

## Родителям о детях

*Все родители мечтают о том, чтобы в жизни их детей все сложилось наилучшим образом: чтобы дети были здоровы, счастливы, успешны. Родители говорят, что готовы сделать все ради этого.*  
(Из беседы с психологом).

**С**егодня многие родители понимают, что вырастить сына или дочь — это не только накормить, одеть и дать образование, но и помочь своему ребенку стать уверенной личностью, которая сможет найти свое место в обществе, не сломаться, не озлобиться, сталкиваясь с разными проблемами.

За последние десять лет наши знания о воспитании детей претерпели большие изменения. Современные дети требуют к себе уважения, особенно в регламентирующих условиях. Чем больше ограничений, тем чаще отношения детей и родителей портятся, становятся запутанными, и мы не осознаем, почему так трудно общаться с нашими детьми.

Процесс формирования личности ребенка уходит своими истоками в детство. Причем для каждого возрастного этапа выделяется особое сочетание внутренних процессов развития и внешних условий. Усвоение социального опыта происходит в общении.

Необходимым условием развития являются особенности организма ребенка, а

вот источником развития является окружающая среда, те ее элементы, с которыми ребенок активно взаимодействует. Однако ребенок — существо социально активное. Поэтому условия развития и воспитания нельзя рассматривать как автоматически действующие и прямо определяющие формирование тех или иных черт личности. **Движущими силами развития** являются потребности ребенка, которые, формируясь во взаимодействии с людьми, реализуются в поведении. Человека нельзя «сделать», «произвести», «вылепить, как вещь», как пассивный результат воздействия извне, можно только включить его в деятельность, вызвать собственную активность и исключительно через механизм этой его собственной, совместной с другими людьми деятельности он овладевает специфическими для этого общества отношениями, позволяющими ему эффективно участвовать в жизни (Л.С. Выготский, 1996).

Индивидуальные личностные свойства человека определяют характер. Внешние воздействия — среда, воспита-

ние, обучение — не только сглаживают или усугубляют устойчивые индивидуальные свойства человека, но и формируют установку на самоконтроль. Оптимальный путь развития достигается в том случае, если способы воздействия соответствуют структурным особенностям личности. По образному выражению Л.Н. Собчик (1995), система личности, как дерево: крона — сфера интересов. Ее определяет окружающая среда, но цвет листьев обязан корням: личность избирательно тянется к одним явлениям жизни и отталкивается от других. Корни — генетические свойства (конституция, темперамент); почва — генофонд.

\* \* \*

Развитие личности ребенка рассматривают как последовательную смену стадий, имеющих не только свои соматические, но и психосоциальные особенности.

На каждой стадии развития ребенка выделяется доминирующая функция, которая развивается в процессе определенной деятельности. Всякий раз доминирующее положение занимает та из них, которая наилучшим образом удовлетворяет изменившимся требованиям среды. В процессе каждого периода развития ребенка формируется базовая личностная характеристика.

Перспектива благоприятного личностного развития зависит от того, с каким психологическим багажом ребенок вступает на следующий этап. Так, в дошкольном возрасте ведущее положение сначала занимает восприятие, затем память, формирование которой происходит в игре. Игра — первая школа социальных отношений, определяющих произвольность поведения. В этом возрасте роль родителей весьма велика. Потребность в совместной деятельности со взрослыми, стремление участвовать в их жизни приводит к тому, что родители начинают вы-

ступать для ребенка в качестве образца, он воспроизводит это в игре. Моральные представления и оценки у детей дошкольного возраста слиты с непосредственным эмоциональным отношением к людям, от которых они исходят.

Положительные отношения со взрослыми приводят к развитию таких базовых личностных характеристик дошкольника как **доверие, инициативность**. Любое нарушение этих отношений способствует возникновению недоверия к окружающему миру, неуверенности в своих действиях. Необычно ярко в этом возрасте проявляется любознательность. Опасность возникает, если у ребенка появляется чувство вины за свою любознательность и активность, что подавляет инициативность и, в дальнейшем, способность к самовыражению.

Поступление в школу знаменует новый этап в психическом развитии ребенка. Коренным образом меняется его положение в обществе. Он впервые должен выполнять общественно-значимую деятельность — учение. В иерархии межфункциональных связей теперь ведущее место занимает мышление, а учебная деятельность создает все условия для формирования и тренировки этой функции. Ребенок будет чувствовать себя на уровне занимаемого положения тогда, когда для выполнения всех внешних требований у него имеются соответствующие возможности. В этом случае он эффективно овладевает умениями и приобретает компетентность.

Подростковый возраст (11-16 лет). Быстрый физический рост и начало полового созревания производят заметные изменения во внешнем и внутреннем облике ребенка, порождая острый интерес к самому себе. Ведущая функция этого возраста — развитие самосознания. Информацию о себе подросток черпает от окружающих. Роль обратной связи, получаемой от учителей, родителей, сверстни-

ков трудно переоценить. Высказывания окружающих убеждают подростка в том, что он способен добиться успеха, с ним хочется дружить. Поэтому ведущая деятельность этого возраста — общение.

В подростковом возрасте выявляется особая восприимчивость к усвоению тех способов поведения, которые существуют во взрослом мире. Ситуация взросления характеризуется стремлением подростка занять новое место в отношениях с людьми, освоить новые роли. Он занимает промежуточное положение, когда надежное жизненное пространство ребенка покинуто, а жизненное пространство взрослого не достигнуто. В связи с этим возникают внутренние затруднения, лишаящие его уверенности. Эта промежуточность (маргинальность) определяет поведение подростка и проявляется в психике внутренними противоречиями, неопределенностью уровня притязаний, склонностью принимать крайние позиции. Он старается создать новые, приемлемые для себя модели, с которыми вступает во взаимодействие. Это могут быть реально существующие группы, обеспечивающие подростку выход из семейных отношений и определяющие его социальный знак (привычки, одежда); либо символические, виртуальные группы, или отдельные личности (герои, с которыми подросток себя отождествляет). Во всех этих случаях он демонстрирует окружающим и доказывает себе свою причастность к избранному, бросая вызов остальному, отвергаемому. Вызывая этим реакции социальной среды, подросток как бы прощупывает ее для отработки оптимальной, с его точки зрения, линии поведения, т.е. определяет границы своего Я. Однако именно в этом возрасте возникают условия, когда внутренние ресурсы оказываются недостаточными. Напряженность и конфликтность тем больше, чем резче различия между миром детства и миром взрослых. Нарушение

## ОСОБЫЕ ДЕТИ – ОСОБЫЙ ВЗГЛЯД НА МИР



## ОСОБЫЕ ДЕТИ – ОСОБЫЙ ВЗГЛЯД НА МИР



процесса адаптации приводит к возникновению ощущения собственной несостоятельности, неполноценности, неуверенности в понимании собственного Я, что тесно связано с действительно имевшими место и субъективно значимыми для подростка внешними психотравмирующими факторами.

Юность — более стабильный период, однако это выглядит так лишь по сравнению с подростковым возрастом. Личность продолжает меняться, выполняя задачи жизни. «Как можно познать самого себя? Только путем действия, но никогда путем созерцания. Попробуй выполнить свой долг, и ты узнаешь, что в тебе есть. Но что такое твой долг? Требование дня» (И. Гете, 1964).

Приложение 1 отражает схему развития личности ребенка с выделением для каждого возрастного периода ведущей психической функции, ведущего типа деятельности, базовых личностных характеристик в их позитивном и негативном варианте, который появляется при неблагоприятных условиях развития.

\* \* \*

Между человеком по рождению и человеком по званию лежит огромная полоса знаний всего человечества. Формирование личности — это возможность изменения путем присвоения способов, форм поведения и ценностей мира, который ее окружает (Б.С. Братусь, 1994).

### **Условия и критерии нормального развития**

1. Отношение к другому человеку как к самооценности.
2. Способность к децентрации и любви как способу реализации этого отношения.
3. Творческий характер деятельности.
4. Потребность в позитивной свободе.
5. Способность к волепроявлению.
6. Возможность проектировать свое будущее.

7. Внутренняя ответственность перед собой и другими, прошлым и будущим поколениями.
8. Стремление к обретению общего сквозного смысла своей жизни.

Аномальное развитие ведет человека к отъединению, отрыву от его родовидовой сущности.

Условиями и критериями аномального развития следует считать:

1. Отношение к человеку как средству, как к конечной вещи.
2. Эгоцентризм и неспособность к самоотдаче и любви.
3. Причинно-обусловленное подчинение внешним обстоятельствам.
4. Отсутствие или слабое выражение потребности в позитивной свободе.
5. Неспособность к проявлению воли.
6. Неверие в свои возможности.
7. Отсутствие или крайне слабая ответственность перед собой и другими, перед прошлыми и будущими поколениями.
8. Отсутствие стремления к обретению общего сквозного смысла своей жизни.

\* \* \*

Уважение и любовь к ребенку, предоставление ему условий для позитивного развития – ключ к формированию его личности. Уважение и любовь проявляются в том, как мы говорим с ребенком, в наших интонациях, эмоциональном настрое, окрашивающих обращенные к нему слова. В будущем, в своем общении с окружающими, дети будут отражать нашу манеру разговора, наши типы эмоционального реагирования на различные ситуации.

Каждый раз, когда мы наказываем, угрожаем, обвиняем, сдерживаем любовь, мы вызываем в ребенке чувство страха. Страх разрушает детское духовное начало и заставляет ребенка чувствовать свою «неполноценность». И нам, конечно,

знакомо это чувство из нашей собственной жизни.

## ОСНОВНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ РЕБЕНКА

БЕЗОПАСНОСТЬ (отсутствие насилия в любом виде)
ЗАЩИЩЕННОСТЬ (любовь родителей: их критика и строгость определяют все, что заставляет ребенка чувствовать себя неуверенно и незащищено)
СТАБИЛЬНОСТЬ (уверенность в завтрашнем дне: он не будет испытывать голода и холода)
ПОСТОЯНСТВО (единство требований и действий членов семьи по отношению к ребенку). «Пусть ваше «да» будет «да», а «нет» будет «нет».

Если все эти потребности удовлетворяются, то у ребенка появляется **возможность осуществлять контроль за окружением**, то есть адекватно воспринимать окружающий мир.

\* \* \*

Ученые установили, что еще не родившийся ребенок может видеть, слышать, чувствовать и активно участвовать в отношениях с родителями. Дети уже в начале своей жизни – участники семейного процесса.

Ребенок рождается на свет вполне цельной и совершенной натурой. Однако существует ряд условий, порождающих у ребенка страх и тревогу.

1) **Высокий уровень тревоги самих родителей**, ощущение беды, предчувствие опасности способствуют возникновению диффузной тревоги у ребенка. (Часто отношения родителей в этом случае сводятся к принципу: «Ты еще мало знаешь, это может повредить тебе, я должен управлять тобой, стоять на твоём пути»).

2) **Идеальные требования родителей**, не совпадающие с реальным развитием ребенка, что затрудняет развитие чувства Я, приносит чувства беспокойства, незащищенности, отвержения. Отношения родителей к ребенку трансформируются следующим образом: «Мне с тобой неинтересно, ты мало знаешь, ты мне скучен, не стой у меня на пути».

3) **Травмирующий жизненный опыт** (болезни, отлучение от матери, разводы, нестабильность семейной обстановки, отвержение, пренебрежение, насилие, эмоциональная травма) порождает страх, ужас, грусть, боль.

ЧУВСТВА	ОБИДА ГНЕВ СТЫД ВИНА
	Я НИЧЕГО НЕ СТОЮ
	ОБЕСЦЕНИВАНИЕ НЕУВАЖЕНИЕ
ОПЫТ	СТРАХ\УЖАС БОЛЬ\ГРУСТЬ БЕЗЗАЩИТНОСТЬ ОДИНОЧЕСТВО БЕССИЛИЕ БЕСПОМОЩНОСТЬ БРОШЕННОСТЬ ОТВЕРЖЕНИЕ
	ТРАВМА НАСИЛИЕ ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ЛИШЕНИЕ

Пренебрежение, лишение порождают целую гамму отрицательных чувств и ошибочных мнений ребенка о себе. Что бы ни происходило в семье, ребенок часто чувствует себя виноватым, ему стыдно, он обижается и злится.

## ПЯТЬ СПОСОБОВ ПОДАВЛЕНИЯ НАМИ ДЕТЕЙ

### 1. Негативная мотивация

*Заставляем детей плохо относиться к самим себе.*

Этому способствуют:

- наказания
- чувство вины

- стыд
- прозвища (плохой, ленивый, безответственный)

### 2. Слишком сильная любовь

*Делаем слишком много для наших детей или решаем их проблемы вместо них:*

- слишком балуем
- делаем за них то, что они могут сделать сами
- принимаем решения за них
- говорим за них

### 3. Завышенные ожидания

*Требуем от них слишком много:*

- ожидаем великих достижений
- хотим, чтобы они были лучшими
- перекладываем на них слишком большую ответственность
- фиксируем внимание, прежде всего, на негативных действиях
- не позволяем им быть просто детьми

### 4. Неуважение

*Не ценим их:*

- не находим времени для них
- считаем другие дела более важными
- не спрашиваем их мнения
- не ценим их вклад в семейные дела
- отрицаем или преуменьшаем их чувства или желания

### 5. Вседозволенность

*Не устанавливаем или не соблюдаем определенные правила:*

- позволяем смотреть телевизор слишком долго
- уступаем их требованиям
- позволяем им относиться к нам самим или к дому неуважительно

Идеальных людей нет. На что вы, родители, готовы закрыть глаза? Если вы не получаете то, что вы хотите, сообщайте ребенку, что будет дальше. **Говорите о том, что для вас важно**, на что вы

не можете закрыть глаза, каковы ваши ценности, что будет, если эти ценности нарушаются.

Если с ребенком не говорят, не устанавливают или не соблюдают определенных правил, не доносят их до его сознания, используют наказание, как основной метод воспитания, то у ребенка возникает чувство страха. Страх становится причиной того, что дети ограждают себя от ответственности, не проявляют инициативы, прибегают ко лжи, обвиняют других. Одни становятся воинственно настроенными и непокорными, выражая активный протест, другие – спасаются бегством, демонстрируя отступление. Страх наказания становится причиной того, что дети теряют свое собственное Я, или подстраиваются под других, переступая через себя, или отказываются от своего Я, чтобы противостоять тому, кто слишком много от них хочет, то есть попадают в зависимость.

---

*«Зависимость – это то, что контролирует вашу жизнь вместо вас».*

---

### **ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ МЫ ВЫСТУПАЕМ ПРОТИВ ФИЗИЧЕСКИХ НАКАЗАНИЙ**

1. Ребенок путает дисциплину с наказанием. Дисциплина нужна, чтобы учить, в то время как наказание используется для контроля и возмездия. Маленькие дети не совершают преступления, за которые следует наказывать. Их ошибки требуют корректирующих дисциплинарных методов.

2. Существуют ненасильственные дисциплинарные воздействия, которые иногда более эффективны. Они не наносят физического вреда.

3. Страх, боль, запугивание и насилие становятся приемлемыми методами

## *ОСОБЫЕ ДЕТИ – ОСОБЫЙ ВЗГЛЯД НА МИР*



## ОСОБЫЕ ДЕТИ – ОСОБЫЙ ВЗГЛЯД НА МИР



решения конфликтов между родителями и детьми. Дети берут те же методы на вооружение, используя их в своей жизни.

4. Наказание просто контролирует симптомы, не доходя до причины беспокойства ребенка.

5. Наказание путает проблему любви и насилия и учит, что насилие может быть выражением любви. Настоящая любовь выражается более здоровыми путями.

6. Наказание опасно, так как может довести до рукоприкладства.

7. Наказание увеличивает агрессивность ребенка в школе и на улице. Насилие порождает насилие.

8. Наказание может выразиться в постоянном физическом, умственном, духовном или эмоциональном спаде у ребенка. Инициатива и желание творить снижаются, а чувства беспомощности, одиночества и отстраненности увеличиваются.

9. Наказание снижает способность ребенка концентрироваться на интеллектуальной деятельности и, таким образом, препятствует обучению.

10. Наказание ведет к частому проявлению насилия между братьями и сестрами.

11. Среди детей, которых наказывали физически, гораздо чаще встречаются малолетние преступники, самоубийцы, у этих детей развивается склонность к депрессии.

12. Наказание не поощряет ребенка прислушиваться к своему внутреннему состоянию, то есть, когда родители наказывают ребенка, так или иначе, они контролируют его извне, вместо того чтобы он сам принял решение контролировать свое поведение. К тому же дети противостоят наказанию только ради того, чтобы противостоять, из принципа, вместо того чтобы прислушаться к своей совести.

13. **Физические наказания не учат тому, как достичь успеха.**



---

*Вы хотите, чтобы ваш ребенок сотрудничал с вами? Спросите себя: «Как действует мой ребенок: исходя из любви или из страха?»*

---

## НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ДЕТСКОЙ АГРЕССИВНОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ С РОДИТЕЛЯМИ

**1. Отрицание родителем собственной агрессии и косвенное удовлетворение ее путем идентификации с ребенком, который ведет себя разрушительно.** Родители неадекватно реагируют на агрессивное поведение ребенка, не могут ввести ограничения на его жестокое поведение, попустительски относятся к тому, что он причиняет боль им и окружающим, так как в их переживаниях нет места агрессии на ребенка. Зато косвенно агрессия этих родителей выражается в том, что они испытывают удовольствие, наблюдая за его разрушительными действиями.

**2. Подкрепление агрессии ребенка преувеличенным вниманием.** С точки зрения родителей, ребенок не должен проявлять агрессию, и все его действия подвергаются постоянному контролю. Что бы он ни делал, родители всегда находят в действиях ребенка агрессию и налагают жесткий запрет на ее проявления, либо осуждают подобное поведение. Родители не осознают, что их вмешательство — тоже вариант агрессии, а преувеличенное внимание приводит к тому, что деструктивное поведение ребенка получает постоянное подкрепление.

**3. Нарастание реактивной агрессии.** Механизм заключается в том, что агрессивный поступок ребенка вызывает гневную реакцию родителей, которая провоцирует его на протестные реакции. В результате круг стимулов и реакций замыкается. Нарастание реактивной агрессии происходит тогда, когда оба

участника отношений отказываются от ответственности за свое действие: «Это он вызывает у меня реакцию, а не я на него кричу, злюсь».

**4. Внушение ребенку враждебной концепции мира.**

**5. Отрицание родителями автономии ребенка — борьба ребенка за свою автономию.**

**6. Обезличивание, объектное отношение к ребенку.** Ребенок воспринимается как объект манипуляций — его нужно лечить, учить, кормить, одевать — и все это правильным способом, желательно «по науке». Такие дети обращаются с другими детьми как с неодушевленными объектами. Их агрессия носит «инструментальный характер». Такой ребенок может спокойно, без эмоций таскать друга за волосы, ткнуть в глаз, залезть пальцем в рот и вообще всячески исследовать новый, незнакомый «объект». В результате данного механизма формируется агрессия холодного исследователя.

**7. Прямая трансляция агрессии (насилие), враждебность по отношению к ребенку.**

\* \* \*

Мы верим, что переживаем любовь через привязанности. Особенно это необходимо маленьким детям. Осознание своего одиночества и отвержения приводит к чувствам грусти, страха, беспомощности. Отсутствие привязанности дает симптом нарушения характера или невроз. Некоторые люди живут в состоянии депривации: не чувствуют и не переживают.

---

*Чтобы поддержать привязанность в семье, необходимо хотя бы три объятия в день. Невербальные формы общения: приветствие, рукопожатие, улыбка, внимательный взгляд делают человека эмоционально открытым.*

---

Здоровая семья — это все равно что команда, единый организм. Она знает

свою историю на протяжении 3-4 поколений. Ребенок — часть семьи, включая всех людей, которые о нем заботятся. Вырастая, он несет опыт своей семьи и знает, что надо учитывать, а что можно проигнорировать.

**Близость с детьми** может осуществляться на четырех уровнях:

**физическом** — прикосновение, забота;  
**интеллектуальном** — общие интересы, книги, совместные занятия;

**эмоциональном** — юмор, веселье, приятные чувства от совместного пребывания;

**духовном** — общие ценности, верования, идеалы, взаимная возможность поделиться своими чувствами.

*Когда возникает близость на всех уровнях, приходит любовь.*

Всякий, кто приходит в этот мир, — особенный, талантливый, имеющий ресурсы. Ребенок может их не использовать, но он их имеет. Для того чтобы эти ресурсы реализовать, ребенок должен быть уверен в себе. Поэтому одна из задач родителей научить ребенка относиться к себе лучше, с большей любовью.

---

*Если ваше поведение не соответствует ценностям, которые вы декларируете, ребенок понимает, что вы его обманываете, перестает вам доверять. Соответствие вашего поведения тому, чему вы его учите, позволяет ребенку уважать вас и идти с вами рука об руку.*

---

## **ПОДАВЛЕННЫЙ (РАЗОЧАРОВАННЫЙ) РЕБЕНОК**

**Симптомы низкого самоуважения:**

- легко сдается
- часто использует выражения «Я не могу», «Я не знаю», «Мне все равно»
- отступает
- защищается
- создает конфликты

- жалуется, что другие обижают его
- жалуется на самочувствие, например, боль в животе, спине, головную боль и головокружение, затрудненное дыхание и т.д.
- обвиняет других
- чрезмерно извиняется
- старается избегать общения в школе, в компании
- жалуется на отсутствие друзей или на одиночество
- выглядит печальным
- бесцельно слоняется
- не прилагает усилий
- дружит с детьми, оказывающими на него «плохое влияние»
- чрезмерно ест, постоянно смотрит телевизор и т.д.
- демонстрирует покорность.

---

*Если вы внимательны к своему ребенку, то можете заметить некоторые признаки подавленности. Ваш ребенок пытается сказать вам таким образом, что он нуждается в любви и поддержке.*

---

Если не удастся погасить боль, обиду, страх, если эти состояния появляются часто, организм ребенка начинает защищаться. Система защиты включает:

1) личностные особенности (общительность, замкнутость, чувствительность, пассивность и т.д.);

2) копирование моделей поведения (родителей, старших братьев и сестер, сверстников);

3) доступные средства защиты — все, что дает ребенку иллюзию благополучия, заменяя истинные потребности (еда, алкоголь, наркотики; сосредоточенность на какой-то деятельности: спорт, игры, фантазирование и т.п.);

4) взаимоотношения с членами семьи (возможность рассказать, поделиться чувствами, получить ответную реакцию родителей).

Цель детского поведения	Действия ребенка	Реакция родителей	Что делать
ПРИЗНАНИЕ (потребность во внимании)	Мешает, надоедает, может быть «шутком» в школе, часто обижается на других или становится чересчур угодливым, может ныть, пустить в ход свое очарование; может плохо учиться, т.е. <b>заставляет родителей уделять ему внимание.</b>	Часто повторяют одно и то же, уговаривают, раздражаются, в замешательстве, могут думать: «Ребенок слишком много отнимает у меня времени».	Не заглядывайте в глаза, ничего не говорите, без слов дайте почувствовать вашу любовь, сразу начните действовать, научите ребенка добиваться внимания приемлемыми способами.
ВЛИЯНИЕ (противостояние, борьба за власть)	Может быть упрямым, часто спорит, должен выиграть, часто врет, не подчиняется, делает не то, что просят, а все наоборот, отказывается вообще что-то делать	Чувствуют себя побежденными, понимают, что ребенок бросает им вызов, провоцируют его, злятся, хотят заставить ребенка подчиниться.	Уступите, оставляйте право выбора, не приказывайте, добивайтесь обоюдного согласия, поощряйте его за желание сотрудничать. Спросите себя: «Что я могу сделать для ребенка, чтобы он почувствовал свою самостоятельность?»
ЗАЩИТА (активный протест)	Может воровать, врать, обижает детей, животных, все разрушает, часто обвиняет других в несправедливости и нечестности, хочет свести счеты за ту боль, которую, как он считает, ему причинили, хочет казаться хуже, чем он есть на самом деле, чувствует, что никто его не понимает.	Им больно, они злятся, им не нравится его поведение, считают ребенка неблагодарным, хотят проучить его, наказывают, могут просить других членов семьи не разговаривать с ним.	Не вымещайте свою обиду, обсудите с ребенком его хорошие качества, сочувствуйте ему и дайте знать, что вам не все равно, что он чувствует, установите причину, почему ваш ребенок обиделся, и чувствует себя загнанным в угол, восстановите отношения, учите ребенка выражать свои чувства, не причиняя никому боли.
ЗАЩИТА (пассивный протест)	Всем своим видом ребенок говорит: «Оставьте меня в покое», может чувствовать себя глупым по сравнению с окружающими, избегает участвовать в школьных групповых мероприятиях, не хочет, чтобы от него что-то требовали, может ставить себе слишком высокие цели и не сделать ничего, так как это все равно слишком сложно.	Пытаются подойти к ребенку с разных сторон и разочаровываются, когда это не удается, упрашивают, постоянно напоминают, очень мало требуют от ребенка, жалеют его, хотят спасти, делают за него то, что он может сделать сам.	Относитесь к нему по-дружески, вместе обсудите его страхи по поводу его неспособности выполнить то или иное задание, подбадривайте, но не спасайте, убедите ребенка, что он значим и нужен в этом мире, скажите ему, что вы всегда готовы ему помочь, отмечайте его малейшие успехи, не сдавайтесь, научите ребенка прислушиваться к позитивным, подбадривающим мыслям и не застревать на негативной оценке самого себя.

Переживание боли, страха, обиды, гнева для ребенка небезопасно, если никто не показывает, как с этими чувствами поступать.

*Когда вы расстроены, как дети сочувствуют вам, утешают? Как они показывают, что любят вас?*

\*\*\*

**Задача родителей** — научить ребенка, как разбираться в конфликтах, как быть с болью, отвержением, разочарованием, когда события, которые с ним происходят, ему не нравятся.

Подмечайте вербальные и невербальные (телесные) сообщения вашего ребен-

ка, говорящие о том, что в ваших взаимоотношениях что-то не ладится.

**Ребенок:**

- становится тихим и нелюдимым,
- смотрит по сторонам,
- сидит в закрытой позе (скрестив руки, ноги),
- уходит от темы разговора,
- закатывает глаза,
- обижается,
- пускается в пространные объяснения,
- все отрицает,
- уходит из комнаты,
- жалуется,
- обвиняет,
- гримасничает.

**Неэффективный отклик родителей** при разрешении конфликта между детьми.

1. «Будь сильным, притворись, что тебя это не трогает» (проблема никогда не решается).

2. «Бедная крошка» — родители удерживают ребенка в позиции слабого, жертвы.

3. «Иди и побей обидчика, не жалуйся, пока этого не сделаешь», иными словами «стань агрессором» (проблема никогда не решается).

4. Использование старых родительских фраз типа: «С твоими возможностями...», «Когда я был таким, как ты...», «Ты не должен чувствовать...».

5. Родители принимают оскорбление на свой счет, в этом случае надо утешать не ребенка, а родителей. Они часто плохо говорят о семье того, другого ребенка, позволяют себе негативные высказывания «А что еще можно ожидать от **той** семьи!» (проблема никогда не решается).

Когда мы даем точные рецепты и не оставляем возможностей для выбора, — это деструктивно, так как ребенок полностью полагается на родителей (видит себя глазами взрослого, отвергает свой

опыт и чувства), становится обидчиком и вместо разрешения конфликта вымещает свой гнев на ком-то, кто моложе, слабее, меньше и т.д. Каждая новая сложная ситуация не позволяет находить эффективный способ ее решения, возникает очередной конфликт, страх, и круг замыкается. С каждым кругом личность слабеет.

**Эффективное поведение родителей, если ваш ребенок попал в трудную ситуацию.**

1) Выслушайте его внимательно, не прерывайте, отнеситесь к ребенку, как к близкому другу.

2) Позвольте ему выразить свои чувства (плакать, сердиться). Учитесь понимать чувства. Попробуйте почувствовать то же самое, что чувствует он. Иногда достаточно дать ребенку знать, что его понимают. Помните: нельзя осуждать, подавлять его чувства. Чувства не могут быть правильными или неправильными — они просто чувства.

3) Если он рассержен, дайте вылиться гнев. Для этого используйте приемы:

а) поднять руки, глубоко вдохнуть и выпустить весь воздух;

б) нарисовать на больших листах бумаги все, что захочется, черным и красным фломастерами;

в) порвать бумагу, газеты на мелкие кусочки, сложить их в мешок для мусора, затем его выбросить или сжечь;

г) сделать «коробку крика»: возьмите коробку, например, для обуви, сделайте сбоку дырку, коробку набейте бумагой, обмотайте веревкой. Ребенок с этой коробкой может пойти в свою комнату, закрыть двери и кричать в отверстие коробки как можно громче.

4) После проявления эмоций можно задать вопросы: «Из-за чего начался конфликт? Что с тобой происходит? Что **ты** можешь сделать по-другому в следующий раз?»

5) Если это небезопасные отношения, научите ребенка, как устанавливать границы, как не быть зависимым от чужого поведения.

6) Заверьте ребенка, что он (она) любимы родителями.

### ШАГИ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА

**Шаг 1.** Скажите ребенку, что вы хотите решить возникшую проблему, сделав это вместе («Я хочу вместе с тобой поразмышлять над происходящим. У тебя есть время?»).

**Шаг 2.** Определите проблему по возможности коротко и ясно. Сведите к минимуму вину, стыд, обвинения и преувеличения. («У меня возникла проблема, и мне нужна твоя помощь»).

**Шаг 3.** Расскажите ему, что вы чувствуете, начиная со слова «Я», и «Мне» и чего вы хотите («Мне больно, когда...», «Я хочу...»).

**Шаг 4.** Спросите ребенка, что он чувствует, и чего он хочет.

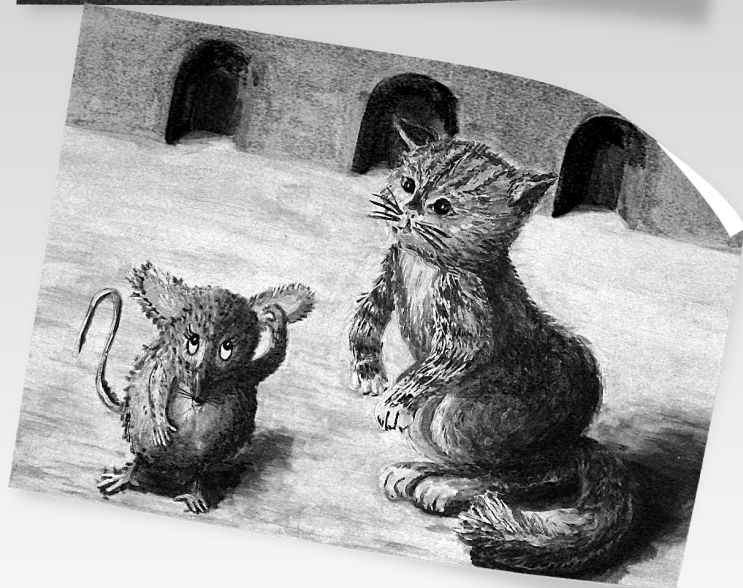
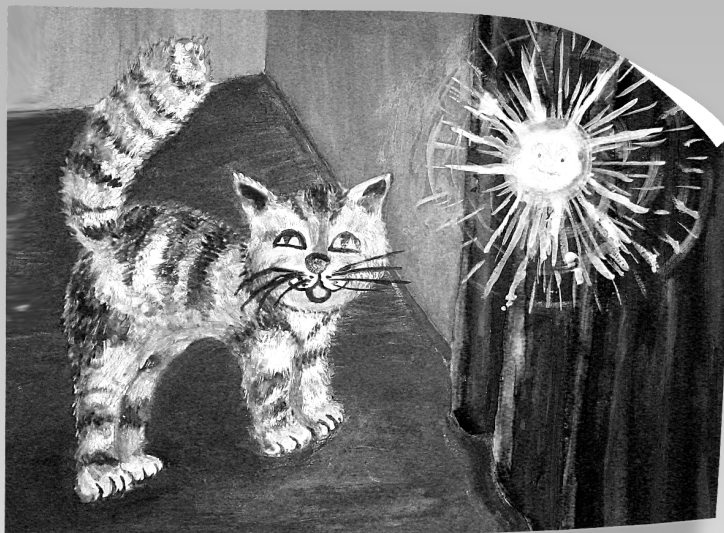
**Шаг 5.** Вместе на бумаге напишите все возможные предложения по разрешению конфликта.

- Всегда, когда это возможно, находите взаимовыгодные решения.
- Не ограничивайте свои фантазии только реальными предложениями. Допустите, что все возможно.
- Единственное правило – не критиковать и не отвергать ни одну идею. Записывайте все предложения.
- Сделайте так, чтобы вам было весело.
- Отмечайте предложения друг друга. Например, «классная идея», «никогда бы не подумал», «по поводу этого у меня родилась еще одна идея...».
- Будьте открыты к иной точке зрения. Не затевайте переговоры, если у вас есть тайное намерение сделать

## ОСОБЫЕ ДЕТИ – ОСОБЫЙ ВЗГЛЯД НА МИР



## ОСОБЫЕ ДЕТИ – ОСОБЫЙ ВЗГЛЯД НА МИР



все по-своему. Если вы будете готовы к любым предложениям, у вас могут возникнуть идеи, далеко выходящие за рамки обыденности.

**Шаг 6.** Сначала дайте лист ребенку, и пусть он вычеркнет все идеи, которые ему не нравятся.

**Шаг 7.** Затем сами вычеркните все то, что вам не нравится.

**Шаг 8.** Выберите одно предложение или несколько в качестве решения проблемы.

- Убедитесь, что обе стороны согласны с этим решением.
- Спросите ребенка, как он считает, что вы должны делать, если он не выполнит это соглашение. Если предложение ребенка не подходит, скажите: «Я не хочу делать это. Я сделаю...», и расскажите ему, что вы сделаете.
- Добивайтесь того, чего вы хотите. Не соглашайтесь ни с чем, что вам не нравится или выполнение этого кажется оскорбительным. Будьте уверены, что вы тверды и добры одновременно.

**Шаг 9.** Заранее договоритесь, в течение какого времени вы приведете решение в исполнение. Если решение не сработало, начните все сначала. Извлекайте уроки из неудач и ошибок.

- Вместе определите, сработало ли ваше решение.
- Избегайте реплик: «Я ведь говорил\а тебе». Также избегайте обвинений, судите об успешном исходе по своим позитивным чувствам, отличным от тех, что вы испытывали в начале переговоров.
- Пусть ваша неудача будет самым полезным для вас уроком и станет кирпичиком в построении успешных взаимоотношений.
- Продолжайте! Не сдавайтесь! Смотрите на все с оптимизмом!

---

*Удачными переговоры получаются тогда, когда каждый согласен с принятым решением*

---

\* \* \*

Хорошие отношения в семье складываются тогда, когда вы решаете проблемы **сегодняшнего дня**, разговаривая о чувствах ребенка. Важно отделить сегодняшний день от прошлого.

#### **Как мы подавляем чувства**

- отрицаем чувства
- ругаемся или делаем выговор
- делаем так, чтобы ребенок чувствовал свою вину
- читаем нотацию
- используем обидные прозвища
- решаем проблему вместо него\неё
- игнорируем
- наказываем
- давим морально
- унижаем
- жалеем
- высмеиваем
- сравниваем с другими
- преуменьшаем их чувства
- спасаем

#### **Как мы поощряем чувства**

- Признаем чувства ребенка.
- Слушаем внимательно.
- Относимся с интересом к тому, что он нам рассказывает.
- Сочувствуем.
- Поощряем выражать свои чувства.

#### **Возможная реакция родителей**

- Расскажи мне об этом.
- Я слышу тебя.
- Я слушаю.
- Кажется, это важно для тебя.
- Как ты можешь это уладить?
- Мне хочется знать, что ты чувствуешь по этому поводу?
- Расскажи мне побольше.
- Должно быть ты чувствуешь ...

И что еще ...

Похоже, что ты чувствуешь ...

#### **Десять самых важных вещей, которым родители могут научить ребенка**

1. Любить себя, признавая то, что мы можем быть разными.
2. Объяснять свое поведение и поведение окружающих.
3. Общаться с помощью слов.
4. Понимать различие между мыслями и действиями.
5. Интересоваться и задавать вопросы.
6. Понимать, что на сложные вопросы нет простых ответов.
7. Не бояться неудач — это необходимое условие взросления.
8. Доверять взрослым, понимая, в чем можно полагаться на взрослого.
9. Учиться думать самому.
10. Бережно относиться к окружающим людям.

\* \* \*

Ребенок всегда должен чувствовать, что он достоин любви и уважения, хотя некоторые его поступки могут осуждаться взрослыми.

Безусловная любовь закладывает основу правильного воспитания, формирует уверенных в себе детей, любящих себя и мир, в котором живут. Только благодаря нашей безусловной любви дети становятся свободнее в выражении своих чувств и желаний, учатся помогать другим. С безусловной любовью мы даем нашим детям самый ценный дар — умение поддерживать свою детскую веру в жизнь.

---

*Детям нужно чувствовать: чтобы получить нашу любовь, они не должны делать что-то особенное: получать хорошие оценки или убирать свою комнату*

---

Существует несколько типичных ситуаций, когда ребенок может затеять

ссору. Чаще всего это происходит тогда, когда он:

- голодный
- усталый
- больной
- слишком чувствителен, что ведет к низкой стрессоустойчивости
- испытывает своих родителей
- чувствует бессилие, злость, разочарование в своих силах.

Первые три ситуации свидетельствуют, что не удовлетворены физические потребности ребенка, он не может себе сам помочь. В остальных ситуациях родители могут учить его, как преодолевать возникающие состояния. В случае, когда ребенок испытывает своих родителей, от них требуется больше твердости и настойчивости.

Впадая в истерику, ребенок выходит из-под нашего контроля, поэтому мы стремимся как можно скорее все уладить и почти не заботимся о том, чтобы разобраться в причинах такого поведения. Мы часто реагируем на истерики, как на выходки «плохого» ребенка, вместо того

чтобы осознать, что ужасное поведение — это лишь способ маленького человека сказать нам, что с ним что-то не ладно. Наша задача понять, что именно пытается сказать нам ребенок, и отреагировать соответствующим образом.

Вот несколько «не...», о которых следует помнить, если скандал все-таки разразился.

- Не слишком давите на ребенка (не унижайте, не наказывайте, не угрожайте).
- Не высмеивайте его, не спорьте, не опускайтесь до пререканий.
- Не пытайтесь уладить скандал в присутствии других людей, не обсуждайте с другими людьми плохое поведение ребенка в его присутствии.
- Если не получается успокоить ребенка, уйдите в другую комнату, покиньте «поле битвы».

Для того чтобы эффективно разрешить конфликт, очень важно понять, что же на самом деле нужно ребенку.

Причина конфликта	Что делать	Примеры
УСТАЛОСТЬ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удовлетворите потребность ребенка.</li> <li>• Сведите к минимуму все разговоры.</li> <li>• Обнимите ребенка, покачайте его.</li> </ul>	Уложите ребенка в постель или отведите его в тихое место как можно скорее.
ГОЛОД	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удовлетворите потребность ребенка.</li> <li>• Сведите к минимуму все разговоры, так как перепалка может привести к еще большему скандалу.</li> </ul>	Как можно быстрее покормите ребенка, даже если еще не подошло время обедать, и у вас были другие планы.
ЕСЛИ РЕБЕНОК БОЛЕН	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удовлетворите потребность ребенка.</li> <li>• Сведите к минимуму все разговоры.</li> <li>• Обнимите ребенка, покачайте его.</li> </ul>	Если это необходимо, дайте ему лекарство, будьте с ним рядом.
СВЕРХ-ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удалите объект, причиняющий страдание.</li> <li>• Сведите к минимуму все разговоры.</li> </ul>	Если шнурки на ботинках слишком давят, ослабьте их. Если все дело в наряде, помогите ребенку снять его. Если ребенок принимает близко к сердцу неожиданные перемены, постарайтесь предупредить его заранее или дать ему выбор. «Мы можем выйти через 10 минут или через 5».



<p>ПРОВЕРКА (ИСПЫТАНИЕ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не уступайте.</li> <li>• Отведите ребенка туда, где он может успокоиться.</li> <li>• Выйдите из комнаты</li> <li>• Поступайте неожиданно.</li> </ul>	<p>Вы установили некие правила и договорились об их выполнении. Ребенок не выполняет их, проверяет устойчивость ваших границ. Вы поймете, что дитя испытывает вас, если почувствуете, что вами манипулируют.</p>
<p>ЧУВСТВО БЕССИЛИЯ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не вступайте в переговоры, до тех пор пока ребенок не успокоится и не заговорит в уважительном тоне.</li> <li>• Признайте его злость.</li> <li>• Используйте переговоры, подумайте о возможных решениях конфликта.</li> <li>• Дайте почувствовать ребенку себя сильным: обсуждайте уважительно его предложения.</li> <li>• Если нельзя договориться, пофантазируйте вместе на тему несбывшихся желаний.</li> </ul>	<p>«Когда ты успокоишься, мы поговорим об этом» или «разговаривай, пожалуйста, нормальным тоном». «Я понимаю, что ты злишься». «Хорошо, пусть ты выиграешь, я тоже хочу быть победителем. Как бы нам сделать так, чтобы мы оба выиграли?» Вместе напишите все возможные решения. Спросите себя: «Как я могу дать ребенку почувствовать себя сильным прямо сейчас?» «Да, я бы тоже хотела мороженого с орехами и взбитыми сливками и еще клубнику. А ты бы что хотел?»</p>
<p>РАЗОЧАРОВАНИЕ В СВОИХ СИЛАХ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проверьте, может быть вы слишком много ждете от ребенка.</li> <li>• Разделите задачу на более мелкие выполнимые части. Убедитесь, что ребенок знает все инструкции.</li> </ul>	<p>Если ребенок не может справиться с домашними заданиями, разделите их на 10-минутные фрагменты уроков и пятиминутки отдыха. Выполняйте домашнее задание в таком режиме, следите за временем.</p>

## СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ КОНФЛИКТА

1. Имейте ясное представление об особенностях поведения вашего ребенка.

Больше наблюдайте за вашим ребенком, подмечайте, как он себя ведет в разных ситуациях, если он голоден или устал, сердится или замыкается в себе. Знание особенностей характера ребенка поможет вам понять причины конфликта и найти эффективные способы его предотвращения.

2. Соблюдайте режим дня.

В связи с быстрым ритмом нашей жизни мы часто перегружаем день. Это ведет к напряжению в семье, создает плодотворную почву для скандала. Постарайтесь составлять свое расписание так, чтобы вам не нужно было торопиться.

Приучайте ребенка готовить свою одежду для школы и собирать свой портфель с вечера.

3. Следите за повторяющимися ситуациями.

Отмечайте ситуации, которые приводят к конфликту, подумайте, как можно избежать этого.

4. Заключайте соглашения заранее.

Дети ведут себя хорошо, когда знают свои границы, и лучше, если они будут знать о них заранее. Например, если вы идете в магазин, и ваш сынишка просит что-нибудь ему купить, скажите ему перед тем как войти, сколько денег он может потратить и на что.

5. Предупреждайте ребенка о возможных переменах.

Чтобы избежать конфликта, мы часто не говорим детям об изменениях наших

## ОСОБЫЕ ДЕТИ – ОСОБЫЙ ВЗГЛЯД НА МИР



планов до последней минуты. Из-за этого малыш чувствует себя бессильным, он не в состоянии управлять ситуацией. Это часто приводит к скандалу.

6. Заботьтесь о себе.

Уделяйте время себе: отдохнув, вы меньше раздражаетесь и лучше чувствуете, в чем нуждается ваш ребенок. Это также снижает возможность конфликта.

---

*Вы не можете переделать вашего ребенка, но вы можете меняться сами*

---

### НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

1. Примите горячую ванну (закончите ужином при свечах с медленной музыкой).

2. Сходите на прогулку, даже если идет снег или дождь.

3. Сходите в косметический кабинет и сделайте себе маникюр (педикюр, массаж и т.п.).

4. Съешьте что-нибудь любимое.

5. Послушайте музыку, ничего не делая.

6. Почитайте книгу.

7. Сходите на концерт.

8. Посмотрите любимый сериал.

9. Позвоните подруге, другу.

10. Купите себе цветы.

11. Сходите в музей или театр.

12. Прогуляйтесь по саду, парку.

13. Обнимите ребенка.

14. Поиграйте с вашей кошкой, собакой.

15. Купите себе подарок.

16. Посетите родственников.

17. Понаблюдайте за закатом солнца.

18. Послушайте песни бардов.

19. Поверьте в свою уникальность: нет в целом мире больше такого, как вы.

20. Подарите кому-нибудь свою любовь.

- 
1. *Сделайте для себя что-то приятное хотя бы 4 раза в неделю.*
  2. *Отнеситесь неформально к своим детям: хотя бы раз в день к каждому ребенку.*
  3. *Примите решение: не наказывать своих детей.*
- 

\* \* \*

Иногда мы так стремимся контролировать ситуацию, что забываем о том, чему мы хотим научить наших детей. Нам необходимо воспитывать детей, помня о том, какими мы хотим их видеть в будущем.

**Прежде чем воздействовать на ребенка...**

Задумайтесь: зачем вы это делаете?

1. Какова цель вашего очередного воздействия: вам хочется навязчиво поделиться с ребенком опытом или у вас есть желание протянуть ему руку.

2. Вам хочется еще раз подчеркнуть зависимость ребенка или вселить в него уверенность, укрепить чувство защищенности.

3. Вам хочется вдолбить в ребенка какие-то запреты, которые он будет нарушать, давая повод на нем все время разряжаться, или вам важно объяснить ему правила и традиции, которые помогут ребенку жить с людьми в согласии.

4. А, может быть, вам хочется сделать ребенка для себя удобным и «прополоть» черты его характера, все неуютное мгно-

венно вырывая как бурьян, или вы готовы помочь ребенку достойно выражать себя, сохранив его уникальность.

5. Может быть, вы просто почему-то рассержены, разозлены, и у вас есть потребность критиковать, негодовать и осуждать, или вы готовы взять ответственность за свои чувства на себя и честно рассказать ребенку о причинах вашего плохого настроения.

6. Или вы собрались сегодня подсчитать очередные шалости ребенка, вместо того чтобы помочь понять ему, за что же вы его цените, какие сильные качества вы в нем замечаете, за что вы ему благодарны.

7. А может быть, вам просто надо «скрыться» от себя за ширмой и занавесью воспитания.

Старайтесь стать вашему ребенку таким родителем, о котором вы мечтали в детстве. Откройте двери в свое детство. Вспомните, какими были вы. Конечно, жили в ожидании чудес. И самой главной потребностью у вас была потребность в одобрении, принятии и любви. Это также важно и для ваших детей.

---

*Очень важно иногда задумываться над тем, эффективно ли мы воспитываем своих детей. Это делается не для того, чтобы поругать самого себя, а для того, чтобы отметить самые маленькие достижения, творящие чудеса.*

---

*Окончание в следующем номере*