

## Родителям о детях\*

**И**зменяя наши представления и убеждения, мы переходим от одного способа видения мира к другому. Просто представьте себе, что непослушный ребенок – это подавленный ребенок. Своим плохим поведением он пытается сказать вам что-то.

### Традиционные убеждения

Дети плохо ведут себя, потому что они:

- упрямы,
- избалованы,
- эгоистичны и эгоцентричны,
- безответственны,
- попросту похожи на своих маму/папу,
- у них плохая наследственность,
- мы плохие родители.

### Неэффективное действие:

Я должен контролировать или манипулировать поведением ребенка или я плохой родитель.

### Современные убеждения

Дети плохо ведут себя, потому что они хотят:

- быть чьими-то,
- чувствовать себя любимыми,
- сильными,
- значимыми,
- чувствовать, что у них есть дом,
- им необходимо исследовать окружающий мир и экспериментировать.

### Эффективное действие:

Я могу найти соответствующие пути, чтобы мой ребенок чувствовал себя сильным, любимым, уверенным в своих способностях.

\* \* \*

### ПОРЯДОК РОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОРЯДКА РОЖДЕНИЯ	ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ
<b>Первый ребенок</b>	
Часто берет ответственность за остальных детей. Хорошо ладит со взрослыми. Достигает многого. Ему необходимо чувствовать себя первым.	Избегайте давления. Поощряйте к участию. Убеждайте, что можно учиться на своих ошибках. Показывайте, как с любовью принимать свои ошибки.

\* Окончание. Начало см. в № 4, 2011 г.

<b>Второй ребенок</b>	
<p>Все время пытается догнать старшего. Пытается противостоять старшему ребенку. Бунтует, чтобы найти свое место.</p>	<p>Поощряйте его уникальность. Избегайте сравнения со старшим ребенком. Позвольте ему решать самому конфликты со старшим ребенком.</p>
<b>Единственный ребенок</b>	
<p>Обычно находится в центре внимания. Сравнивает себя с родителями. Может чувствовать себя неуверенно в сравнении с другими детьми. Ответственен. Часто отказывается сотрудничать, если ему не удастся поступить по-своему.</p>	<p>Давайте возможность быть с другими детьми (детский сад, школа). Ходите в гости, где есть дети. Проводите праздники, выезжайте на отдых в компании друзей, где есть дети.</p>
<b>Младшие дети</b>	
<p>Часто: – избалованы родителями и старшими детьми; – их оберегают от конфликта; – снисходительны к себе; – не самостоятельны.</p>	<p>Не спасайте от конфликтов. Не считайте «ребенком». Поощряйте доверие к себе. Позвольте быть лидером.</p>

\* \* \*

В нашей стране сложилась культура «негативных высказываний» — нам намного легче критиковать, жаловаться, чем хвалить, поощрять и говорить о позитивном.

Попробуйте внести в свой лексикон при общении с детьми как можно больше приятных слов: сказанное часто реализуется. С их помощью мы ощущаем, объясняем и понимаем мир, в котором мы живем.

Один из способов изменения отношений с ребенком — это, по возможности, исключить из лексикона слова, способствующие сохранению чувства вины по отношению к прошлому опыту и страха по отношению к будущему. Их использование препятствует установлению внутреннего равновесия. Каждый раз, когда вы употребляете одно из этих слов, представьте себе его написанным на доске и

«стирайте» его с доски. Если вы обнаружили, что продолжаете использовать какие-то из этих слов, отметьте, что вы сделали ошибку, и поправьте себя, не упрекая. Вот список слов, употребления которых следует по возможности избегать: *невозможно, не могу, надо пытаться, ограничения, если только, но, однако, трудно, обязан, должен, сомнения.*

Вступая в контакт, скажите собеседнику несколько приятных вещей, прежде чем обращаться с неприятной просьбой:

1. Мне так понравилось...
2. Как здорово ...
3. Спасибо...
4. Ты мне обещал. Не мог ли бы ты это сделать.

Каждый знает, что поддержка в жизни необходима. Но даже «небольшая поддержка» должна быть чем-то большим, нежели несколько фраз, которые все время повторяются. Мы все хотим, чтобы нам

говорили нечто большее, чем «хорошо», «очень хорошо», «отлично», и особенно это верно для детей. Искренность, творчество и разнообразие — сильные орудия в развитии самоуважения вашего ребенка.

### **СПОСОБЫ СКАЗАТЬ «ТЫ – МОЛОДЕЦ! ОТЛИЧНО»**

- Как ты это сделал?
- Это действительно приятно.
- Продолжай так же хорошо работать.
- Это — достижение.
- Я очень благодарна тебе.
- Это умно.
- Это интересная точка зрения.
- Поздравляю!
- Теперь ты многого достиг.
- Это — классно.
- Прекрасно!
- Ты испытал ужасное напряжение!
- Теперь ты получил это.
- Хорошо работаешь.
- Я ценю то, что ты сделал.
- Надо же! Неужели это сделал ты сам?
- Все идет прекрасно.
- Это будет великолепно.
- Мне нравится, как ты...
- Я рада, что ты мой(я) сын\дочь.
- Ты действительно очень заботлив.
- Кажется, ты неплохо поработал над этим.
- Я никогда не смотрел на это так. Очень интересно. Ты — невероятный.
- Мне нравится, как ты это делаешь.
- Как ты себя чувствуешь?
- Ты действительно заслуживаешь внимания.
- Какая аккуратная работа!
- Ты действительно превзошел себя.
- Очень творческий подход.
- Ты на правильном пути.
- Это очень хорошее наблюдение.
- Это — хорошая мысль.
- Я счастлив, что мы вместе сделали это.
- Я понимаю тебя.

- Кажется, что это так просто.
- Превосходно!
- Ты такой помощник.
- Я рад, что ты здесь.
- Это надо поощрить.
- Спасибо за помощь.
- Должно быть, ты чувствуешь себя отлично...
- Мне нравится, как ты это сделал.
- Что я люблю в тебе, так это...
- Ты хороший друг, потому что ты...
- Научи меня делать это.
- Мне нравится быть с тобой.

Существует много способов поддерживать вашего ребенка. Вспомните слова, которые помогают вам, и вашему ребенку они тоже понравятся.

### **КАК ПОМОЧЬ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СИЛЬНЫМ И НУЖНЫМ**

1. Позволяйте ему помогать вам. Вместе договоритесь, в чем он будет помогать вам: делать небольшие покупки, поливать растения, мыть посуду, готовить обед, сервировать стол, принимать участие в организации семейных праздников.

2. Делитесь с ним своими чувствами и позволяйте ему быть для вас опорой. («Мне грустно. Обними меня»).

3. Позволяйте ему делать вам замечания и учить вас чему-нибудь, чего вы не знаете. Делитесь с ним этим. Например, «Я поняла, что мало играю с тобой. Спасибо, что подсказал мне это». «Мне бы хотелось научиться работать на компьютере. Ты меня научишь?».

4. Поступайте так, чтобы ваш ребенок делал то, что хочет, и оставался в пределах существующих границ, которые вы установили. Например, «Я не хочу, чтобы ты ездил на велосипеде один. Я разрешу тебе, если ты возьмешь с собой брата».

5. Советуйтесь с ребенком. Например, «Что бы ты мне посоветовала надеть сегодня на работу?» «Знаешь, я поссорилась с подругой. Что мне теперь делать?».

---

*Если вы не дадите своему ребенку почувствовать себя сильным и нужным вам, он может добиваться этого негативными способами*

---

### ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА У ДЕТЕЙ

1. Осуществляйте неформальный подход.

- Окружите вашего ребенка вниманием, поиграйте или поговорите с ним, не думая о том, что нужно приготовить обед или кому-то позвонить.
- Поделитесь с ребенком чувствами, которые создают теплоту и близость.

2. Научите детей понимать, что ошибаться — это не значит делать «плохо».

- Важно, чтобы дети осознали, что ошибки — это неотъемлемая часть жизни.

3. Расскажите присутствующим о своих ошибках.

- Незаметно для себя мы учим наших детей неэффективным способом исправления ошибок. Мы учим их:

- а) скрывать ошибки,
- б) чересчур сокрушаемся из-за них,
- в) извиняемся за них,
- г) обвиняем других в наших ошибках,
- д) оправдываемся.

- Мы можем поменять отношение к своим ошибкам и учить детей:

- а) принимать ошибки открыто и легко,
- б) праздновать ошибки,
- в) извлекать уроки из ошибок.

4. Опасайтесь «жалостливости».

- Жалея ребенка, мы поощряем его жалеть самого себя. Сочувствие — да, жалость — нет.

5. Все, что мы чрезмерно оберегаем, мы ослабляем.

- Не решайте проблемы своих детей.

---

*Спросите себя: «Что я сейчас делаю для моего ребенка такого, что он может сделать сам?»*

---

6. Избегайте сравнений, уважайте различия своих детей.

7. Не прибегайте к помощи соревнования, усиливая соперничество внутри семьи.

- Соревнования часто приводят к тому, что дети сдаются, если их надежды не оправдываются.
- Мы хотим, чтобы дети строили близкие отношения со своими друзьями. Очень сложно относиться хорошо к себе или к кому-нибудь другому, если хочешь, чтобы остальные проиграли, а ты бы остался в выигрыше и был лучше других.
- Соперничество порождает конфликты. Задетые чувства и споры — это обычные последствия соревнования. Из-за этого трудно чувствовать себя в безопасности, быть открытым, честным и доверять окружающим.
- Сотрудничая, дети становятся более изобретательными, и ум их становится гибче.
- Когда дети работают в команде, они чувствуют, что нужны друг другу. Это чувство очень важно, для того чтобы дети не искали этих ощущений, прибегая в дальнейшей жизни к негативным источникам (алкоголь, беспорядочный секс, наркотики).
- В команде дети чувствуют себя полноценными членами общества, приносящими пользу окружающим. Это повышает их самооценку.
- Где есть сотрудничество — нет стресса, и меньше опасности остаться незамеченным. Поэтому дети чув-

ствуют себя здоровее, веселее и относятся к жизни более неформально.

- Можно избежать соревнования, если научить детей следующему:
  - а) ценить по достоинству то, что они умеют делать сами;
  - б) находить радость в самом деле, а не в том, чтобы кого-то превзойти в этом деле;
  - в) радоваться делу, а не победе;
  - г) работать вместе с другими, так как в этом случае можно достичь большего.

---

*Сделайте процесс обучения своих детей веселым. Избегайте соревнования и поощряйте сотрудничество.*

---

8. Пусть дети почувствуют, что их ценят по достоинству.

- Советуйтесь с ними.
- Пусть они научат вас чему-нибудь (например, играть в ту или иную игру).
- Покажите им, что они очень много значат для своих братьев или сестер.

9. Поддержите их ведущую роль в каком-нибудь деле или игре.

- К примеру, пусть ваш ребенок возьмет на себя руководство в уборке квартиры или в приготовлении еды.

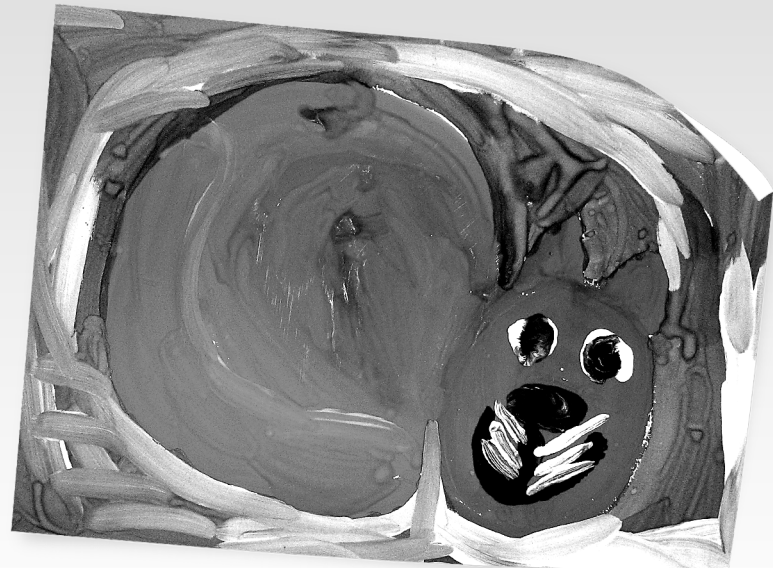
10. Научите их делиться своими чувствами.

- Если эти чувства негативны, например, ребенок говорит: «Я не могу это сделать!» – научите его убеждать себя, например: «Если я решил – значит сделаю это!» Очень важно, чтобы дети научились менять свою внутреннюю позицию с негативной на позитивную.

11. Относитесь к детям уважительно.

- К примеру, стучитесь в дверь, перед тем как войти к ним в комнату, не поучайте их в присутствии друзей.

## ОСОБЫЕ ДЕТИ – ОСОБЫЙ ВЗГЛЯД НА МИР



## ОСОБЫЕ ДЕТИ – ОСОБЫЙ ВЗГЛЯД НА МИР



12. Уделяйте им время не только тогда, когда они начинают вести себя плохо.

13. Воспитывайте ребенка, помня о том, каким бы вы хотели видеть его в будущем.

- Многие из нас, воспитывая ребенка, стараются как можно быстрее подвести ситуацию под контроль, что часто в результате приводит к тому, что ребенок ощущает на себе чрезмерное родительское влияние. И если бы мы научились воспитывать так, чтобы мысленно представлять своего ребенка в роли взрослого, то мы больше задумывались бы над тем, правильно ли мы его воспитываем.

14. Важнее всего отдавать своим детям любовь.

15. Отделяйте поступок от того, кто его совершает.

- Избегайте говорить, что ребенок – «плохой» или то, что он делает, «плохо». Иначе ребенок запросто сделает следующие выводы: «Если я делаю плохие вещи, значит я – плохой». Лучше задавать вопросы, ведущие его к пониманию последствий своих действий.

16. Отмечайте то, что дети делают хорошо.

- Сосредоточьтесь на том, что у вашего ребенка хорошо получается, а не заостряйте внимание на негативных сторонах его поступков.

---

*Научите детей испытывать удовольствие от самого процесса, так как его ценность не сравнима со вкладом в конечный результат*

---

17. Будьте открыты для своих детей.

- Сделайте так, чтобы ребенок мог сказать вам: «Обними меня, возьми меня за руку, скажи, что ты любишь во мне».

## ОТСТРАНЕНИЕ С ЛЮБОВЬЮ

Иногда люди, которых мы любим, делают что-то такое, что нам не нравится, и мы это не одобряем. Мы злимся. Они злятся. Вскоре мелкая стычка перерастает в «международный» скандал. В какой момент нам **необходимо отстраниться?**

Это можно сделать, когда

- мы злимся, боимся чего-то, чувствуем вину или нам стыдно;
- мы начинаем борьбу за власть: пытаемся контролировать или заставляем окружающих делать то, что им не хочется;
- наше вмешательство не приносит никому пользы;
- наше отношение только ранит нас самих.

Часто необходимо отстраниться тогда, когда нам этого совсем не хочется или кажется, что это просто невозможно.

Первый шаг на этом пути – понять, что своей злостью или желанием контролировать все и вся, мы никому не поможем. Затем необходимо успокоиться, уйти в себя и восстановить мир в душе. Пойдите погулять. Уйдите в другую комнату. Сходите на интересную встречу. Примите горячую ванну. Позвоните другу, подруге. Помолитесь. Глубоко вздохните. Отыщите мир внутри себя. **Внутри этого спокойствия и сосредоточенности находится ответ, решение проблемы.**

---

*Отстранение не значит безразличие или уход от проблемы. Это всего лишь способность выйти из негативной ситуации, никого не осуждая. Это также вера в то, что все можно уладить.*

---

\* \* \*

*Любовь, которую нам суждено познать, начинается с любви, испытываемой нами в детстве.*

## СОТРУДНИЧЕСТВО РОДИТЕЛЕЙ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Существует огромное множество причин, по которым у родителей возникают разногласия по поводу воспитания своих детей. Иногда нам легче понять, в чем неправ наш партнер, чем обратить внимание на себя и сделать что-то по-другому. Если вы захотите сделать свои методы воспитания более эффективными, ваш партнер, без сомнения, захочет узнать ваши секреты!

1. Что вам необходимо сделать, если один из вас слишком много ребенку позволяет или чересчур контролирует его, а другой пытается компенсировать упущение и движется в противоположном направлении?

- Во-первых, не смотрите на то, что делает или не делает ваш партнер. Отстранитесь от его действий.
- Решите, что вы можете сделать, чтобы воспитание стало более эффективным.
- Не будьте посредником.
- Учите ребенка выходить из трудной ситуации самостоятельно. Спросите его: «Что ты можешь делать по-другому, чтобы отец перестал кричать на тебя?»
- Как только поймаете себя на осуждении действий или бездействия партнера, спросите себя: «Что я могу сделать в этой ситуации?»
- Подумайте, как вы можете дисциплинировать вашего партнера?

2. Что вам необходимо сделать, когда вы понимаете, что соревнуетесь со своим супругом за звание лучшего родителя.

- Немедленно прекратите сравнивать себя со своим партнером.
- Порадуйтесь тому, что вы такие разные.
- Помогайте партнеру стать успешным и прилагайте к этому все усилия.
- Поймите, что соревнование подразумевает наличие выигравшего и проигравшего. Сотрудничая, выигрывает каждый. Действуя заодно, вы подаете ценный пример вашим детям.

3. Что вам необходимо сделать, если один из вас почувствовал, что ему непременно нужно быть правым?

- Признайте, что быть правым для вас важнее, чем сохранить близкие отношения с вашим партнером. Не осуждайте себя за это.
- Решите, что интересы ребенка для вас важнее, чем желание быть правым.
- Посетите психолога, который поможет вам понять, откуда идет это желание быть непременно правым, а также, что делать, чтобы чувствовать себя более уверенно в отношениях со своим партнером.
- Сделайте так, чтобы он почувствовал себя важным и нужным. Это поможет вам отказаться от своего желания быть во всем правым. Например, попросите у мужа совета относительно вашей работы.
- Практикуйтесь говорить своему партнеру «ты прав».

4. Что вам необходимо сделать, если вы чувствуете, что партнер подавляет вас, а ваш ребенок становится на вашу сторону и настроен против другого родителя.

- Перестаньте обижаться на вашего партнера, простите обиду, которую вы носите в себе.
- Четко формулируйте, что вы хотите и чего не хотите. Будьте одновременно

тверды и добры в отношении ваших предпочтений.

- Поймите, что если вы не просите того, чего хотите, вы, скорее всего, добиваетесь этого скрытыми методами, то есть манипулируете своим партнером, что может привести к замешательству и недопониманию.
- Верьте – вы достойны иметь то, что для вас важно.
- Воплощайте свои мечты, чтобы жизнь казалась счастливой и наполненной.

## 5 СПОСОБОВ СКАЗАТЬ

### «ДА» ИЛИ «НЕТ»

1. Ты просишь меня о чем-то, мне это нравится, я говорю «да».

2. Ты просишь меня – мне это не нравится, я говорю «да», но обижаюсь и возмущаюсь.

3. Ты просишь о чем-то, но это не вовремя, я говорю «нет» и нормально отношусь к этому. (Можно сожалеть, перенести на другое время или предложить какой-либо другой вариант, чтобы всем было удобно).

4. Ты просишь – мне это не нравится, я говорю «нет» и чувствую себя виноватым.

5. Ты просишь меня – мне это не нравится, но поскольку я отношусь к тебе с любовью и заботой, то я говорю «да» и не возмущаюсь, и не обижаюсь.

Созависимые люди, которых не научили заботиться о себе и ставить границы, обычно реагируют п.п. 2 и 4. Когда мы задачи другого человека перекладываем на себя, мы делаем этого человека слабым.

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- вспомните, что ваш ребенок делает лучше вас. Попросите его научить вас это делать.



- Оказывайте поддержку вашим детям минимум три раза в день.
- Практикуйтесь просить то, чего хочется.
- Говорите «нет» в шуточной манере.
- Уверенно ставьте границы, граница без последствий – это не граница, а забор с дырками. Обсудите с ребенком правила, принятые в вашей семье.
- Практикуйтесь в поощрении чувств.
- Создавайте вместе с ребенком семейные ритуалы и традиции, объединяющие взрослых и детей для совместного отдыха.

### ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Индивидуальный подход к ребенку – об этом только можно мечтать, но как часто мы, взрослые, подходим к нему со своими «мерками», часто зависящими от расхожих мнений окружающих нас людей. Родителям просто необходимо быть смелыми. Как только вы почувствуете, что боитесь чего-то, и подумаете «опять я сделал что-то не так», переключите внимание на то, что вас мало волнует. А если вы снова возьметесь за старое, не упрекайте себя. Вам необходимо постоянно подбадривать себя, а для этого нужно не бояться быть несовершенным. Вспомните время, когда вы добились успеха, и попробуйте все начать сначала. Мысли о собственных ошибках истощают силы; признайте, что без них не обойтись, этого достаточно, чтобы сохранить мужество. Кроме того, помните, что достичь совершенства невозможно, а можно только что-то сделать лучше. Ищите даже маленькие признаки улучшения, и когда найдете их, расслабьтесь и поверьте в свою способность что-то изменить. Всего за один раз не сделаешь, каждая маленькая победа – это шаг вперед.

## ОСОБЫЕ ДЕТИ – ОСОБЫЙ ВЗГЛЯД НА МИР



## ВАШ РЕБЕНОК ГОВОРIT ВАМ

*Дорогие мама и папа, а также бабушка и дедушка!*

Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что необязательно позволять мне всё, что я прошу. Я просто испытываю вас.

Будьте твёрдыми со мной, это позволит определить мне мое место.

Не полагайтесь на силу в отношении со мной. Это приучит меня к тому, что я буду считаться только с силой.

Будьте последовательными. Не сбивайте меня с толку, иначе я буду упорно пытаться оставить последнее слово за собой.

Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не это имею в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.

Не обращайтесь со мной так, как будто я младше, чем на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, стану «плаксой и нытиком».

Не делайте за меня того, что я могу сделать сам, иначе я буду использовать вас в качестве прислуги.

Мои поступки — это не смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.

Не придирайтесь ко мне, иначе я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим. Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.

Не испытывайте мою честность, испугавшись, я легко превращаюсь в лжеца.

Не защищайте меня от последствий моих ошибок. Я учусь на собственном опыте.

Не обращайтесь слишком много внимания на мои болезни. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия.

Выслушайте меня, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, я перестану обращаться к вам и буду искать информацию где-то на стороне.

Если вы считаете, что вы совершенны и непогрешимы, это дает мне ощущение тщетности попыток сравниться с вами.

Не беспокойтесь, что мы слишком мало времени проводим вместе. Важно — как мы его проводим.

Если мои страхи и тревоги вызывают у вас беспокойство, я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.

Чаще хвалите меня за мои успехи! Я не могу развиваться без понимания и одобрения. Похвала, когда она честно заслужена, иногда всё же забывается, а нагоняй, кажется, никогда.

Относитесь ко мне, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом.

Общайтесь со мной так, как вы бы хотели, чтобы я общался с вами. Я учусь, больше подражая примерам, а не подвергаясь критике.

И, кроме того, я вас так сильно люблю! Пожалуйста, ответьте мне любовью. ■

Приложение 1  
Развитие личности ребенка

	Младенчество 0 – 1 г.	Раннее детство 1 – 3 г.	Дошкольный период 3 – 7 л.	Младший школьный возраст 7 – 12 л.	Подростковый период 12 – 15 л.	Юношеский возраст 15 – 18 л.
<b>Ведущая психическая функция</b>	Ощущения	Восприятие, речь	Память	Мышление	Рефлексия	Самоанализ
<b>Ведущий тип деятельности</b>	Эмоциональное общение со зрелым взрослым	Манипулятивно-предметная деятельность	Игра	Учебная	Общение среди равных	Профессионально-учебная деятельность
<b>Базовые личностные характеристики</b>	Доверие – недоверие	Автономия – сомнения, стыд	Инициативность – чувство вины	Успешность – неполноценность	Идентичность – неуверенность в понимании своего Я	Интимность – изоляция
<b>Результат развития</b>	Надежда - безнадёжность	Контроль над собой – импульсивность	Целеустремленность – апатия	Компетентность, овладение умениями – инерция	Верность – отречение	Любовь – замкнутость
<b>Симптоматика отклонений</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• страх темноты, незнакомо-го лица,</li> <li>• страх на внезапный шум,</li> <li>• проблемы аппетита и сна</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• негативизм,</li> <li>• застенчивость,</li> <li>• ночные кошмары,</li> <li>• страх болезни, отвержения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• страх животных, воображаемых существ,</li> <li>• речевые трудности,</li> <li>• энурез</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• страх школьных неудач, насмешек,</li> <li>• неприятие сверстниками,</li> <li>• потеря самообладания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• страх быть отличающимся (физически, умственно, социально),</li> <li>• бунтарство, протест,</li> <li>• асоциальность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• одиночество, суицидальные попытки,</li> <li>• употребление психоактивных веществ (табак, алкоголь, наркотики)</li> </ul>
<b>Полярности механизмов приспособления</b>	Приобретать – давать	Овладевать – отказываться	Стараться – притворяться	Соревноваться, проявлять творчество – следовать правилам	Быть самим собой – быть одиноким	Найти себя в других – быть зависимым от других

*Литература:*

1. Александровская Э.М. Родителям о детях. – М., 2005.
2. Братусь Б.С. Психология, нравственность, культура. – М., 1994.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М., 1996.
4. Гёте И.В. Максимы и размышления. – М., 1964.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М., 1995.
6. Клауд Г., Таунсенд Д. Дети: Границы. Как воспитать у ребенка чувство ответственности. – М., 2008.
7. Лохов М.И., Фесенко Ю.А., Рубин М.Ю. Плохой хороший ребенок. – СПб., 2008.
8. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. – М., 2000.
9. Мюррей М. Узник иной войны. – М., 2004.
10. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. – М., 1995.
11. Собчик Л.Н. Характер и судьба. Введение в психологию индивидуальности. – М., 1995.
12. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. – М., 2009.
13. Эльячефф К., Эйниш Н. Дочки-матери. Третий лишний? – М., 2006.