновения во многих семьях может стать вопрос: до которого часа подросток может гулять вечером? Или родители считают, что девочке рано встречаться с мальчиком и т.д. легкая ранимость этого «взрослого» ребенка требует от родителей терпеливого разъяснения. Но ни в коем случае нравоучений и нотаций! Подросток хочет, чтобы взрослые считались с его мнением, уважали его взгляды. Отношение к себе как к маленькому обидит подростка. Вот почему недопустимы со стороны родителей мелочная опека, излишний контроль. Слова убеждения, совета или просьбы, которыми родители на равных обратятся к подростку, воздействуют быстрее.****Существует 4 способа поддержки конфликтных ситуаций:****1. Уход от проблемы (чисто деловое общение)****2. Мир любой ценой (для взрослого отношения с ребенком дороже всего). Закрывая глаза на отрицательные поступки, взрослый не помогает подростку, а наоборот – поощряет отрицательные формы поведения ребенка.****3. Победа любой ценой (взрослый стремиться выиграть, пытаясь подавить ненужные формы поведения ребенка. Если он проигрывает в одном, то будет стремиться выиграть в другом. Эта ситуация бесконечна.)****4. Продуктивный (компромиссный вариант). Этот вариант предполагает частичную победу и в одном и в другом лагере. К этому обязательно нужно идти вместе, т.е. это должно стать результатом совместного решения.****В подростковом возрасте очень важно интимно-личностное общение. Доверие, уважение, понимание, любовь – то, что должно присутствовать в отношениях с родителями.****Для достижения воспитательных целей в семье родители обращаются к разнообразным средствам воздействия: поощряют и наказывают ребенка, стремятся стать для него образцом. В результате разумного применения поощрений развитие детей как личности можно ускорить, сделать более успешным, чем при использовании запретов и наказаний. Если все же возникает нужда в наказаниях, то для усиления воспитательного эффекта наказания по возможности должны следовать непосредственно за заслуживающим их проступком. Наказание должно быть справедливым, но не жестоким. Очень суровое наказание может вызвать у ребенка страх или озлобленность. Наказание более эффективно в том случае, если проступок, за который он наказан, разумно ему объяснен. Любое физическое воздействие формирует у ребенка убеждение, что он тоже сможет действовать силой, когда его что-то не устроит.****С появлением второго ребенка привилегии старшего брата или сестры обычно ограничиваются. Старший ребенок теперь вынужден, причем часто безуспешно, вновь завоевывать родительское внимание, которое в большей степени обычно обращено на младших детей.****Специфические условия для воспитания складываются в так называемой неполной семье, где отсутствует один из родителей. Мальчики гораздо острее, чем девочки, воспринимают отсутствие в семье отца; без отцов они часто бывают задиристыми и беспокойными.****Распад семьи отрицательно влияет на отношение между родителями и детьми, особенно между матерями и сыновьями. В связи с тем, что родители сами испытывают нарушение душевного равновесия, им обычно недостает сил, чтобы помочь детям справится с возникшими проблемами как раз в тот момент жизни, когда те особенно нуждаются в их любви и поддержке.****После развода родителей мальчики нередко становятся неуправляемыми, теряют самоконтроль, проявляя одновременно завышенную тревожность. Эти характерные черты поведения особенно заметны в течение первых месяцев жизни после развода, а к двум годам после него сглаживаются. Такая же закономерность, но с менее выраженными отрицательными симптомами наблюдается в поведении девочек после развода родителей.Таким образом, для того, чтобы максимизировать положительные и свести к минимуму отрицательное влияние семьи на воспитание ребенка необходимо помнить внутрисемейные психологические факторы, имеющие воспитательное значение:****- Принимать активное участие в жизни семьи;****- Всегда находить время, чтобы поговорить с ребенком;****- Интересоваться проблемами ребенка, вникать во все возникающие в его жизни сложности и помогать развивать свои умения и таланты;****- Не оказывать на ребенка никакого нажима, помогая ему тем самым самостоятельно принимать решения;****- Иметь представление о различных этапах в жизни ребенка;****- Уважать право ребенка на собственное мнение;****- Уметь сдерживать собственнические инстинкты и относиться к ребенку как к равноправному партнеру, который просто пока что обладает меньшим жизненным опытом;****- С уважением относиться к стремлению всех остальных членов семьи делать карьеру и самосовершенствоваться.****Список использованной литературы.****1.**       **Буянов М. И. Ребенок из неблагополучной семьи, М., изд. Просвещение, 1988.****2.**       **Земска М. Семья и личность, М., изд. Прогресс, 1986.****3.**       **Мы и наша семья/сост. Зацепин В., Цимбалюк В. М., изд. Молодая гвардия, 1989.** |

**Что значит быть хорошими родителями?**

|  |
| --- |
| https://lh4.googleusercontent.com/-RxJIH3wQ1Pc/UJQm7-44szI/AAAAAAAACxs/QuxNf3nYhdM/s200/798730.gif         **Для всех мам и пап это вопрос вопросов. Едва ребенок достигает ясельного возраста, родители начинают взвешивать: разрешать или запрещать, оберегать или предоставить самостоятельность? Направлять и руководить или «пустить на самотек»? По мнению психологов, основой счастливого детства являются чувство надежности и защищенности рядом с родителями, разумная свобода и взаимопонимание с близкими. И еще: важно твердо знать, что детям на пользу, а что во вред. Воспитание никогда не было столь сложным делом, как в наши дни. «При таких гонках с препятствиями почти невозможно не споткнуться», – говорит психолог Анжелика Фаас. Кроме того, в наше время нет воспитательных постулатов. В авторитарные времена взрослые утверждали, что они должны командовать, а дети – подчиняться. А потом в моду вошло антиавторитарное воспитание: ребенок стал «центром вселенной» и мог делать практически все, что хотел. Сегодня родители стараются придерживаться золотой середины, и это гораздо эффективнее, потому что хорошее воспитание наряду с любовью и самопожертвованием родителей подразумевает и гибкость в отношениях с детьми. Как какие же они, хорошие родители?1. Хорошие родители принимают детей такими, как они есть.Все родители задают себе вопрос: какими станут их дети, когда вырастут? «Мечтать об идеальном ребенке и лепить его по своим меркам и представлениям – фатальная ошибка. Даже самый маленький ребенок – это уже личность, индивидуальность. Дети должны чувствовать, что их любят и принимают со всеми их особенностями, без всяких «если бы...» и «но...». Родителям следует серьезно относиться ко взглядам, мнениям и интересам своих детей. А для этого их надо внимательно слушать.****2. Хорошие родители умеют проникнуться интересами своего ребенка. Бывает так, что внутренний мир ребенка – загадка для родителей. Неожиданный взрыв гнева, ранящие слова, в одночасье потерянный контакт – почему это все вдруг произошло? Чтобы понять это, надо постараться встать на позицию ребенка. «Надо уметь влезть в туфли ребенка», – говорит американская пословица.****3. Хорошие родители – надежная защита для ребенка. Словно крошечные лодочки в штормовом море, пробираются дети в свои первые годы сквозь реалии жизни. Им нужна для отдыха тихая гавань. Дом, где детей любят, где родители излучают спокойствие и уверенность, придерживаются последовательности в воспитании, – это и есть тихая гавань для ребенка.4. Хорошие родители предоставляют ребенку разумную свободу.****«Дети, находящиеся под гиперопекой матери, столь же несчастливы, как и заброшенные дети», – утверждает профессор Петер Штрук. Одна из главных проблем для большинства матерей – не держать ребенка «на коротком поводке». Мамы понимают, что ребенок должен проявлять самостоятельность, даже удовлетворять свою потребность в приключениях, – но вокруг так много опасностей. И все же: чтобы обрести уверенность в себе, ребенок должен пробовать свои силы: вера в себя рождается из веры окружающих. «Кто в детстве не учится стоять на ногах и не верит в свои силы, когда-нибудь упадет и больно ушибется», – говорит психолог Анжелика Фаас. Идеальных родителей не бывает. Как не бывает идеальных людей, а родители ведь тоже только люди. Люди делают ошибки, и делают их каждый день. Американский психолог Анжелика Бланк считает так: «Представьте себе весы. Вы можете что-то делать неправильно, вы можете совершать ошибки. И это лежит на одной чаше весов. А на другой чаше – любовь, интерес, дружба, умение найти правильные слова. У хороших родителей это чаша весов обычно перевешивает».А сами дети, кого они считают хорошими родителями? Опросы подтверждают: дети имеют достаточно четкое представление о качествах, которыми должны обладать мама и папа. Лояльность и либерализм родителей для детей гораздо важнее, чем возможность получить от них новую игрушку или деньги на карманные расходы. Молодое поколение очень высоко оценивает умение родителей быть друзьями своим детям.«Что тебе нравится больше всего в твоей маме?» Такой вопрос задали детям в возрасте от 8 до 14 лет. И выяснилось, что 56% детей особенно ценят то, что они могут всеми своими проблемами поделиться с мамой; 31% – то, что мама всегда на их стороне, 69% любят в своих мамах терпимость и нежность. Дети хотят получить от родителей чувство защищенности и признание себя личностью. Они ценят понимание со стороны родителей, свободу, которую мама и папа им предоставляют, а также их современный образ мыслей. 11-летний мальчик говорит: «Конечно, иногда моя мама раздражает меня. Когда, например, напоминает, что я должен делать уроки или помогать ей по хозяйству. Но во всем остальном она o’key. Я могу говорить с ней обо всем на свете, она всегда внимательно меня слушает, никогда не «давит» на меня. Если бы она это делала, я ни за что не стал бы ей ничего рассказывать».Соответствовать идеалу своего ребенка совсем не просто. Хотя бы потому, что часто спокойный день вдруг «взрывается» неожиданным конфликтом: дети ссорятся из-за стакана сока до тех пор, пока он не разобьется; трехлетний малыш хочет шоколадку и бросается на пол посреди супермаркета, пытаясь добиться своего; 4-летняя дочь отказывается ходить в школу, а дружеские уговоры делают ее еще непримиримее. В любой из этих ситуаций надо суметь вести себя так, чтобы не уронить свой авторитет и не потерять расположения ребенка. Профессор Рогее, специалист по вопросам семьи, предостерегает родителей от следующих заблуждений.****1. «Я должна быть идеальной матерью». Мы все несовершенны. Если я это понимаю, то и моего ребенка я могу принимать и любить в его несовершенстве.****2. «Для каждой проблемы есть моментальное решение».****3. «Я все время должна быть со своим ребенком». Отказ от своих интересов приводит к неудовлетворенности; чтобы черпать силы, родители должны иметь свою жизнь, выходящую за рамки воспитания детей.****4. «Мой ребенок должен стать архитектором». Фатальная ошибка – лепить детей, как глину, по своим меркам и представлениям. Каждый человек индивидуален.****Источники: 1.**       **Мы и наша семья/сост. Зацепин В., Цимбалюк В. М., изд. Молодая гвардия, 1989.****2.**       **Райнпрехт Х. Воспитание без огорчений, М., изд. Семья и школа, 2000.** |

**4 полюса решения проблем: любовь, логика, критика и утешение.**

|  |
| --- |
| **https://lh6.googleusercontent.com/-BwTzA6weatw/UJZrPsDJTYI/AAAAAAAADCs/Opr056dR_Ck/s200/_original.jpg****У ребенка проблема. И вы ее заметили. То, что вы скажете ребенку, будет исходить из одного из полюсов: от любви, от логики, от критики или от утешения.ЛЮБОВЬ - вы даете ребенку уверенность в том, что он любим и способен решать проблемы.** **ЛОГИКА - даете информацию - как решить проблему.** **КРИТИКА - родитель подчеркивает, что ребенок не справляется с задачей, и что надо поступать совсем иначе.** **УТЕШЕНИЕ - говорит детям, что жизнь трудна и успеха вряд ли можно добиться. УТЕШЕНИЕ - это любовь, но со знаком минус.** **Так же и критика - это логика со знаком минус.Они ведут ребенка не к вершине, а в яму. На рисунке - эти полюса расположены по диагонали.Приведем примеры.** **Ситуация 1** **Подруга пригласила Лизу в гости. А тетушка в тот же день предложила Лизе пойти в цирк. Девочка хочет и того, и другого. Она спрашивает у отца, что же делать. ЛЮБОВЬ** **Сама решай, Лиза. Куда бы ты ни пошла - будет весело. Скажи мне потом, что ты выбрала.ЛОГИКА** **Выбрать можно по-разному. Хочешь - подбрось монетку. А можно составить список всех "ЗА" и "ПРОТИВ" для каждого варианта. Можешь попробовать. Если нужны будут еще идеи - позови меня.КРИТИКА** **Откуда я знаю? Научись решать наконец все сама.УТЕШЕНИЕ** **Да, непростой выбор. Что ни решишь - кто-нибудь да огорчится.Ситуация 2** **Миша обещал вынести мусор, но забыл. Мама хочет напомнить ему об этом.ЛЮБОВЬ** **Миша, на тебя это не похоже. Подумай хорошенько - что ты забыл?ЛОГИКА** **Сынок, придумай что-то, чтобы не забывать выносить мусор. Можешь повесить записку на дверь, завязать узелок на нитке на пальце. Если не поможет, давай еще что-то придумаем.КРИТИКА** **Будь повнимательнее. Почму ты ничего не помнишь? А завтра голову забудешь...УТЕШЕНИЕ** **Да, трудно тебе не забывать сделать столько вещей...Столько уроков...МЕЖДУ ПРОЧИМ:** **Какой тип высказываний вы использовали с ребенком последний раз? Со знаком плюс или минус? Любовь, логику, критику или утешение?Когда конкретно будет такая ситуация, что вы сможете использовать любовь или логику? Как напомнить себе об этом?** |

**Как воспитать эмоционально здоровых детей**

|  |
| --- |
| **Пять основных потребностей ребенка *Источник: Джеральд Ньюмарк: "Как воспитать эмоционально здоровых детей".*            Искусством воспитания нельзя овладеть раз и навсегда. С возрастом потребности ребенка изменяются, и родителям необходимо научиться чутко реагировать на эти изменения. По моему мнению, у всех детей всех возрастов есть пять основных потребностей: потребность в уважении, потребность чувствовать собственную значимость, потребность в приятии, потребность чувствовать связь с другими людьми и потребность в безопасности.1. Потребность в уваженииДетям необходимо чувствовать, что их уважают. Поэтому отношение к ним должно быть самым внимательным, обращение - вежливым и обходительным. Детям нужно, чтобы их ценили и видели в них полноценных людей, а не "довесок" к родителям, которым можно помыкать по собственному усмотрению. Детям необходимо, чтобы их уважали как независимых личностей, обладающих собственной волей и желаниями.Если обращаться с ребенком без должного уважения, его самооценка будет резко снижаться, он будет вызывающе держаться с окружающими. В конечном счете он совсем отобьется от рук. Дети, чьи родители относятся к ним как к существам второго сорта, часто просто-таки уверены, что с ними что-то не так, - нередко это становится их подсознательным убеждением.К детям необходимо относиться с тем же уважением, которого требуем и мы сами. Например, фразу "Извини, солнышко, сейчас у меня нет ни одной свободной минутки" сказать так же легко, как и фразу "Прекрати меня дергать! Не видишь - я занят?". Первая отнимет у вас не больше времени, чем вторая. Но на ребенка эти фразы подействуют совершенно по-разному. Обычная вежливость способна порой произвести сильнейшее впечатление.Для ребенка - даже для подростка, который делает вид, что ему все безразлично, - на самом деле важно буквально всё: мнения его родителей, их отношение ко всем и вся, их поступки.Неделикатность, грубость, невнимательное обхождение со стороны взрослых часто бывают результатом нашей неосмотрительности. Мы забываем, что у детей те же потребности, что и у взрослых, и не задумываемся, как влияет на ребят то, что и как мы говорим.Если относиться к ребенку уважительно, у него будет прекрасное настроение и, скорее всего, ваш малыш и сам станет почтительно обходиться с другими людьми - в том числе, и со своими собственными детьми со временем.Попробую привести примеры того, как родители могут совершенствовать свое отношение к детям.Грубость, невежливостьОднажды я наблюдал за тем, как один мой друг беседовал со своим восьмилетним сыном. Мальчик что-то увлеченно рассказывал отцу, но вдруг зазвонил телефон, отец встал и, не сказав сыну ни слова, поднял трубку и завел долгий разговор. Когда парнишка подошел к нему и попытался продолжить свой рассказ, отец нахмурился и сделал ему замечание: "Веди себя вежливо! Ты что, не видишь - я разговариваю!", Спрашивается, кто в данной ситуации вел себя невежливо?А что, если бы, услышав телефонный звонок, отец сказал мальчику: "Извини, сынок, дай-ка узнаю, кто это звонит. Я сейчас вернусь". А если бы он сказал абоненту: "Прошу прощения, я скоро перезвоню. Сейчас я разговариваю с сыном"? Это была бы не просто дань уважению - подумайте только, какой значительной личностью почувствовал бы себя мальчик.Однажды у меня на работе что-то не заладилось. Раздосадованный, я ушел домой раньше обычного. Мой сын уже вернулся со школы, он сидел за столом на кухне и ел кукурузные хлопья с молоком. Дверца холодильника была распахнута настежь. Я стал выговаривать сыну, называя его растяпой и напирая на то, что еда быстро портится в раскрытом холодильнике и что мы не можем позволять себе такие траты. И тут мой Дэвид расплакался. "Почему ты ревешь?" - заорал я. "Я же нечаянно, а ты кричишь на меня, как будто я злодей", - ответил он. "Ой-ой, ребеночек, можно подумать!.." - воскликнул я и выскочил на улицу.Чтобы поостыть, я немного прошелся по городу. И постепенно до меня стало доходить, что моя реакция неадекватна случившемуся и что причина вспышки - вовсе не сын и не холодильник, а мое собственное плохое настроение и проблемы на работе. Я вел себя, в сущности, так, будто каждый вечер, перед тем как лечь спать, мой мальчик заново составлял список "десять способов довести папу до белого каления". Конечно, Дэвид не специально оставил холодильник открытым, но я разговаривал и вел себя так, будто мальчик совершил серьезный проступок. Я обошелся с ним, мягко говоря, неуважительно. Осознав это, я вернулся домой и попросил у сына прощения.ЛожьЛожь - это еще одна разновидность неуважительного отношения. Неправда убивает детское доверие. Мы словно даем нашим детям понять: это нормально, что в разговоре с младшими взрослые могут соврать.Все начинается с мелочей. Например, вы говорите ребенку: "Это для твоей же пользы", хотя прекрасно знаете, что в первую очередь - это для вашего удобства. Или же даете обещание и не выполняете его, пытаетесь как-то выкрутиться. Поступая подобным образом, мы мешаем своему ребенку понять самую суть лжи. Позже, наказывая его за вранье, мы усугубляем ситуацию еще больше.На подсознательном уровне эмоциональное напряжение ребенка может достигать огромного накала: он ведь хочет, чтобы отец с матерью были воплощениями добродетели, и в то же время видит и чувствует их неискренность. Когда мы становимся старше и начинаем осознавать, что родители - обыкновенные люди, способные ошибаться и имеющие свои недостатки, - это часто вызывает у нас удивление и даже тревогу.При общении с детьми - особенно с детьми! - честность - это лучшее, что можно придумать.УниженияЕсли ребенок ошибается или не слушается, и мы в ответ начинаем обзывать его грубыми словами ("тупица", "дурак", "лентяй", "жадина", "эгоист" и т. д.) или еще как-либо унижать словом, интонацией или действием, то мы ведем себя в высшей степени неуважительно. Родители должны стремиться к тому, чтобы понять причины неблаговидных поступков сына или дочери и помочь им вести себя подобающим образом.Неуместный или чрезмерный гнев, раздражение или насмешки родителей провоцируют ребенка защищать свою позицию изо всех сил - например, отвечать тем же. Эффективность подобных родительских замечаний стремится к нулю. Например, если старшекласснику, не слишком добросовестно относящемуся к учебе, насмешливо сказать, что после школы ему придется устроиться на должность посудомойки, "так как ни на что другое без диплома колледжа ты не сгодишься", - это будет и грубо, и неэффективно. И если девочке-подростку заявить, что в таком платье и с таким макияжем она похожа на путану, то в будущем она вряд ли станет с вами в чем-либо советоваться.Пренебрежение: "слушать вполуха"Каждый раз, когда мы не слушаем наших детей, отвлекаемся, не уделяем им внимания и даже игнорируем, мы демонстрируем тем самым свое неуважительное к ним отношение. Например, ребенок что-то нам говорит, а мы ему не отвечаем или меняем тему разговора, никак не реагируя на сказанное. Или частенько прерываем малыша на полуслове и нагружаем его какими-то заданиями. Когда наш друг или родственник спрашивает ребенка: "Как у тебя дела в школе, Энни?", мы тут же вклиниваемся, отвечая вместо Энни. В каждом из этих случаев мы поступаем неуважительно.РезюмеЕсли мы хотим, чтобы наши дети уважали себя и других, то мы сами должны быть с ними вежливы, внимательны и уважительны. Нам следует избегать насмешек, унижений, криков: раздражительность и гневливость следует свести к минимуму. Нужно прекратить лгать, научиться больше слушать и меньше говорить. Нельзя воспринимать детей как неодушевленные предметы, которыми следует управлять и манипулировать, - в детях нужно видеть полноценных личностей.Родителям надо поменьше командовать и побольше советовать. Необходимо также приучить себя говорить "пожалуйста", "спасибо" и "прошу прощения" - да, даже своим детям. Следует помнить, что у детей тоже есть чувства, и то, как говорить, иногда бывает даже более важно, чем что говорить.Это вовсе не означает, что мы с вами должны превратиться в святых или что к детям нельзя предъявлять никаких требований. Но если родитель понимает, что его дети нуждаются в уважении, и хорошо представляет себе, какими должны быть эти уважительные отношения, то такой родитель будет продолжать развиваться и пользу от этого получат как его дети, так и он сам.2. Потребность ощущать собственную значимостьЧувствовать свою значимость означает для ребенка чувствовать собственную силу, влияние, ценность, чувствовать, что "я что-то таки значу". Эта потребность проявляется в самом нежном возрасте. Однажды я видел, как мать и дочь зашли в лифт и женщина собралась нажать кнопку. "Нет, я, дай я!" - закричала малышка и стала на цыпочки, пытаясь дотянуться повыше. Еще был случай, когда я пытался помочь ребенку пристегнуть ремень безопасности: "Я сам все сделаю!" - возмутился мальчик.Если дети не чувствуют себя нужными и полезными (а в наше время это одна из главных детских проблем), если у них не получается удовлетворить эту свою потребность "законно", дети, скорее всего, попытаются привлечь к себе внимание каким-либо далеко не безобидным способом. Они могут взбунтоваться, озлобиться, начать дерзить, могут связаться с какой-то бандой или шайкой; пристраститься к наркотикам, начать вести беспорядочную половую жизнь, стать на путь преступления.Другая крайность - такие дети могут впасть в апатию, замкнуться в себе, потерять интерес к жизни и желание к чему-либо стремиться, попасть в зависимость от окружающих, стать полностью пассивными.Помочь детям удовлетворить их потребность в собственной значимости, развить в них чувство собственного достоинства, дать детям возможность ощутить себя нужными и полезными, сформировать в конечном счете полноценную личность - всё это величайшие испытания для родителей, семьи и общества в целом.СверхопекаУстанавливая слишком жесткие ограничения, родители тем самым ослабляют в ребенке веру в собственные силы. Я тоже грешил тем, что опекал своих детей слишком сильно. Мое детство прошло в Нью-Йорке, отец с матерью с утра до вечера пропадали на работе - словом, свободы у меня было вдоволь. Я шлялся по улицам, и очень часто мне бывало одиноко и даже страшно. И, видимо, подсознательно я решил, что мой сын не должен испытывать то, что испытал в детстве я. Поддавшись своему страху, я ударился в другую крайность и слишком сильно докучал сыну. Я хотел знать все: что он делает, куда ходит и как себя ведет. Все это не шло сыну на пользу, да и мне, конечно, тоже. Его мать в большинстве случаев тоже руководствовалась страхом. И дома у нас с ним нередко вспыхивали перепалки.Дети стремятся к экспериментам, им нужно исследовать новое и неведомое. Так они растут и учатся; кроме того, так укрепляется их вера в собственные силы. Детскую любознательность, тягу к экспериментам и приключениям нужно не порицать, а, наоборот, всячески поддерживать. "Да" дети должны слышать чаще, чем "нет". Конечно, нужно защищать малышей от реальных опасностей. Но не менее важно уметь определять, какие перед ними опасности - реальные, мнимые или преувеличенные; нам важно понять, не слишком ли мы опекаем своего ребенка.Чрезмерная снисходительностьЧрезмерная снисходительность - обратная сторона сверхопеки. Конечно, подрастающим поколениям слышать "да" нужнее и важнее, чем "нет", но если вы никогда и ничего детям не запрещаете, то рано или поздно у них начнутся неприятности. Ваши дети могут начать мечтать о чем-то несбыточном, принимая его за нечто легкодоступное. Внутренняя незрелость и недостаток опыта могут толкнуть детей на ненужный и неоправданно большой риск.Дети сами должны участвовать в установлении ограничений; кроме того, вы должны уметь слушать их совершенно непредвзято. Если родители поймут, что опасность не так велика, как показалось им на первый взгляд, они должны быть готовы взять свои слова назад. Бывает и такое, что об уступках и речи быть не может (курение, наркотики, алкоголь). Но даже и в этих случаях, если вы позволите своему ребенку участвовать в обсуждении проблемы и спокойно выслушаете его мнение, то укрепите в нем чувство собственной значимости. Когда же детям разрешают делать все, что им хочется, они, как ни странно, часто чувствуют себя никому не нужными.Много говорим - мало слушаемБольшинство родителей слишком много говорят и мало слушают, чем усиливают в своих детях чувство беспомощности. Мы разглагольствуем, "читаем мораль", советуем, диктуем нашим детям, что им надо и чего не надо чувствовать и думать; мы обрушиваем на них лавины слов, тогда как должны бы повнимательнее прислушиваться к мыслям и чувствам своих чад. Неслушающий словно говорит: "Мне не интересно, что ты скажешь, - ты слишком мелкая сошка, чтобы с тобой считаться". "Для меня твои слова очень важны - впрочем, как и ты сам", - так говорит Слушающий.Один из важнейших компонентов межличностных отношений - который, кстати, очень редко присутствует в нашей жизни - состоит в способности полностью сосредоточиться на том человеке, в чьем обществе вы находитесь, способности внушить этому человеку, что сейчас он для вас - центр Вселенной и никак не менее.В общении с детьми умение внимательно слушать и полностью "быть здесь" особенно важно. Причем для такого общения не обязательно специально выделять время. Даже если у вас есть всего пара свободных минут, вы вполне можете полностью посвятить себя малышу - вести себя так, словно в эти несколько минут для вас никого, кроме него, не существует.Внимательно выслушав ребенка, мы не только помогаем ему почувствовать его значимость: потом он с удовольствием выслушает и нас. Чем больше мы слушаем, тем больше узнаем детей, тем больше наши шансы действовать конструктивно и эффективно.Принятие решений, решение проблемЕсли родители, которые всё знают и всё могут, будут сами всё решать и сами всё делать, - то самооценка и уверенность детей в своих силах нисколько не повысятся. В лучшем случае, они останутся на том же уровне. Если хотите укрепить в детях ощущение "я что-то значу", привлекайте их к обсуждению и решению проблем.Умение хорошо разбираться в сложных ситуациях и улаживать трудности и конфликты приходит к человеку не вдруг и не сразу и не в каком-то определенном возрасте. Способность всё лучше справляться со всё более сложными задачами приходит вместе с опытом - в процессе решения менее трудных проблем.Подходящих возможностей, чтобы приобщать детей к решению проблем, видимо-невидимо - причем возраст сына или дочери не играют тут решающей роли. О чем бы ни шла речь: о семейных финансовых затруднениях, выборе меню для общего обеда или выборе одежды, о планировании семейного досуга, уходе за домашним животным - всегда можно привлечь к разговору детей.Обязанности - полномочияНе выполняйте всю работу за детей. Распределяйте домашние обязанности, задачи, полномочия между всеми членами семьи. С самого младшего возраста привлекайте детей к труду, постепенно усложняя задания, - это пойдет на пользу и детям, и всей семье.Предоставляйте малышам подобающий статус: присваивайте звания, титулы, наделяйте полномочиями. Так, в одной семье девочке, заботящейся о живущей в доме собаке, присвоили титул "главный животновод". Кроме того, малышке поручили составление сметы расходов на содержание пса. Потом родители эту смету утверждали, и ребенок отвечал за ее выполнение.В другой семье ребенка назначили "руководителем службы безопасности". У мальчика был листок с перечнем мер по технике безопасности, куда заносились результаты плановых проверок, - в этом деле мальчику помогали все члены семьи. Старшего ребенка, которому поручили по вечерам читать книги младшему, назвали "учителем". "Помощник повара" учился готовить и в то же время оказывал неоценимую помощь на кухне. У каждого ребенка в этой семье был шанс получить главные обязанности и соответствующие титулы; время от времени дети менялись ролями.У детей есть масса возможностей участвовать в домашних делах, причем участвовать с пользой. Домашние обязанности не только укрепляют в ребенке чувство собственной значимости и веру в свои силы - с их помощью можно научить детей читать, писать, решать задачки, искать выход из трудных ситуаций, заниматься разными исследованиями.*Пример. Моя комната - моя крепость.Один молодой человек рассказывал, как его родители укрепляли в нем, еще мальчике, ощущение собственной значимости:"Мама и папа однажды заявили, что моя комната - это моя собственность, и что отныне они будут относиться к ней как к моим личным владениям. Прежде чем войти, они спрашивали разрешения, никогда не рылись в моих вешах без спросу. Я сам решал, как будет выглядеть моя комната, - она менялась вместе со мной. Я видел, что это действительно мой мир и что если его уважают, то, значит, уважают и меня".*РезюмеРодители не должны быть всемогущими, не должны принимать сами все решения, держать всё происходящее под своим контролем и выполнять всю домашнюю работу. Привлекайте к этому своих детей - интересуйтесь их мнением, давайте им задания. Вместе находите выходы из трудных ситуаций, наделяйте детей определенными полномочиями и признавайте ценность того, что они делают; наберитесь терпения, если ребенок справляется с работой медленнее или хуже вас.Детям необходимо чувствовать свою силу, значимость и полезность. Если предоставить им возможность ощутить свою значимость и если обращаться с ними как с уважаемыми людьми, детям не придется играть в жизни чьи-то роли, пытаясь доказать себе и окружающим, что "я что-то значу".3. Потребность приятияРебенку нужно, чтобы в нем видели самодостаточную уникальную личность, а не просто копию родителей, которую необходимо подогнать под родительские стандарты идеального сына или дочери.Это означает, что дети вправе иметь свои суждения, свои чувства, желания и представления о мире. Мы должны признать, что чувства не плохи и не хороши - они просто существуют. Принимать - не значит одобрять, соглашаться или проявлять свое снисхождение. Принимать чувства ребенка - это значит признавать, что дети, как и все люди, наделены своими чувствами и что эти чувства не надо подавлять, не надо их бояться - их надо принимать, понимать и обсуждать, при необходимости совместно с ребенком работая над их развитием.Если детские чувства и эмоции подавляются или опошляются, ребенок может разувериться в себе и замкнуться. Если мы откажемся прислушиваться к его переживаниям, ребенок будет тихо терзаться, а потом выплеснет наболевшее, совершив какой-то неадекватный или нехороший поступок. Кроме того, в трудной ситуации такой ребенок вряд ли спросит нашего совета.Пример. Принуждение к игре на пианино.Вот описание того, как отец унизил своего девятилетнего сына:"Помню, как обошелся со мной отец, когда я на День Благодарения отказался играть на пианино перед гостями. Он не попросил меня сыграть - он приказал. Я ответил, что не хочу сейчас играть. Тогда он сказал: "Какое это имеет значение? Думаешь, я могу позволить себе роскошь делать только то, что хочу?" Мы начали спорить, и он при всех обозвал меня лентяем и упрямцем; я готов был сквозь землю провалиться".Реакция - больЭтот отец не признает, что его ребенок - это отдельная личность со своими чувствами и потребностями. Похоже, что выступление сына перед гостями он считает воздаянием за потраченные на учителя музыки деньги - это родительская позиция "И после всего, что я для тебя сделал!..". Родители часто поддаются соблазну похвастаться своими детьми перед друзьями и знакомыми. Непослушание часто расценивается как вызов - отец "взрывается" и обращается с сыном крайне неуважительно.Реакция - помощьРодителям необходимо помнить, что они чувствуют, когда, например, их начальник что-то им приказывает. Нужно понимать, что ребенок - это не механизм, который можно включать и выключать по собственному усмотрению. Вежливая просьба, сопровождаемая "допущением возможного отказа", прозвучит намного уместнее и будет более эффективной: "Карл, я бы очень хотел, чтобы ты сыграл для нас что-нибудь - если ты, конечно, не против". Или: "Не хотел бы ты что-нибудь сыграть для нас? Каждый, я уверен, будет рад тебя послушать".Поспешная реакция - эмоциональностьНа семинаре для подростков восемнадцатилетний ученик выпускного класса рассказал, как однажды упрашивал отца отпустить его ночью после выпускного вечера на пляж - ребятам не хотелось сразу расходиться по домам. "Ты что, с ума сошел! - воскликнул отец. - Разве не знаешь, как опасно в Лос-Анджелесе ночью?" "Это даже не обсуждается", - поддержала отца мать. По словам выпускника, родители вышли из комнаты, не дав ему и слова сказать.Вполне понятно, что эмоциональная реакция родителей объясняется страхом за сына, - они боялись, что парень окажется в опасной, по их мнению, ситуации. Этот страх хорошо знаком многим родителям. Но плохо то, что реагировали они так, словно сын поставил их перед уже свершившимся фактом, а не обратился с просьбой. В их резко негативном ответе не улавливается и тени заботы о чувствах юноши, о том, какое влияние окажет на него смысл и форма отказа. Риторическое восклицание "Ты что, с ума сошел!" наводит на мысль о том, что человек, желающий пойти ночью с друзьями на пляж, не вполне вменяем.Родители, признающие за ребенком право иметь свои желания и не потерявшие голову от страха, ведут себя несколько иначе. Например, так: "Пожалуй, это было бы интересно, но у меня есть некоторые сомнения - на ночных улицах так опасно, что, если бы ты туда пошел, я бы просто сошел с ума. Давай мы вместе всё обдумаем, а потом еще раз это обсудим". Приняв желание ребенка как факт, мы поможем ему избежать дальнейшего разочарования. Если к эмоциям детей относиться более внимательно, то вероятность найти мирное решение резко возрастает: либо родительские страхи идут на убыль, либо ребенок соглашается на альтернативный вариант.Из-за страха родители часто путают возможность с неизбежностью. Мы часто ведем себя так, словно какое-то событие не просто возможно, а прямо-таки вот-вот случится. Родителям следует четко разграничивать эти два понятия. А если осознать, что многие наши страхи попросту надуманы, то можно будет чаще говорить "да" и при этом меньше волноваться.Подавление эмоцийМы часто делаем детям медвежью услугу, пытаясь избавить их от их же эмоций. Ребенок расстроен тем, что его друг на него "дуется", а родители говорят ему: "Не валяй дурака, он не стоит того, чтобы о нем думать. В конце концов, у тебя много других приятелей". Настроение у ребенка портится еще больше: во-первых, друг на него все еще сердится, а во-вторых, родители считают, что расстраиваться из-за этого - значит "валять дурака". Возможно, намерения у родителей самые чистые - они не хотят, чтобы их сын или дочь мучились; иногда родителей тревожит чрезмерная чувствительность ребенка. И отец с матерью стараются все исправить, наладить, избавить ребенка от мучений - это ведь прямая обязанность родителей, разве нет?Но результат получается отрицательный. Слова "не валяй дурака" не утешают и ничего не проясняют. Возможно, конечно, они намекают на то, что глупо расстраиваться, когда случается какая-то неприятность. Во всяком случае, ребенок смущается еще больше. К тому же подобные реплики мешают развитию диалога и лишают детей возможности разобраться в своих чувствах, чтобы принять какое-то позитивное решение.Если отец и мать понимают, что сами по себе чувства - это не плохо и не хорошо и что ребенок имеет право на собственные эмоции, они никогда не станут отговаривать детей от их чувств. Они могут сказать, например, такое: "Наверное, очень неприятно сознавать, что хороший друг на тебя сердится". Родитель также может отождествить себя с ребенком, вспомнив похожую ситуацию из собственного опыта. Главный вывод в таком случае: грусть - это вполне нормальное чувство. Детские страдания к тому же часто бывают весьма непродолжительными - ребенок может успокоиться довольно быстро, даже если родители и ничего ему не скажут.Родители далеко не всегда должны задавать вопросы, видя, что их дитя чем-то опечалено. Чтобы утешиться, ребенку нередко достаточно одного только родительского присутствия. Если же плохое настроение длится долго и негативно отражается на всей жизни сына или дочери, родители могут помочь детям разобраться в их чувствах и вместе обдумать, что можно сделать. Это будет намного лучше, чем то, что ребенок будет стыдиться своих эмоций, скрывать их, "переплавляя" в агрессивность или иной негатив.Неумолчная критикаЧрезмерная критика, постоянные замечания со стороны родителей - еще один фактор, мешающий ребенку почувствовать, что его принимают таким, какой он есть. Наиболее вероятными реакциями ребенка на постоянные замечания будут: заниженная самооценка, игнорирование критики, ощущение собственного фиаско. Ребенок может решить: "Что толку стараться - все равно не угодишь".А одна ученица начальной школы сказала буквально следующее: "Если ты ведешь себя хорошо, учительница в твою сторону даже не смотрит. А как только начинаешь шалить, она часами с тобой возится".На многое лучше смотреть "сквозь пальцы". "Не волнуйтесь по пустякам" - это популярное среди бизнесменов выражение вполне применимо и к отношениям детей и родителей.Акцент на позитивеНужно подчеркивать в ребенке все хорошее - хвалить его и даже выискивать, за что его можно поблагодарить. Главной идеей бестселлера для менеджеров "The One Minute Manager", написанного Кеннетом Блейчардом и Спенсером Джонсоном, является мысль о том, что нужно "ловить людей на каком-то хорошем деле и хвалить их". Мы отлично умеем заставать людей, особенно детей, за какими-то плохими занятиями - давайте же попробуем сместить акценты. Дети особенно сильно нуждаются в похвалах, а не в порицании. При желании мы обязательно найдем то, за что ребенка можно похвалить. И чем больше мы будем его хвалить, тем больше у нас будет для этого поводов. А если все же приходится делать замечание, говорите о поведении ребенка, а не о нем самом. Научитесь отказывать с любовью, а не с гневом. Например, вместо фразы "Ты что, с ума сошел!" скажите: "Да, ночь на побережье - это здорово. Но я бы места не находил от волнения, если бы ты туда пошел; прости, очень не хочется тебя разочаровывать".Резюме Принимать детей - значит слушать их, стараться понять и признавать за ними право на собственное мнение, свои чувства, желания и представления. Если же родители всем своим видом дают понять, что дети не вправе о чем-то думать и что-то чувствовать, то тем самым они словно намекают, что их дети не вполне нормальны. Дети, скорее всего, не станут слушать таких родителей, и никакого позитивного воздействия на их поведение оказать уже не удастся. Приятие не означает вседозволенность. Я не призываю вас разрешать ребенку делать все, что ему вздумается. Наоборот, все вредное и опасное следует пресекать. Приятие ребенка таким, какой он есть, поможет вам устранить враждебность в ваших отношениях и исключить саму возможность борьбы за власть. Воспринимайте вашего малыша как личность и обращайтесь с ним соответственно. Отдавайте должное его достижениям; не волнуйтесь по пустякам; акцентируйте внимание на позитивных моментах; когда нужно сказать " нет ", делайте это с любовью к ребенку. Не позволяйте страху взять над вами верх и играть в ваших отношениях "первую скрипку".И помните: если что-то может произойти, то это вовсе не означает, что данное событие произойдет непременно. Это несколько разные понятия. 4. Потребность чувствовать связь с окружающими Детям необходимо чувствовать себя "в команде". Им нужно, чтобы о них не забывали и позволяли участвовать в происходящих событиях. Между тем вспомните, сколько раз вы слышали и произносили реплики: "Нет, не сейчас. Подрасти сначала", "Ты еще маленький, тебе еще рано". Если люди занимаются каким-то делом сообща, они острее чувствуют существующую между ними связь. Работа по дому или совместный досуг дают нам возможность стать ближе друг другу, чему-то научиться и помочь другим. Если ребенок чувствует крепкую связь со своими близкими, он сможет успешно противостоять негативным воздействиям извне. Также повышается и вероятность того, что он захочет быть похожим на кого-то из домашних. Конечно, вовлечь детей во все дела невозможно. Но нужно стараться делать это как можно чаще. Если же привлечь ребенка к тому делу, в котором он хочет участвовать, невозможно, объясните ему причины - это тоже бывает весьма полезно. Активное времяпровождение Детство - это период любопытства и экспериментов. Семейные мероприятия помогут ребенку испытать что-то новое, расширят круг его интересов и сблизят с родными. Таких мероприятий, в которых можно участвовать всей семьей, великое множество. Работа "Приобщайте" ребенка к вашему бизнесу - все от этого только выиграют. Рассказывайте малышу, где и кем вы работаете, как относитесь к своей должности и к сотрудникам. Постарайтесь как можно доходчивее растолковать детям эту сторону вашей жизни. Если можно, покажите им ваше рабочее место, познакомьте с коллегами, проведите экскурсию по офису. Пусть ребенок задает вам вопросы, а потом поделится своими впечатлениями - расскажет, что его поразило, чему он сумел научиться. Если вы работаете дома или организовали собственный бизнес, познакомьте ребенка с клиентами или партнерами. Можете даже попросить малыша как-то вам помочь. Работа - важная часть вашей жизни, и если вы приобщите к ней ребенка, он сблизится с вами еще больше. Он узнает вас с совершенно новой, неизвестной ему стороны. И когда с супругом или супругой вы будете говорить о работе, он, возможно, заинтересуется разговором и даже запомнит, как еще можно преодолевать трудности. Решения Семья - это сообщество, благополучие которого зависит от тех решений, которые принимают его участники, а также от уровня взаимодействия этих участников, их чувства общности, взаимного уважения. Лучше всего люди уживаются, учатся и развиваются в том окружении, на которое они сами могут воздействовать и где их слова и поступки что-то значат. К детям сказанное относится не в меньшей мере. Конечно, в семейном сообществе роль лидеров принадлежит родителям. Но будет, безусловно, полезно расширять круг детских обязанностей и поручать ребенку делать что-то новое - в той мере, в которой ребенок участвует в принятии решений. При каждом удобном случае необходимо интересоваться мнением детей, предоставлять им право выбора и на доступном уровне (который зависит от возраста и уровня зрелости ребенка) разъяснять, почему вы решили поступить именно так, а не иначе. Именно так дети учатся принимать решения и обретают уверенность в себе. Возможностей принимать совместные решения очень много - они случаются каждый день. Обсуждения Дети часто "выпадают" из разговора и не участвуют в обсуждениях, так как родители порой беседуют о сугубо "взрослых" проблемах. Но нередко случается и так, что мы изолируем детей искусственно. Нужно чаще вовлекать детей в те беседы, когда взрослые делятся своими мыслями и чувствами о происходящих в семье событиях. Это означает, что не нужно слишком уж отгораживать ребятишек от семейных трудностей, от тех вопросов, которые необходимо решить. Мы слишком часто недооцениваем способности наших детей к пониманию житейских проблем. Ситуация. Родительские секреты. *Двенадцатилетний мальчик так описывает свою изоляцию: "Однажды ночью я услышал, как отец и мать бранятся. Утром я спросил у мамы, что случилось, и она ответила: "Наши с отцом отношения тебя не касаются". Я был раздавлен в лепешку".Реакция - больГрубость, с которой мать защищала свое право на личные секреты, - опасна и не нужна. Любопытство ребенка было пресечено в зародыше - родительница даже не удосужилась разобраться в его тревогах. Возможно, мать отреагировала так, потому что в ее душе еще кипел гнев, вызванный ночной перепалкой; возможно, ее мучило чувство вины или страх - а вдруг сын узнает о ее проблемах?Реакция - помощьМожно было спокойно сказать, что не стоит волноваться, или предложить перенести разговор на другое время. Мать могла поинтересоваться, чем вызван вопрос сына, а уже потом ответить - вежливо и ободряюще. Возможно, тогда она захотела бы в общих чертах рассказать, чем был вызван вчерашний спор.Примечания- Родители имеют право на личную жизнь, но если о своих правах они будут заявлять столь презрительным тоном, малыша это будет очень сильно задевать.- Родителям следует признавать за ребенком право интересоваться всем тем, что касается его отца и матери, а заодно и право за них волноваться.- Чаще делитесь с детьми вашими переживаниями и проблемами - дети, как это ни странно, станут меньше овас беспокоиться, почувствуют себя более уверенно, лучше ощутят свою связь с семьей.- Внимательно выслушивайте детей и рассказывайте им о себе, о своих поступках - это увеличит вероятностьтого, что и ваши дети станут поступать так же.* Семейные советы Прежде всего, нам нужно осознать: детям крайне необходимо иметь возможность рассказывать о своих чувствах, тревогах, сомнениях и затруднениях - причем делать это лучше в теплой, располагающей обстановке. Кроме всего прочего, подобные беседы помогут ребенку освоить азы конструктивной критики - дети не только научатся извлекать из критики пользу, но и привыкнут облекать собственные критические замечания в надлежащую форму, с тем чтобы окружающие к ним прислушивались. Очень здорово, если ребенок будет стремиться повысить уровень взаимопонимания и активизировать общение в семье. В некоторых семьях заведены семейные советы, на которых каждый член семьи может рассказать о том, что его волнует. На подобных встречах вполне может установиться доверительная обстановка и дети с большей охотой станут делиться своими страхами, тревогами, задавать вопросы о школе, взрослении, здоровье, сексе - о том, о чем они обычно спрашивать не решаются. Семейные советы также помогут открыться родителям, при обсуждении вместе с детьми общих проблем. Дети же полнее почувствуют себя частью семьи и научатся воспринимать родителей как "живых людей". Ситуация. Неудачная попытка установить контакт. *Родители жалуются своим друзьям, что им трудно установить контакт с сыновьями (одному мальчику девять лет, другому - двенадцать). Мать пересказывает типичный разговор с сыном, вернувшимся из школы:- Как дела в школе?- Нормально.- А чем ты там занимался?- Ничем.- Тебе понравились уроки?- Нет.- Почему же?- Скукотища!Реакция - больВремя разговора выбрано не совсем удачно. Мальчик хочет поскорей переодеться и пойти на улицу к друзьям. Сама обстановка не способствует доверительному разговору. Это скорее интервью, допрос, но не беседа. Вопросы - скучные, однообразные; родители (в данном случае - мать) задают их автоматически, между делом. Все это чем-то напоминает тот самый формальный ритуал, совершаемый иногда супругами, чьи чувства давно остыли.Реакция - помощьРазговоров "на ходу" лучше избегать. И вообще, не нужно начинать беседу, если вы видите, что мысли ребенка чем-то заняты. Выберите для разговора более подходящее время - и вы достигнете желаемого. Полезно начать беседу с интересной ребенку темы (например, можно обсудить новый кинофильм, или какое-то яркое событие из семейной жизни, или недавние новости, которые еще свежи в памяти).Примечания- Избегайте скучных, поверхностных, формальных разговоров (надо уметь отличать такие разговоры от интересных!). Беседуйте о том, что действительно интересно вам и вашему ребенку.- Время для разговора лучше планировать заранее (обед, послеобеденное время и т. п.).- Обговаривайте с детьми те события вашей жизни, которые могут быть им любопытны, интересуйтесь их жизнью - все это оживит ваш разговор.* 5. Потребность в безопасности Защитить ребенка означает создать стабильное, безопасное, спокойное и внимательное окружение, в котором ребенок будет чувствовать, что его любят и оберегают, а намерения и поведение близких ему людей продиктованы искренней заботой о его благополучии. Искусство обхождения с детьми - это, в том числе, искусство балансировать между свободой и контролем. Определенные ограничения неизбежны, без ограничений дети не смогут чувствовать себя в безопасности. Вседозволенность порождает тревогу, ребенок постоянно будет чувствовать какую-то опасность, а незрелость и отсутствие опыта сделают его и вовсе беспомощным. Но если ограничений слишком много, если к малышу относятся слишком строго, выдвигают непоследовательные дисциплинарные требования, сурово наказывают за малейший проступок, то ребенок может совсем запутаться и полностью выйти из-под контроля. Все это, конечно, нисколько не способствует развитию самодисциплины и уверенности в себе. Нужно, чтобы дети находились в теплом окружении людей, которые умеют заботиться друг о друге и не устают выражать свою любовь и расположение - и в словах, и в делах. Взаимоотношения между родителями Пример для ребенка - это, прежде всего, его родители. Если отец с матерью часто ссорятся, унижают друг друга и редко проявляют свою любовь, дети чувствуют себя очень неуверенно и тревожно. Как говорил один мой знакомый: "Я часто наблюдал ссоры и драки родителей. И все бы ничего, но я никогда не видел их примирений. Это сильно выбивало меня из колеи". Многим детям почему-то кажется, что негативные эмоции отца и матери - это не что иное, как отражение тех чувств, которые родители испытывают к ним, детям, и что они, дети, и есть главные виновники семейных раздоров. Едва ли не самое лучшее, что могут сделать родители для своих детей, - это вести себя так, чтобы партнер по браку чувствовал, что его (ее) уважают, ценят, принимают, что он (она) "в команде" и в полной безопасности. Ситуация.Развод родителей. *16-летний парень так описывает свою реакцию на развод своих родителей:"Когда отношения между отцом и матерью ухудшились настолько, что они решили разорвать свой брак, заключенный семнадцать лет назад, я почувствовал себя страшно одиноким. Отец стал жить отдельно, и на меня это подействовало очень угнетающе. Именно тогда я впервые попробовал наркотики. Я ужасно злился, мне было очень больно оттого, что мы не можем жить все вместе, как другие семьи, и что отец собирается бросить нас и начать новую жизнь".Реакция - больРодители редко это замечают, но во время развода ребенок чувствует себя отверженным и даже виноватым; взрослые недооценивают влияние их развода на детей. Если же отец с матерью при этом выказывают негативное отношение друг к другу, то детям наносится еще большая травма. Разговаривать о своих проблемах с детьми родители часто не решаются из-за чувства вины, страха, смущения, слабости.Реакция - помощьЕсли уж развода не избежать, то должен быть хотя бы план действий, которому нужно следовать. Вот пример такого плана:1. Беседуйте с ребенком наедине, убеждая его в том, что он всегда будет любим обоими родителями и вовсе не виноват в их разводе.2. Чтобы уменьшить страх перед неведомым, расскажите ребенку о грядущих изменениях и о том, как эти перемены отразятся на его жизни.3. Старайтесь не перегружать ребенка и не рассказывать всё за один раз. Большую пользу может принести иконсультация у психолога.Примечания- Развод родителей негативно сказывается на ребенке и его чувстве защищенности; последствия такого воздействия могут быть серьезными и долговременными.- Родители могут уменьшить пагубное воздействие развода. Нужно вместе обсуждать все сложности и до расторжения брака, и во время бракоразводного процесса, и после него. А еще - во имя детей - необходимо прекратить вражду.- Пусть родителей не удивляет, если их дети будут злиться и отказываться от разговора. Примите этот гнев и постарайтесь всё выслушать, понять и утешить ребенка.*Заботливое, любящее окружение В счастливых семьях принято открыто проявлять свою любовь к родным людям. Чтобы чувствовать себя уверенно и в безопасности, ребенку необходимо видеть, что его родители любят друг друга и любят его. Общеизвестно, что очень важны начало и окончание чего-либо. Начало и окончание дня, недели, месяца, года - прекрасные поводы для того, чтобы снова и снова показать родным, как вы их любите. Помню, одна женщина рассказывала, что в детстве мама будила ее поцелуем и нежными объятиями. А другая - с грустью призналась, что по утрам она обычно будит своих детей криками: "Поторапливайтесь, а то в школу опоздаете!", "Если не уберешь постель до завтрака, не получишь денег на десерт!" Знаки любви и расположения - объятия, поцелуи, улыбки, нежность в начале и в конце дня или после разлуки - способствуют созданию теплой, позитивной семейной атмосферы, особенно если не перемешивать все это с придирками и нравоучениями. И конечно же, спонтанные проявления любви и привязанности всегда будут кстати и всегда уместны. Традиции и ритуалы Укоренившиеся "ритуалы", традиционные семейные праздники еще больше усиливают в ребенке ощущение стабильности и безопасности. Кроме привычных праздников и дней рождений, можно вместе с детьми установить новые традиции. Например, раз в неделю или раз в месяц устраивать семейный обед, на котором каждый сможет поделиться своими впечатлениями от какого-то приятного события. Или же организовывать обеды-дискуссии: каждый готовит какое-то интересное сообщение, делится информацией с родными, после чего все высказывают свои мнения. Это может быть какая-то политическая, спортивная новость, статья в журнале, газете и тому подобное. Дисциплина - Ответственность за совершенные поступки Родители должны уметь объяснять детям, почему те или иные поступки неуместны или безответственны и почему те или иные действия могут иметь негативные последствия. Так, одна мама, обнаружив, что ее ребенок стащил из магазина игрушку, не стала пускаться в длительные рассуждения, а просто сказала: "В нашей семье не заведено брать чьи-то вещи без спроса и не принято грабить других". Потом она отвела ребенка в тот магазин и - к большому огорчению малыша - вернула игрушку менеджеру, извинившись перед ним. Менеджер принял извинения и сообщил, что, если подобное произойдет еще раз, ему придется обратиться в полицию. - Излишние ограниченияПроизвольные и слишком жесткие ограничения, не обоснованные на доступном ребенку языке или же установленные без его участия и без обсуждения с ребенком, часто приводят к "перетягиванию каната". И что характерно, в такой ситуации оба - и ребенок, и родитель - чувствуют себя неуверенно. Вот примеры излишних для четырнадцатилетнего подростка требований: \* Ложиться спать в девять вечера. \* Не тратить карманные деньги на обеды в закусочных.\* Не смотреть телевизор в будние дни.\* Никому не звонить по телефону, разве что в субботу-воскресенье.- Чрезмерные или неуместные наказания Слишком жесткие наказания очень сложно "навязать" ребенку, так как он интуитивно считает их несправедливыми. Пользы от подобных наказаний мало, поскольку ребенок больше занят мыслями о родительской необъективности. В результате - дети замыкаются, в отношениях с ними может возникнуть напряженность. Ниже приведены примеры того, как несправедливо наказывают детей разгневанные родители: \* Не выполнил домашнее задание - две субботы и два воскресенья сидишь дома. \* Нарушил ограничение на телефонные звонки - три недели вообще не пользуешься телефоном.\* Потерял какую-то одежку - десять дней не смотреть телевизор.- Непоследовательность в наказаниях Если угрожать ребенку наказанием, а потом не наказывать, то дети начинают тревожиться, сомневаться и перестают доверять родителям. Однажды мой сосед велел своему сыну немедленно вылезать из бассейна, так как через пятнадцать минут всей семье нужно было куда-то идти. Примерно через четверть часа мужчина закричал: "Я считаю до десяти! Если ты не вылезешь из бассейна, мы уйдем без тебя". Досчитав до десяти, он еще дважды начинал счет заново, каждый раз повторяя, что для мальчика это последний шанс, и прибавлял новую угрозу. Если один из родителей обладает слишком мягким нравом, а другой ведет себя чересчур жестко, это сбивает ребенка с толку. Если родители на глазах детей спорят друг с другом, дети чувствуют себя очень неуютно. Ребенку намного легче, когда родители говорят то, что думают, думают, что говорят, живут дружно и вообще знают, что делают. - Телесные наказания Телесных наказаний следует избегать. Как правило, таким способом наказывают за серьезные проступки, но подобные наказания мешают найти выход из трудной ситуации и даже порой перечеркивают саму возможность такого выхода. К тому же ребенок может сделать неправильные выводы. Когда мы шлепаем малыша, он вполне может решить, что рукоприкладство со стороны более сильного человека, имеющего внушительные габариты, - вполне нормальное явление. Иногда реакция на применение силы наступает не сразу, но от этого она не становится менее острой. Ребенок, которого отшлепал директор школы, ничего не сможет сделать в ответ немедленно. Но он может прийти в школу в воскресенье и как-то напакостить. Если ребенка накажет его отец, он может сорвать свою злость на младшем братике или сестричке. Если мы не будем извлекать уроки из разных жизненных ситуаций, то чувство неуверенности и незащищенности в наших детях так никогда и не исчезнет. Телесное наказание может исказить саму суть воспитания: физическое насилие способно помешать ребенку что-то понять и чему-то научиться. В идеале - выбор наказания осуществляется с участием ребенка, наказание соответствует проступку, а ваш ребенок чувствует, что вы продолжаете его любить. Кроме того, с помощью наказания вашему сыну или дочери неплохо бы усвоить что-то полезное. Наказание должно быть элементом обучения, а не суровым взысканием, призванным причинить боль и страдания. - Самодисциплина Ребенка необходимо приучать к самодисциплине. Нужно предоставить детям возможность пронаблюдать и испытать на себе последствия их же поступков: так дети постепенно научатся владеть собой и "не попадать впросак". Излишняя опека со стороны родителей лишает ребенка такой возможности. А как же любовь? Возможно, вы уже задавали этот вопрос: "А как же любовь? Почему ее не включили в число пяти основных детских потребностей?" Я не упоминал о любви умышленно, и вовсе не потому, чго недооцениваю ее значимость, - наоборот, важность любви невозможно переоценить. Просто само слово "любовь" приобрело так много разных оттенков, что утратило часть своей силы и смысла. Слова "я тебя люблю" звучат порой банально, бессмысленно, часто они просто сбивают нас с толку. В одном интервью молодая женщина так пересказывает свой разговор с матерью - они долгое время жили порознь. "Ну ты же знаешь, как мы тебя любим, дорогая? - спрашивает мать. - Разве мы не твердим все время об этом?" На что дочь сердито отвечает: "Любовь? Да что вы знаете о любви? Вы только говорили, что любите меня, но по вашим действиям я этого не заметила!" Есть родители, которые унижают или игнорируют ребенка, а потом говорят ему "мы тебя любим", надеясь, что эти слова как-то сгладят их безобразное поведение. Слишком часто любовь отождествляется с фразой "я тебя люблю". Если бы одних только слов было достаточно, процент разводов не был бы столь высоким. Семьи разваливаются не потому, что кто-то из супругов перестает говорить о любви. Это происходит из-за того, что люди перестают с любовью друг к другу относиться. Если любви нет в поступках супругов - то все труднее верить словам. Большинство родителей действительно любят своих детей - это естественно. Но это не значит, что все эти родители умеют себя вести как любящие отцы и матери. Одна женщина рассказывала мне, как некий авторитет в области воспитания уверял ее, что нужно просто любить ребенка, вести себя честно и искренне - и все будет отлично. Любовь, искренность и честность, конечно, очень важны. Но "не все то золото, что блестит". Я помню одного отца, который постоянно бранил и унижал своего сына, обзывая его толстяком, лентяем, дубиной и еще бог весть кем. Этот сын, уже взрослый мужчина, страдает и мучится до сих пор. А ведь отец любил его, честно и открыто выражал свои мысли и был вполне искренен. Итак, на вопрос "А как же любовь?" я отвечаю, что без любви обойтись, конечно же, невозможно и что говорить ребенку "я тебя люблю" тоже нужно, но этого будет явно недостаточно: любовь должна быть подтверждена делами. Вот почему слово "любовь" в моем восприятии - скорее не существительное, но глагол, а "поступать как любящие родители" означает обращаться с ребенком так, чтобы на душе у него было светло, радостно и спокойно. Залог эмоционального здоровья ребенка - стремление родителей вести себя так, чтобы дети чувствовали: их уважают, ценят, принимают такими, какие они есть, включают "в команду" и защищают - это и есть лучший способ доказать свою любовь.** |

**Как помочь детям пережить развод родителей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Переживаемые чувства** | **Как сгладить негативные последствия** |
| 3 – 6 лет | Будучи не в состоянии понять истинное положение вещей после развода родителей дети часто испытывают сильное самоунижение. Берут на себя вину за развод родителей, обещают исправиться, если родители помирятся, испытывают тяжелое эмоциональное потрясение. Дошкольники еще не понимают всей сути понятия развод, но не хотят, чтобы родители расставались, несмотря на напряженность отношений. Они чувствуют, что не могут влиять на ситуацию, последствия которой им неизвестны, и не контролируемы. Отсюда возникают чувства неуверенности, тревожности и страха, боязнь одиночества, темноты, бессонница. | Идеальный вариант, когда родители расходятся без ссор, скандалов и взаимных упреков, при этом позитивно оценивая изменения, происходящие в их жизни («Раз не сложилось, расстанемся друзьями»). Такой вариант развода меньше всего травмирует ребенка, так как в этом возрасте он ощущает эмоции родителей, даже если их пытаются скрывать. Дошкольнику нужен кто-то, с кем он может обсудить свои чувства. Это может быть бабушка или дедушка, любой человек, которому ребенок доверяет, и который будет объективно смотреть на происходящее, а не настраивать дошкольника против одного из родителей. Ребенку также необходимо точно знать, что он не перестанет видеться с тем родителем, который уходит. Для этого необходимо обговорить заранее время и место встреч и четко придерживаться этого графика. |
| 6-11 лет | Ребенок растерян, чувствует себя беззащитным, испытывает постоянную тревогу, ведет себя нервозно. В школе появляются проблемы с успеваемостью и дисциплиной. Он может начать грубить, обманывать, настраивать родителей друг против друга, требовать от них подарков, делить их на «хорошего» и «плохого». К родителю, ушедшему из семьи, нередко испытывает ненависть, становится агрессивным и непокорным. Обычно сильно привязывается к родителю, с которым живет, но иногда агрессия может распространяться и на него. Дети бояться остаться одни в результате развода. Они могут испытывать страх никогда больше не увидеть папу, если остаются жить с мамой и наоборот, могут верить, что в их силах восстановить отношения между родителями. Обвиняют родителей в эгоизме и выражают свой гнев разными способами: плохим поведением, плохими оценками, отстраненностью от внешнего мира и т.п. | Необходимо восстановить пошатнувшиеся в результате развода чувство безопасности и самооценку. Для этого каждый из родителей должен качественно и интересно проводить с ребенком свободное время, обсуждать с ним его чувства, убеждать и словами и действиями, что ни один из родителей его не бросит, и ребенок не виноват в сложившейся ситуации. В тоже время родители не должны обвинять друг друга в том, что произошло. Необходимо объяснить ребенку, что развод был их общим решением. Важно поддерживать четкий график визитов, так как больше всего помощи в стрессовый период дает постоянный режим, когда ребенок знает, когда и чего ему ожидать. В любом случае в этот сложный период ребенку необходимо как можно больше общаться с друзьями, родственниками и со сверстниками, участвовать в различных спортивных мероприятиях, ходить в какие-либо секции и кружки. Так как активная социальная жизнь позволяет ребенку отвлечься от неприятных мыслей, повышает самооценку и не дает замыкаться в себе. |
| 11-13 лет | Дети чувствуют себя заброшенными, обиженными, сердятся на родителей. Стыдятся своих проблем в школьном коллективе. Девочки перестают доверять взрослым, ищут опору в подругах. Мальчиков этого возраста покидает их обычная самоуверенность, они стремятся к близости с отцом. Нередко отношение ребенка к «воскресному родителю» становится корыстным. В результате стресса у детей часто возникают проблемы с желудком, болит голова. Утрата одного из родителей может вызвать продолжительную депрессию. | Рекомендации те же, что и в возрасте 6-11 лет. |
| 13-18 лет | Испытывая чувство потери, обиды, подростки все же оказываются способными адекватно представить себе причины и последствия развода, качество своих отношений с каждым из родителей. Мальчики в большинстве случаев испытывают негативные чувства к отцу и сильно привязываются к матери. У девочек в отношении к матери появляются критические нотки: «За собой не следит, понятно, почему отец ушел». Иногда восхищаются его новой подругой. | Каждый из родителей должен обсуждать с ребенком его чувства, убеждать и словами и действиями, что ни один из родителей его не бросит. Ребенок должен общаться с родственниками и со стороны матери и со стороны отца, со сверстниками, активно участвовать в общественной и социальной жизни, заниматься спортом. Очень важно помочь ребенку найти сферу успешности, где ребенок мог бы реализовать свои возможности и способности. Это позволяет отвлечься от неприятных мыслей, повышает самооценку, не дает ребенку замыкаться в себе. |

***РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**** **Если развод произошел не по обоюдному согласию, если один из супругов травмирован разводом – его бросили, - то дети травмируются еще сильнее. Они видят страдание, которое один дорогой им человек доставил другому, равно дорогому им человеку. А любят-то они обоих родителей. Они не могут быть ни на чьей стороне, а родители часто ждут, что дети встанут с каждым из них по одну сторону баррикад. В такой ситуации дети стараются вернуть все назад, сделать так, чтобы мама и папа воссоединились. Начинаются нарушения поведения, как бы говорящие отсутствующему родителю: «Оставшийся с нами не справляется. Видишь – отметки стали хуже, болеем постоянно, с другими детьми ссоримся, пиво, сигареты…»  Пока дети стараются все вернуть назад, время их жизни идет. Но силы тратятся не на то, чтобы нормально развиваться, общаться, искать свои интересы и увлечения, а на то, чтобы уменьшать страдание, допустим мамы, давать ей возможность не терять связь с папой. Распад семьи плох для детей, но и жить в конфликтной, формальной семье тоже плохо. Никому неизвестно, что для ребенка хуже: развод родителей или их несчастливый брак. Поэтому сотрудничество родителей по поводу ребенка не должно прекращаться.**
* **Если решение родителей окончательное, то каждому из них нужно поговорить с ребенком, объяснить причины разрыва с учетом его возраста, заверить его в своей любви, рассказать, как отношения будут поддерживаться в дальнейшем.**
* **Не бойтесь открыто обсуждать с ребенком его чувства к ушедшему родителю. Какими бы они ни были – отрицательными или положительными.**
* **Обсудите ситуацию со своими близкими и с родственниками бывшего супруга. Убедите их, что для ребенка очень важна их поддержка и продолжение отношений.**
* **По возможности не меняйте резко место жительства, школу. Для большинства детей в этот период особенно важны привычные эмоциональный связи.**
* **Договоритесь с ребенком, что ему лучше отвечать, если кто-то из окружающих задаст вопрос о произошедшем разводе. Объясните, что это бывает в жизни многих людей, и ему нечего стыдиться.**
* **В какой-то мере вы будете делиться с ребенком своими переживаниями. Но не перекладывайте груз своих забот, обид и горестей на сына или дочь, ожидая от них сочувствия и поддержки. Нередко у ребенка и так развивается чувство острой вины, хотя он и не виноват в расставании родителей. Не усугубляйте это чувство.**
* **Понятно, что в момент развода и какое-то время после него родители сами находятся в тяжелом моральном состоянии. И все же постарайтесь не лелеять постоянно свое горе на глазах у ребенка. Он не должен чувствовать себя в это время ненужным, забытым, одиноким. Но и не начинайте чрезмерно опекать его во всем, создавая между вами болезненную зависимость.**
* **Постарайтесь сохранить или восстановить способность договариваться между собой, пускай и не по всем вопросам. Это важно для самооценки и чувства самоуважения ребенка.**
* **Если возможно, установите нормальное взаимодействие с новой (ым) спутницей (ком) вашего бывшего супруга. Ребенку это даст пример конструктивного решения жизненных проблем.**
* **Возьмите себе за правило никогда не злословить при ребенке об его отце или матери. Ведь он воспринимает себя частью вас обоих. Значит, если вы плохо говорите о бывшем супруге, это наносит удар и по нему самому.**
* **Наполните свою жизнь и жизнь ребенка новыми занятиями, общением, поездками… Через какое-то время после развода родителей эмоциональное состояние ребенка постепенно возвращается в норму.**
 |

**Как помочь детям подготовиться к экзаменам?**

|  |
| --- |
|  **Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?****Поддерживать ребенка – значит верить в него.  Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».****Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Отследить и выкинуть фразы: «Если ты не сдашь экзамен, то…», «Я сдавал только на «5». Нельзя сравнивать с другими ребятами, лучше рассказать истории конкретных людей о том, как они справлялись в аналогичных ситуациях.****Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.****- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.****- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться". НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ В ДЕНЬ ЭКЗАМЕНА ВАЛЕРИАНКУ, УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА, так как они тормозят мозговую активность. Валосердин – на ночь 22 капли – снимает тревожность накануне экзамена.****- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.****- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.****- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.****- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.****- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.****- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага, инжир, авокадо, свежий ананас, клубника, черника стимулируют работу головного мозга.****- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.****- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.****- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.****- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.****- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.****- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:****пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;****внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);****если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;****если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.****И ПОМНИТЕ: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий. Все, что вы хотели сказать ребенку о его дальнейшей жизни, вы уже сказали, теперь просто переживите это тревожное для ребенка время.** |

**Как помочь ребенку учиться с удовольствием**

|  |
| --- |
| https://lh6.googleusercontent.com/-eNi8qz33XXI/UJLucn-11wI/AAAAAAAACvg/hpxHd7kIVaI/s200/schoolboy57180.jpgВсе без исключения дети приходят в школу с желанием учиться, с чувством ответственности за свое новое звание школьника. У одних из них эти чувства со временем крепнут, появляется познавательный интерес,  у других отношение к учению становится безразличным, у третьих - отрицательным. Многие учащиеся уже в младших классах с интересом и ответственностью работают на уроке, но безразличны и безответственны при выполнении домашнего задания. Для каждого возраста характерна своя система мотивов учения. Наблюдения показывают, что не только в младших классах, но и в старшей школе интерес к учению часто определяется успехом. Успех деятельности на уроке во многом обусловлен тем, насколько глубоко знает учитель каждого ученика и особенности класса в целом. Умеет ли он создать на уроке благоприятный психологический настрой у всех и каждого учащегося в отдельности. Важное значение имеет все: не было ли контрольной на прошлом уроке, возбудившей и утомившей учеников, каким по счету идет урок, что происходило на предыдущем уроке, что будет на последующем уроке и после школы. Жить жизнью учеников, понимать и знать их повседневные заботы и проблемы-необходимое умение для учителя, основа благоприятного психологического климата, при котором учащиеся становятся внимательнее и понятливее, успешнее овладевают знаниями. Каждый ученик получая «3» соответственно своим способностям, должен чувствовать, что он является полноправным членом коллектива, с желанием посещал уроки, стремился делать каждое задание, в том числе и домашнее, чтобы работа приносила ему удовлетворение.Практика показывает, что на отношение к домашним занятиям у большинства учеников чаще всего и сильнее влияет именно успешность или неуспешность самостоятельной учебной деятельности. Систематическое невыполнение части или всего задания вызывает отрицательные переживания. Когда эти отрицательные переживания преобладают, развивается отрицательное отношение к выполнению домашних заданий вообще, ведущим мотивом становится мотив вынужденности, главным стимулом-нажим старших.Это происходит потому что отрицательные переживания ученика возникают не только и не столько потому, что задача не решена, сколько потому, что в классе возникает отрицательная реакция учителя, отрицательная оценка (чаще всего в виде «2»).Воспитательный, мотивационный аспект организации домашней учебной работы в начальных классах особенно важен и сложен. 1.При подготовке к контрольной работе учителя учат школьников вовремя выявлять свои пробелы в знаниях. Например, дома проанализировать свои знания по изученной теме. После чего в классе учителем ведется работа по тому, что все трудности, заявленные учениками, разбирают на уроке. После чего учащиеся снова анализируют дома свою работу, что не усвоено.2. Приучать учащихся выполнять домашнее задание с повторения теоретических вопросов.3. Так разбираю домашнее задание. Хороший  эффект дает следующий методический прием: учащиеся начинают решать задачу самостоятельно, а только потом, через 3-5 минут кого-то вызывают к доске. Какое значение имеют эти короткие минуты для домашней работы? При умелом педагогическом руководстве это замечательная школа самостоятельности и организованности для учащихся. Если изучается новая тема и  ученики не увязали новые знания со старыми, не ориентируются достаточно хорошо в новых понятиях или формулах, учитель предлагая самостоятельно приступить к решению, сам начинает мыслить вслух, рассуждать, оценивать возможные пути решения. Учитель обычно, в эти минуты проходит по рядам, задерживается на мгновение то около одного, то около другого ученика, одобряет правильное начало решения, предостерегает от неверного. Не обязательно, что учащиеся в это время делают работу в тетрадях, они могут выполнять работу в черновиках. Если такой прием применять систематически, таких минут самостоятельной мысли может набежать 10-15 минут. Они могут быть посвящены работе с текстом учебника, со справочным материалом.4. Каждый учитель знает, что составление учеником одной своей задачи гораздо лучше развивает его, лучше закрепляет знания, умения, чем решение нескольких «готовых» задач. Но на уроках этот прием не дает достаточного эффекта. Не все учащиеся одинаково быстро ориентируются в своих знаниях, «собираются с мыслями», вспоминают факты и ситуации, необходимые для составления задач. Поэтому лучше давать такие работы на дом. Для некоторых (слабых учеников) задача сначала ставиться следующим образом: составить и решить задачу, подобную №…Позднее, может указываться только тема и раздел. Обучить выполнению таких заданий нелегко. Они дают полный педагогический эффект по мере развития умений, навыков этой работы, интереса к ней. Такие задания выполняют важную дидактическую функцию выравнивания уровней знаний, умений, навыков. Вместе с тем, они возбуждают интерес, положительные мотивы учения, способствуют развитию личности школьника.5. Существует такое понятие как домашняя контрольная работа, которая хорошо организует учеников, готовит их психологически к предстоящей работе на уроке. Особенное значение такая контрольная работа имеет для учащихся, которые теряются на контрольных и самостоятельных работах. Но выполняемая дома контрольная работа не должна копировать предстоящую контрольную работу.6. Выполнение  домашнего задания должны быть отчетливо  осознаны учеником. Нельзя ссылаться только на то, что домашние задания нужны и выполнять любое домашнее задание необходимо. При задавании уроков на дом должны слиться воедино мотивационная и операциональная стороны, т.е. возбуждение интереса к заданию и разъяснение способов его выполнения.  **Например.**На уроке геометрии в шестом классе, задав на дом выучить теорему о первом признаке конгруэнтности треугольников, учитель советует: усвоение будет прочное, если, прочитав текст теоремы в учебнике, учащиеся будут доказывать ее не по чертежу в учебник е, а по своему рисунку, на котором треугольники обозначены иными, чем в книге, буквами.7. Домашнее задание нельзя задавать наспех, для этого нужно отводить специальное время на уроке. Методика задавания домашнего задания должна продумываться, как и методы пояснения нового материала. Указания в домашней работе иногда полезно делать в процессе урока. Проверка домашнего задания является обязательной частью урока. Фронтальная проверка в форме последовательного зачитывания решения задач или ответов примеров не является действенной. Можно вместо этого предложить каждому ученику индивидуальное задание на карточке на то же самое время. Если учитель воспользуется приемом взаимопроверки домашних письменных работ, все ученики получат возможность совершенствовать свое внимание и умение контроля. Очевидно и воспитательное значение взаимопроверки: она повышает ответственность учеников, способствует формированию у них адекватной самооценки. При проверке домашней работы, учитель ориентирует ученика на то, чтобы он постарался объяснить, почему не получилось решение, не ограничиваясь обычны «не понял», «не сумел».Главной задачей учителя является формирование в классе отношений доверия, взаимопомощи, взаимной требовательности. Важный пример таких отношений - личный пример учителя и системы предъявляемых им требований.Использованы материалы сайта:Sch1771.edusite.ru |

**Как родителям помочь ребенку справиться со страхами.**

|  |
| --- |
| **https://lh6.googleusercontent.com/-JQqW_vYHvj8/UMIMqsUdTWI/AAAAAAAADbs/daOgGGlnRqY/s200/strakhi.jpg****Пожалуй, ни в каком другом случае непонимание переживаний ребенка не выступает так зримо, как при детских страхах. Отец, уверенный и решительный человек, привел на прием рослого, широкоплечего десятилетнего сына. Даже при родителях мальчик предпочитает не быть один в комнате, а уж о том, чтобы остаться одному в квартире, нет и речи. Спит он только при свете ночника и с полуоткрытой дверью спальни. Если просыпается ночью, бежит к родителям. Мать укладывает сына к себе в постель, и он тут же засыпает. Мальчик эмоционален, впечатлителен, добр, ласков. Воспитан мамой, эмоциональной, тревожной, застенчивой. Отец энергичен, напорист, опекает семью, но часто в длительных командировках. Впечатлительность и беззащитность жены понимает и принимает. Слабость же, "нюни" в сыне решительно осуждает.****В беседе с отцом выясняется, что, когда сыну было шесть лет, он взял его с собой на охоту. Ночью оставил спящего сына в охотничьей избушке одного и ушел с товарищами в лес. Когда вернулись, ребенок сидел под столом, накрывшись с головой одеялом. Посмеялись, утешили: "Еще раз вот так останешься и будешь мужчиной". С той поры и появились у мальчика страхи. Отец так и не понял, какой ужас испытал впечатлительный ребенок, воспитанный тревожной матерью на сказках, в которых деревья, избушки говорят, смотрят, слышат. Он проснулся в темноте. Никого нет. Он к окну, а за окном ночной зимний лес с волками и медведями. Деревья и кусты шевелятся, приближаются к окну. В углу избушки кто-то стонет и ворчит. Длинными и страшными были для ребенка те несколько часов, которые он просидел под столом.****Думается, что взрослые не осознают до конца, как мучителен страх детей. В сумерках, во мраке фантазия ребенка превращает занавеси в двигающиеся призраки, наделяет предметы сверхъестественными возможностями, одухотворяет их. Старый шкаф кряхтит и жалуется, а то и грозит за царапины и рубцы на своих боках или молча наблюдает за одиноким малышом. Страх темноты древний, извечный. Для ребенка темнота живая, со ртом и глазами. О, эти рот и глаза! На рисунках детей от пяти до девяти лет у чудовищ и хищных животных всегда выделены рот и глаза. Глаза следят, а рот грозит проглотить.****Жорж Санд, полагавшая, что страх - величайшее нравственное страдание детей, приводит слова П. Лоти о том впечатлении, какое произвело на него в детстве впервые увиденное в сумерках море: "Оно было темно-зеленое, почти черное; оно казалось неугомонным, вероломным, готовым поглотить; оно кипело и поднималось в одно и то же время со всех сторон и глядело зло и коварно". Ребенок не критичен к страху. Разум его пока плохой советчик. Возникший страх стремительно нарастает, и ребенок цепенеет, пассивно страдая, или впадает в двигательную бурю и бьется о запертую дверь.****Мальчика, о котором только что шла речь, отец поверг в невроз за одну ночь, хотя готовность к такому исходу пестовалась с рождения материнской тревожностью.****Другой отец решил "перевоспитать" боязливого сына. Воспользовавшись отъездом жены в командировку, он вечерами оставлял шестилетнего ребенка одного, запирая его на ключ. Мальчик включал телевизор и ждал отца. Если звонили в дверь, он прятался под кровать. Однажды перегорели пробки. Отец, как назло, задержался, и ребенок в полной темноте ждал его под кроватью, боясь даже плакать, чтобы не выдать себя. Когда отец вернулся, исправил и включил свет, извлек из-под кровати сына, мальчик молча уснул у него на руках, но во сне метался, порывался бежать, просыпаясь, не узнавал отца. Утром он не смог заговорить и молчал три дня - столь сильно было выражено заикание. Пришлось бороться с нарушениями речи, с паническим страхом темноты, одиночества. Ребенок ни на шаг не отпускал от себя мать. Пришлось лечить и отца, у которого возник страх за сына. Отныне он боялся вмешиваться в любые его дела, надолго отказался от каких-либо попыток воспитания.****Отец одного из моих пациентов играл с трехлетним сыном в прятки в лесопарке. Укрывшись за деревом, он не заметил, как неожиданно выскочившая из-за кустов собака сбила малыша с ног. Беспечность отца привела к болезни: ребенок начал кричать и плакать во сне, стал бояться собак, перестал оставаться один в комнате, хотя родители были дома. Ко мне на лечение он попал уже пятилетним. К таким последствиям приводит непредусмотрительность родителей. А ведь еще Авиценна говорил, что нельзя допускать, чтобы ребенок впадал в сильный гнев, в большой страх или глубокую печаль.****В проблеме детских страхов важны три момента.****Во-первых, детей никогда не следует пугать ради послушания ничем и никем: ни дядей, ни волком, ни лесом. Пугать чем-либо - значит пугать смертью! В урочный час вы указываете ребенку на реальные опасности, но никогда на мнимые, придуманные, не пугаете его ради послушания. Воспитание страхом - жестокое воспитание. Последствия его - тревожная мнительность, чрезмерная осторожность, пассивность и подавление творческого начала.****А. Валлон в книге "От действия к мысли" приводит такой случай. На руку ребенка в возрасте чуть больше года села муха. Дедушка, конечно же, любивший внука, проявил непростительную неосторожность, заявив: "Берегись, она тебя сейчас съест". Он пошутил. Но когда спустя некоторое время к руке малыша пристала крошка хлеба, у него возник такой страх, что в течение некоторого времени ему приходилось надевать на руки перчатки для защиты от мух. Еще несколько таких "шуток" - и у ребенка невроз, кошмарные сны, тревожно-мнительное развитие личности. За всем этим - страх смерти.****Во-вторых, родители никогда не стыдят ребенка за испытываемый страх. Насмешки над боязливостью ребенка также жестокость. Стыд и страх взаимосвязаны. Под влиянием насмешек из чувства стыда ребенок начинает скрывать страх, но он не исчезает, а усиливается. И ребенок остается один на один со страхом, несмотря на то что у него есть родители. Если взрослый не поможет малышу избавиться от страха, страх поработит психику ребенка и он будет чувствовать себя одиноким, беззащитным. Стремясь избавиться от страха, лишенный помощи родителей, он прибегнет к действиям, которые закрепятся как вредные привычки: начнет сосать язык, палец и т.д. Испытывающий страх и не понятый родителями пассивен, склонен к депрессии. Страх у ребенка разрастается, что уже угрожает неврозом.****Женщины лучше переносят боль и нередко мужественнее, чем мужчины, преодолевают страх, потому что над их страхами, над их болью в детстве никто не смеется, их страхи понимают, им их прощают и стараются объяснить природу страхов.****В-третьих, ребенка никогда не оставляют одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление неожиданного, пугающего. Ребенок исследует неизвестное только рядом со взрослым.Показателен эксперимент Лиделла. Двух козлят, трехнедельных близнецов, эпизодически испытывали ударом электрического тока. Козленок, находившийся рядом с матерью, относительно спокойно переносил испытание. Козленок, которому все это довелось переживать в одиночестве, в ужасе забивался в угол. Спустя некоторое время козлят выпустили в стадо. Через два года этих животных, уже взрослых, подвергли тем же испытаниям. Козел, который в трехнедельном возрасте испытывал удары электрического тока рядом с матерью, и при повторении эксперимента переносил процедуру вполне спокойно. Другой же становился заторможенным, испуганным, как только попадал в помещение, где проводился эксперимент.В этологии - науке о животных - приводятся следующие типы реагирования на опасность в зависимости от возраста. Детеныши застывают в неподвижности и кричат. Вся надежда на спасение - мать. Повзрослев, они пытаются спастись бегством. Достигнув возраста матерого зверя, они переходят к лучшей из защит - нападению. И опять-таки, если животное выросло без матери, оно нередко, уже будучи взрослым, сохраняет инфантильную реакцию защиты - неподвижность и крик. Казалось бы, животное, беззащитное в детстве, должно было бы раньше перейти к взрослым формам обороны. Ан нет! Без матери они не вырабатываются. У детей это особенно серьезно, поскольку неизмеримо сложнее обучение, подготовка к жизни. Ребенку, лишенному помощи родителей, не познать мир без излишних страхов.От страхов ограждают мудростью и предусмотрительностью. Склонность к страху преодолевают добротой. К примеру, дети нередко испытывают страх при засыпании, ибо сталкиваются одновременно с темнотой и одиночеством. Нередко, борясь со страхами у детей и полагая, что так воспитывают мужество, ребенка укладывают в постель, желают ему спокойной ночи, выходят и не возвращаются. На третью ночь дитя перестает плакать и звать. Я не согласен с таким методом и воспринимаю его как жестокость. Ребенок засыпает, но засыпает, измученный страхом. Мужественным он не станет. Напротив, вырастет человек, раз и навсегда запуганный в детстве. Такому ребенку чаще угрожает невроз. Более приемлемым мне представляется следующий путь: уложив малыша спать, вы удаляетесь, но на его зов тут же возвращаетесь, обещаете, что окончив дела, придете и посидите с ним. Вы рядом, незамедлительно являетесь на зов. Он спокоен, он ждет вас без страха и засыпает спокойно.****Происхождение страхов у детей достаточно сложная проблема. В возникновении страхов велика роль инстинкта самосохранения, предписывающего остерегаться неведомого. Поэтому и пугается ребенок при громком, непонятном ему звуке, боится неизвестных предметов, чужих людей и даже собственных родителей, когда они предстают перед ним в неизвестном обличье, например в новой шубе, большой мохнатой шапке, и он не может сразу их узнать. Страхи порождает и боль. Отсюда страх высоты, лестниц у падавших и сильно ушибавшихся детей. Врожден идущий от инстинкта самосохранения страх потери матери - и отсюда страх одиночества. Ребенок одушевляет природу. И в сказках для него животные, растения и вымышленные персонажи живут человеческими страстями, любят и ненавидят, благодарят и наказывают. Отсюда страхи темноты, леса, волка, сказочных персонажей.Однако основные причины страхов у детей - неуверенность в себе, порождающая робость, тревожность, несамостоятельность, а также издержки умственного воспитания, ведущие к неведению, к сниженному уровню ориентации в окружающем ребенка мире, а то и к полному ее отсутствию. Умственное развитие детей имеет прямое отношение к характеру детских страхов.  До двух лет основные страхи - страхи перед незнакомыми предметами, людьми, животными.  С двух до трех лет ребенок задает вопросы "где?", "куда?", "откуда?" и "когда?". Возникают страхи высоты, глубины, пространства (глубоко-глубоко, далеко-далеко, сзади, в углу, в лесу, на крыше, на чердаке и т.д.), темного времени суток (вечером, поздно-поздно, ночью). С вопросом "почему?" от трех до четырех лет приходят страх последствий поступков, а с этим и страх наказания. Ребенок более всего боится того, о чем ничего не знает. И такой страх естественен, он побуждает задавать вопрос "почему?", чтобы узнать о еще неизвестном. К пяти годам ребенок выходит на вопрос "что будет?" и узнает о смерти. В это же время заканчивается период упрямства, малыш постигает свою беспомощность и сложность окружающего мира, жизни. Изменяется характер страхов. Возникают вопросы: "А я не умру?", "А ты, мама, не умрешь?" Страх смерти естественен. Инстинкт самосохранения - инстинкт выживания. Он против смерти. С ним рождаются. Страх смерти приобретает все большую глубину, становясь осознанным переживанием. Этот страх - корень всех  страхов. Ребенок может бояться бабы-яги, волка и "чужого дяди", бояться тысячи объектов, иметь десятки различных страхов, но за этим одно - страх смерти. Поэтому борьба со страхами - борьба со страхом смерти.Я вижу отчетливую связь детских страхов с развитием у детей ориентации и познания. Полноценное умственное воспитание, полноценность ответов на вопросы ребенка, а с этим полноценная ориентированность - профилактика детских страхов. Сын известного детского врача В. Прейера в возрасте двух лет увидел поросят, сосущих мать, и испугался, полагая, что они на нее напали и кусают. Испуг вызвал ночные страхи, которые прошли лишь через три года. Если бы, оценив глубину испуга у ребенка, поросят взяли на руки, поиграли с ними, сказали ребенку, что они детки, а свинка их мама, т.е. если бы глубже ответили на закономерный для данного возраста вопрос "что это?", не было бы страха.****Чем больше ребенок знает, особенно в том, что не только интересует, но и тревожит его, тем меньше страхов.Умственно отсталый может ничего не бояться, но такое бесстрашие - по недомыслию. Ребенок с полноценными умственными потенциями остро интересуется окружающим его. Ориентация для него жизненная потребность. Не получая удовлетворительного ответа на поэтапно углубляющиеся ориентационно-познавательные вопросы, он отвечает на вопросы сам, и это не лучшие ответы. Фантазия и неведение в таком случае порождают страхи. А тут еще и пугают, читая страшные сказки, выделяют интонацией страшное в них, а не познавательный и ориентирующий смысл.****С другой стороны, существует опасность "шизоидной интоксикации" для ребенка, если его раньше времени обременяют непосильной для него информацией, если в умственном воспитании, ответах на вопросы игнорируется возраст, если норовят перепрыгнуть через детство.Восьмилетняя девочка, моя пациентка, испытывает страх перед обезьяно-человеком, привидениями, о которых ей рассказала, образно и ярко, весьма артистичная и склонная к фантазированию подружка. Результат: спит только с родителями, в туалет - только с кем-то из взрослых членов семьи. Сон беспокоен, снятся "страшные сны". Дома она ходит хвостом за матерью по квартире. В школе - отличница, активна, авторитетна, но замкнута. Девочка не по годам эрудирована, много знает, и это тот случай, когда не веришь собственным глазам и ушам. Я вижу перед собой ребенка, а слышу взрослые речи. Перемешались взрослые и детские страхи: преступники, ограбления, насилия и привидения, темнота, одиночество. Сочетание детского и взрослого привело к своеобразному восприятию, к страху перед чудовищами, но главное - страх темноты, ночи, страх уснуть. И все дело в информации не по возрасту у чрезмерно впечатлительного ребенка.****Поскольку за всеми страхами ребенка неосознаваемый или осознаваемый страх смерти, то и профилактика страхов - воспитание оптимизма, воспитание уверенного в себе, самостоятельного, знающего то, что положено знать по возрасту об опасностях и угрозах, но относящегося к этому отважно. Ребенок не должен видеть непосильное для него: неблагоприятный финал болезни, тяжелые происшествия, смерть и похороны. Об этом не говорят при ребенке. Взрослое - взрослому, детям - детское.Если страх уже мучает ребенка, его изживают раскрытием в рисунке и игре того, что породило страх. Страхи, как и все, что волнует ребенка, находят отражение в его рисунках. В них он достигает желаемого, но и борется со страхами. Он интуитивно прибегает к творчеству, пытаясь изжить страх. Ребенок рисует "страшного человека", чудищ, бабу-ягу, лешего, но он рисует их или смешными, или себя рядом с ними, но себя вооруженного, смелого и непобедимого. И объекты страха теряют свою угрожающую суть. Огонь на рисунке гаснет под напором воды, которой он, ребенок, в каске пожарника, заливает пламя. Лес населяется добрыми животными и людьми, в нем тропинка, а на тропинке мама и папа. И лес уже не страшен. Испытывающий страх ребенок в рисунках значительно эффектнее, чем при объяснениях, образно постигает "что это?", "откуда?", "почему?" и "что будет?" В рисунке он создал пожар и погасил его. Что? Пожар. Почему? Неосторожное обращение с огнем, удар молнии. Что будет? Не надо бояться, надо гасить. В случае же с "привидениями" - мы поиграли с девочкой "в привидения", она сама играла его роль, мы от души веселились и в конце концов она стала смеяться над своими страхами... Игра - лучшая психотерапия. Играя, можно побегать за волком (один из играющих надевает маску волка) с ружьем. И теперь уже боится, просит прощения за свои проделки волк. В игре можно и самому побыть  волком, бабой-ягой, попугать маму и бабушку, посмеяться над их страхом. Смех убивает страх. Очевидно, что в игре, как в древнем обряде, страх изживается символическим действом, когда страшное побеждают, превращая его в нестрашное.Мальчика, испытавшего страх в лесной избушке, отец, по моему совету, вновь свез туда. Там они играли, осматривали и изучали лес. Поездки с отцом на охоту стали для мальчика самым интересным видом отдыха, сблизили отца с сыном. Невроз прошел. Были обыграны и ситуация, вызвавшая испуг у оставшегося в темной квартире без взрослых, и ситуация с собакой в лесопарке. В первом случае с ребенком играли в прятки в темноте. Естественно, заикание сразу не прошло, но путь к его преодолению был начат. Во втором случае ребенок в маске собаки в том же лесопарке нападал из кустов на отца и мать, валил их, рычал; потом они нападали на него. Вначале было страшно, потом стало весело. Для ребенка завели собаку.  С девочкой, боявшейся темноты, одиночества, играли в прятки в темном помещении сначала втроем: она, бабушка и я. В конце концов девочка смогла оставаться в нем без страха одна. В игре устрашающая ситуация повторяется столько раз, сколько требуется, чтобы ее осмыслить и разрешить. Взрослые, играя с ребенком, при необходимости останавливают действие и поясняют, обсуждают ситуацию, вызывающую страх, приводят неопровержимые аргументы, позволяющие полнее осмыслить ее. В такой игре делается то, что следовало сделать раньше, на этапе вопросов, а именно полно, серьезно, эмоционально и ответственно отвечают на вопросы, ориентируя ребенка в неизвестном, в котором он хочет разобраться. Если страхи устранены, оптимистично переработаны вместе с ребенком, он обогащается новым опытом, становится более ориентированным, т.е. обогащается его ум. Изжитие страхов приводит к большему доверию к людям и к жизни, к большей доброте, к оптимизму и мужеству.****Естественно, если страх ребенка настораживает своей чрезмерностью, необычностью, беспричинен, психологически непонятен, причудлив, нелеп, отвлекает ребенка от реальной жизни, составляет ядро всех его переживаний, следует незамедлительно обратиться к детскому психиатру.****Автор: В.И. Гарбузов, профессор, психоневролог-психотерапевт, врач высшей категории.** |

**Родительская Абвгдейка**

|  |
| --- |
| **Несколько психологических идей о родительских ошибках. 1. « Обещание больше не любить» (расценивается как предательство, даже у самых маленьких). 2. «Равнодушие или безразличие» (часто расценивается детьми как «проверка на провокацию», тем более, как утверждают специалисты, это действительно демонстративные действия со стороны взрослых и/или плохо скрываемые отрицательные чувства) .3. «Перебор строгостью» («категоричность», «строгость», «беспрекословность», «нравоучения» – рамки, в которые еще не загнали н и к о г о! Проверьте историей. Альтернатива – аргументация и убеждение). 4. «Малыши могут быть разбалованными» (по-другому «колпак родительской любви»... «околпакованный... расколпачен...» (сказку с плохим концом помнят все)).5. «Перемешанные роли» (часто прямая выгода для родителей навязать преждевременную, недоигранную, смешанную, припозднившуюся роль; но детские проблемы данного возраста останутся балластом на всю жизнь) .6. «Материальная» (ищите всегда ответ на вопрос «зачем?»). 7. «Синдром Александра Невского» (уникальность, «всеядство», «аврал занятий»; должен быть четкий критерий выбора и мотива, цель).** |

**Что делать, если ребенок ведет себя агрессивно?**

|  |
| --- |
| **Ничего не берется из ниоткуда. Постарайтесь честно ответить себе – приняты ли в вашей семье ссоры в качестве разрешения конфликтов? А рукоприкладство? Равнодушие к вашим старикам? Обычно поведение ребенка зеркально отражает манеру общения, принятую в семье.****Родители, воспитывающие мальчиков, часто считают драку нормальным для них способом общения и специально поощряют: «Всегда давай сдачи!» Замените эту установку на мирное решение конфликтов и недопустимость провокаций.****Учите детей, что нельзя срывать злость на других людях, ее можно выразить иначе – порвать бумагу, умыться, нарисовать злую картинку, порвать ее, глубоко подышать, посчитать до 100 и т.п.****…мой ребенок – жертва?****Очень часто жестокость со стороны окружающих провоцирует характер поведения самого пострадавшего. И эти особенности поведения выросли в семье. Запомните: у уверенных в себе родителей уверенные спокойные дети.****Для ребенка очень важно, как родители оценивают его в присутствии посторонних взрослых. Дети считывают наше отношение интуитивно и принимают его. Так что формулируйте для себя: за что вы уважаете своего ребенка? И уверенно подчеркивайте его достоинства при общении с окружающими. Да и наедине не забывайте хвалить его за все хорошее, что в нем есть.****Объясните детям, как вести себя в случае провокации:  не пускаться в слезы, не начинать заводиться, не опускать глаза (уверенная позиция – это то, что меньше всего ждет от нас обидчик).****Один из самых эффективных способов выходить из конфликтных ситуаций – предварительно их проиграть. Пусть ребенок поочередно выступит в роди обидчика и жертвы  и заранее поймет. Как правильно поступить. Если обозвали, дернули за косу, поставили подножку, ткнули в спину и т.д. Практика скорее, чем разговоры и советы приведет к нужному результату.****Юмор – нестандартный, но эффективный способ реагировать на конфликты. Научите ребенка нескольким дежурным отговоркам, которые можно использовать:  «Я на горке не бывал, в обзывалки не играл», «Спасибо за массаж», «Мне нравится твое новое имя» (при обзывании).****Если ребенок жалуется, что его обижают, целесообразно сходить пообщаться в школе с учителем, а также с родителями обидчика, а затем пообщаться вместе – родители и дети.****Часто бывает, что родители отстраняются от помощи детям в решении конфликтов. Причем даже в тех случаях, когда их об этом просят. Но принцип «Сами разбирайтесь!» - не лучший. Ведь у ребенка не большой арсенал способов решения конфликтов и помощь ему чаще всего необходима.****Здоровье школьника, №10, 2010г.** |

**Воспитание ребенка в стиле «Успешный»**

****

**Первые 5 рекомендаций.
1.Собственный пример
2.Совместное упорство в преодолении трудностей и приспособлении к новым условиям.
3.Граммотное реагирование на самоутверждение вашего ребенка (активное проявление таланта родительской власти и опеки)
4.Вера в собственный успех.
5.Принцип: «Самоуважение - это главное, что вдохновляет ребёнка на успех!» (обращайте внимание на положительные проявления, и нейтральные действия и достижения не должны оставаться без поощрения).**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Книги, которые помогут вам в воспитании детей.**

**Байярд Р.Т., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток. – М.: Семья и школа, 1995.**

***Бауэр И.****Принцип человечности. Почему мы по своей природе склонны к кооперации****.***[***Издательство Вернера Регена***](http://psy.s548.ru/context/detail/id/2662480/)***, 2009 г.***

**Безруких М. Я и другие, или Правила поведения для всех. – М., 1991.**

***Безруких А М. Леворукий ребенок в школе и дома.   Екатеринбург: АРД ЛТД, 1998 г.***

**Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: Сфера, 2003.**

***Еремеева В.Д.,  Хризман Т.П. Мальчики и девочки – два разных мира. .: Линка-пресс, 1998г.***

**Кэмпбелл Росс. Как на самом деле любить детей. – М., 1998.**

**ЛеШан Э. Когда ваш ребенок сводит вас с ума. – М., 1990.**

***Медведева, Т. Шишова. М.****Воспитание без ошибок. Книга для трудных родителей.****: Звонница-МГ, Роман-газета, 1994***

**Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. – М.: Генезис, 2006.**

**Савина Е.А., Смирнова Е.О. Родители и дети. Психология взаимоотношений. – М.: Генезис, 2003.**

**Спиваковская А.С. Как быть родителями. – М., 1986.**

[***Клауд Г., Таунсенд Дж***](http://psy.s548.ru/rekomendacii-roditelam-i-pedagogam/biblioteka#persons)***.****Дети. Границы, границы...***Издательство:**[**Триада**](http://psy.s548.ru/context/detail/id/856952/)**, 2008 г.**

**Фромм А. Азбука для родителей. – М., 1991.**

**Хоментаускас Г.Т. Семья глазами ребенка. – М., 1989.**