

Т.Н. Соколова

Воспитательный процесс в семье на основе партнерства, сотрудничества, радости и счастья



В статье представлены шпаргалки для занятий с родителями, которые автор проводит в рамках образовательного проекта «Школа «Будь счастливым родителем». Проект реализуется в Школе раннего развития «Малышок» в Центре образования «Перспектива» г. Зеленогорска.

В полной версии статьи, которую можно посмотреть в электронном приложении к журналу (CD-диск), помимо шпаргалок даны многочисленные фотографии, 7 дополнительных приложений и 29 действующих интернет-ссылок на дополнительные информационные ресурсы. Их можно использовать как в рамках описанной авторской программы, так и автономно.

Ключевые слова: счастливые дети, счастливые родители, доверие, сотрудничество, понимание.

Соколова Татьяна Николаевна — практический психолог, член Федерации психологов образования России. Автор программ первого и второго года обучения родителей.

Введение

В течение двух лет Центр образования «Перспектива» г. Зеленогорска предоставляет родителям возможность получать психолого-педагогические знания, которые позволяют переосмыслить свои позиции по отношению к ребенку и выстраивать воспитательный процесс в семье на основе партнерства, сотрудничества, радости и счастья. Для этого в Школе раннего развития «Малышок» организованы систематические занятия родителей в рамках образовательного проекта «Школа «Будь счастливым родителем» <http://malishokblog.blogspot.ru/> и <https://vk.com/malyshoktalks>.

В современном мире всё больше семей сталкиваются с проблемой воспитания детей. Дошкольный возраст — это время, когда закладываются основы физического, психического, личностного развития человека. Потери, допущенные в этот период, невозможны в последующей жизни. Времени и знаний у молодых родителей не хватает.

Родителям часто нужна помощь экспертов, которые смогут:

- просветить их в вопросе воспитания;
- подсказать варианты решения проблем конкретной семьи;
- вдохновить и мотивировать родителей на действия, которые приведут к созданию счастливой семьи.

В работе с родителями Центр образования «Перспектива» поставил цель не только просвещать, но и обучать родителей способам правильного общения с детьми, направлять, поддерживать, учить находить ответы на вопросы, которые могут возникать при общении с детьми.



В роли эксперта выступила автор статьи. Она разработала программы первого и второго года обучения родителей. Основой программы первого года обучения «Уроки понимания, или Как стать счастливым родителем» стала книга Юлии Борисовны Гиппенрейтер «Общаться с ребенком — как?». Программа второго года «Гармоничная мама» построена на рекомендациях электронной книги Лены Даниловой «Золотые правила хорошей мамы».

Программы предусматривают ежегодно 20 встреч родителей в двух группах Школы общения. Каждый урок программы содержит небольшой, но важный, а подчас и трудный для усвоения материал.

Программы Школы общения родителей реализуются в специализированном кабинете с возможностью проводить видеопрезентации по темам программы, практические упражнения, групповые и индивидуальные консультации.

Темы занятий первого полугодия

№	Тема	Шпаргалка для родителей
1	Гармоничная мама. Кто это?	6 главных заблуждений родителей
2	Любовь с условием и без. Что такое безусловная любовь?	Как любить безусловно, когда вы злитесь
3	Доверие, уверенность, право на ошибку	Откуда берется терпение.
4	Режим и упорядочивание жизни	Дети в безопасности
5	Слушайте свою интуицию!	10 фраз, которые нельзя говорить ребенку!
6	Вежливость и взаимоуважение	12 способов успокоить ребенка
7	Личное пространство ребенка	Только позитив!!!
8	Никогда не обсуждайте ребенка в его присутствии!	Не обсуждать!
9	Не перекладывать ответственность	Ответственность за здоровье ребенка
10	Правила и границы	10 вопросов к себе, прежде чем начать ругать ребенка

Темы второго полугодия

№	Тема	Шпаргалка для родителей
1	Ищите мотивацию!	Покажи пример!
2	Мы взрослые, а они — дети!	Перестаньте воспитывать детей — помогите им расти!
3	Мамин настрой — всегда положительно!	Двадцать альтернатив наказанию
4	Искренность и честность.	Дети, которые светятся изнутри
5	Прочь обиды!	12 способов успокоить ребенка
6	Как научить ребенка выражать свои чувства	Приучайте ребенка вас слушать и слушаться
7	Мамы не должно быть много или мало!	Гиперопека тормозит развитие детей
8	Ничего не делайте насильно!	Чему мы учим наших детей, когда их не замечаем?
9	Живите сегодня!	Очень многие мамы не живут , а надеются!
10	Итоговое занятие	Получите книгу «Гармоничное развитие ребенка»

Программа курса

Мы помогли многим родителям пройти уроки прекрасной науки «быть родителем», «усвоить главный секрет: детям не нужно, чтобы мы «отдавали им лучшие годы жизни» и всю жизнь на них положили. Единственное, что им нужно, — это наша безусловная любовь». Что это такое и почему она так важна, как её проявить и чем она отличается от простой любви — об этом мы говорили с родителями в первый год образовательного проекта «Школа «Будь счастливым родителем».

Если любовь к ребёнку безусловна, то есть не зависит от его оценок и поведения, мнения соседей, напряженности графика жизни родителей и прочих мелочей, мы легко дадим детям то, в чём они больше всего нуждаются. А это всего три простые вещи:

- уважение;
- доверие;
- безопасность.

В этом учебном году мы работаем над тем, как найти эту грань — давать ребёнку то, что нужно, и не навязывать лишнего; как родителям, особенно маме, научиться расти вместе с ребёнком.

Ведь на самом деле хороший родитель набирает опыта вместе с малышом и тоже растёт.

Любые трудности — явление временное.

С ребёнком можно договориться. Всегда!

Из любой ситуации можно найти выход. И даже не один.

Мы говорим родителям: не усложняйте себе жизнь. Принимайте своих детей такими, какие они есть. Живите и радуйтесь вместе с ними. Воспитание детей — дело совсем не трудное и даже наоборот — весёлое и интересное.

Программа курса «Гармоничная Мама»

Курс для гармонизации отношений «мама — ребенок». Быть счастливой мамой легко!

В названии курса употребляется словосочетание «гармоничная мама». А что это значит? Какая она, эта гармоничная мама? Интуитивно можно это понять, но объяснить точнее уже сложно. И в этом заключается суть. Когда вы видите счастливого человека, вы не можете детально объяснить, почему он счастлив, почему он светится радостью. Вы просто чувствуете, что он такой. То же самое и с гармоничной мамой. Такая мама счастлива и полноценна, в ней есть достаточно всего, чтобы быть счастливой. Но чего именно, выделить трудно. И все-таки мы попытаемся это сделать на наших занятиях с родителями.

Не воспитывайте детей. Всё равно они будут похожи на вас.

Мы, родители, — главные учителя в жизни наших детей. Наша роль в этом всегда больше, чем нам кажется. Чему мы можем научить наших детей? Очень многому! Но прежде всего вере в себя, людей и саму

Жизнь. Однако любой процесс взаимодействия по определению является двусторонним. Это значит, что не только мы учим наших детей, но и они учат нас. Чему учат нас наши дети? Очень многому! Но прежде всего безусловной любви, принятию и безграничному терпению. И в тот момент, когда мы с готовностью и радостью учимся друг у друга, и совершается таинство Жизни. Во многом ведь наша жизнь и состоит из бесконечной череды таких уроков...

Темы занятий представлены в таблице.

Шпаргалки для проведения занятий. Первое полугодие

Занятие 1. Гармоничная мама. Кто это?

Счастье — это когда ты просыпаешься от того, что тебя дергают за волосы, кричат в ухо: «Маааам». Обнимают, ложась всем телом на лицо, перекрывая кислород, а потом целуют много-много раз!

Гармоничная мама. Кто это?

Очень часто мы оперируем общими понятиями, в смысл которых уже не вдумываемся. К ним же относится и образ «хорошей мамы», «гармоничной мамы». Нам важно быть лучшей для своего ребенка, и мы, следуя за неким размытым идеальным образом, стараемся делать все «правильно», «так, как нужно». Но ведь мама — это не образ, и не идеал, а живой человек! И у нее, как и у всех, есть право на ошибку! Ведь ребенок, постигая все новые вершины, тоже будет ошибаться, и именно маме предстоит научить его переживать свои ошибки и учиться на них. А это получится только в том случае, если мама будет прощать себе оплошности и верить в свою материнскую состоятельность.

Что отличает гармоничную маму?

Она знает, что для нее важно. Какие сферы жизни находятся для нее в приоритете: личное развитие, муж, дети, дом, красота и здоровье, образование, самореализация, духовность, общение с друзьями. Для каждой женщины набор свой, уникальный.

Она действует, достигая целей в важных вещах, не распыляя свои силы на неважные сиюминутные желания. Сидеть на месте и ждать, когда все вокруг само сделается, — это не принцип гармоничной мамы. Она настойчиво идет к целям, делая все, что в ее силах.

Она умеет контролировать, распределять и вовремя пополнять свою энергию. Выжата как лимон мама не будет выглядеть счастливой, даже при идеально вычищенном доме и обласканных детях. Восполнять запасы энергии, отдыхать — это тоже обязанность мамы. Отдохнувшая и спокойная, она дарит во много раз больше любви детям, мужу и близким.

Она сохраняет баланс развития четырех важнейших сфер жизни: физической, эмоциональной, интеллектуальной и духовной. Ничто не находится в запустении, все равномерно задействовано и развивается.



Она ищет решение всех проблем в себе, а не в окружающих. Легко переложить ответственность на кого-то или что-то: грязь дома — потому что дети насорили; устала — потому что муж не помогает; настроение плохое — потому что погода не такая.

Гармоничная мама ведет себя проактивно и в любой ситуации задает вопрос себе: «А что я сделала не так? А как я могу исправить эту проблему?» И после обдумывания оказывается, что грязь дома из-за того, что убираю сама не в тех местах, где надо; устала потому, что сама себе не организовала отдых; настроение плохое, потому что нет целей в жизни, которые вдохновляют и радуют.

Гармоничная мама понимает, что может относиться к любым трудным ситуациям так, чтобы извлекать из них пользу.

Гармоничная мама имеет личную благородную и высокую цель, путь к которой приносит счастье. Она знает свою миссию и предназначение и реализует ее.

А папа... он поможет маме стать такой!

Милые мамы! Будьте гармоничными и счастливыми. Ведь только так мы можем воспитать наших детей в счастье и любви!

Занятие 2. Любовь с условием и без. Что такое безусловная любовь?

Что такое безусловная любовь. И бывает ли любовь другой, не безусловной?

Не только из книг, но и из разговоров с родителями мы знаем, что любовь с условиями знакома многим с раннего детства: «Если ты хорошо себя ведешь, ты мне нравишься, я тебя люблю», «Если ты послушная девочка, я тебя люблю», «Если ты учишься на отлично, я тебя люблю», «Если не обманываешь меня, я тебя люблю», «Если приносишь домой много денег, я тебя люблю», «Если не изменяешь мне, я тебя люблю» и т. д. и т. п. Список этот можно продолжить до бесконечности.

Условная любовь или обусловленная любовь — это когда мы ставим условия, когда мы любим за что-то.

Процесс этот вряд ли можно назвать любовью, поскольку напоминает он скорее дрессировку животных. Сделал правильно — получил кусочек сахара (любви), сделал неправильно — получил раздражение, недовольство, обиду.

«Да кто ж своего ребенка не любит! Что вы нам тут про любовь вздумали говорить?» — могут раздаться вполне резонные возражения.

Любить-то любят многие, да вопрос, как. Любя, мы можем наговорить ребенку обидных слов. Любя, отшлепать по попе и сказать, что это нужно для его блага и счастья. Любя, поставить в угол и перестать разговаривать на несколько дней.

Вся проблема в том, что мы о своей любви знаем — и уверены в ней на 100%, а ребенок — **не знает!** «Как так?» — спросите вы. Просто! Ребенок судит ина-

че, чем взрослые. Детская логика выглядит примерно так: что вижу, слышу, то и понимаю. Вижу улыбку на лице мамы, слышу ласковые слова — мама меня любит! А если мама нахмурена, кричит, ругает — значит, не любит.

Еще в прошлом столетии психологи вывели новое понятие — «безусловная любовь». Оно означает буквально — любовь без всяких условий. Безусловная любовь — это когда мы любим и полностью принимаем себя, это когда мы любим и принимаем детей, близких и окружающих нас людей такими, какие они есть, а не такими, какими мы хотели бы их видеть.

Когда малыш появляется на свет, он, конечно же, нуждается в еде, питье и тепле. Но более всего маленькому беспомощному комочку нужна родительская любовь и ласка. Как показали специальные исследования, дети из детских домов, лишённые с первых дней жизни постоянного внимания и заботы, вырастали более замкнутыми, болезненными и интеллектуально менее развитыми по сравнению с ровесниками, растущими в семьях.

Родительская любовь — это не «данность». Постепенно мы учимся (или не учимся) любви, безусловной родительской любви.

И детей мы можем научить любви, как учим всему остальному!

Хотите ли вы любить безусловно? Хотите ли, чтобы вас принимали такими, какие вы есть? Готовы ли любить и ничего не требовать? Безусловная любовь доступна немногим, но к ней всегда нужно стремиться. Рецепт ее прост: освободитесь от стереотипов и зависимости от чужого мнения, старайтесь больше отдавать и ничего не требовать. Конечно, будет нелегко, но со временем вы поймете, что только такая любовь является самой чистой и настоящей.

Занятие 3. Доверие, уверенность, право на ошибку.

Примечание: в начале занятия родители обсудили тревожную информацию: «9 октября 2015 года ТАСС опубликовало официальное заявление главного психиатра Минздрава России, директора Федерального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии имени Сербского Зураба Кекелидзе, в котором говорится, что до 60% дошкольников и до 80% школьников имеют психические расстройства и аномалии развития, у 40% учеников начальных классов имеется «школьная дезадаптация» — нарушения приспособления ребенка к школьным условиям, при которых наблюдается снижение способностей к обучению. Четверо из пяти школьников имеют аномалии развития». Главной причиной проблемы специалисты видят низкий уровень образования педагогов и родителей в вопросах детской психологии и воспитания.

В XXI веке, когда стремительно изменилась и продолжает меняться жизнь, родителям просто не обой-

тись без дополнительного образования в области налаживания отношений с ребенком, тема детско-родительских отношений будет востребована всегда.

Один из трех китов, на которых строятся правильные отношения между детьми и родителями, — это доверие ребенка. Если доверия нет, то вы относитесь к ребенку как к несмышленику, ничего ему не позволяете, не даете расти и развиваться, взрослеть, становиться самостоятельным.

Доверие к ребенку и его возможностям подкрепляется маминой уверенностью в том, что он может! Он способен!

Мамина уверенность поистине творит чудеса!

Дети, которые чувствуют, что им доверяют, очень ценят это и стараются справляться с возложенными на них делами.

С рождения ребенок нам безусловно доверяет — это закон природы. Но многие родители умудряются потерять детское доверие, так как регулярно допускают несправедливость, могут обмануть, предать — и не раз — своего ребенка.

Доверие к ребенку, воспитание в нем уверенности в себе напрямую связаны с воспитанием терпения. Терпение — одно из самых важных человеческих качеств, которое является хорошим показателем взросления. Люди, обладающие этим ценным качеством, от жизни получают гораздо больше других, а их успехи намного более значительны.

Важно помнить, что мама сама должна быть терпеливее ребенка, точнее, её задача — поощрять осознанное и активное терпение, а не сидение сложа руки. Малыш, находящийся под гиперопекой родителей, привык, что они все делают за него. У такого ребенка нет мотивации к самостоятельному труду, потому что он всегда получает результат «на блюдечке».

Ученые Стэнфордского университета провели интересный эксперимент. В комнате оставляли ребенка 3 лет, сажали его за стол, перед малышом на тарелке оставляли кусочек зефира. Ребенку сообщали, что он может съесть этот зефир прямо сейчас, но если он подождет возвращения ученого, то получит два кусочка вместо одного. Среди испытуемых нетерпеливых оказалось большинство, но для этого возраста такой результат является нормальным. А вот нетерпеливые постарше вызывают удивление! Уже к 5–6 годам ребенок должен быть достаточно терпелив и дисциплинирован, ведь ему предстоит обучение в школе. Как правило, воспитывают таких детей нетерпеливые родители, которые сами хотят всего и сразу.

Примечание: в конце занятия родители получают совет от психолога Екатерины Кес: «Перед тем как сказать ребенку «Спокойной ночи», задайте ему один-два вопроса из нашего списка. Как правило, в течение дня у нас ни на что не хватает времени, и мы ограничиваемся просьбами или приказами: «сделай», «не забудь», «поправь». «Вопросы под подушкой» помогут начать разговор по душам с сыном или дочерью и

узнать о ребенке много нового». Список «Вопросов под подушкой» можно посмотреть в Приложении 2 (см. полную версию статьи на CD-диске).

Занятие 4. Режим и упорядочивание жизни.

Терпение у ребенка не появляется вдруг, ниоткуда! Оно тренируется!

Для того чтобы жизнь ребенка и родителей не напоминала войну, необходимо, чтобы ребенок умел слушаться. Но ребёнку очень сложно терпеть, ждать, преодолевать себя, потому что его не научили терпеть! Всецело нашей жизнью и отношением к ребенку мы формируем и тренируем терпение! Нужно прививать ребенку терпение ради пользы общественной. Не умея держать себя в руках, ребенок причиняет дискомфорт окружающим и своим родителям.

Ребенок должен понять, что он — не центр вселенной. Нужно научиться выполнять определенные правила, чтобы окружающим было с ним комфортно. Психика ребенка устроена так, что у него нет четкого понятия времени. Для ребенка существует только две категории во времени: время, когда мне хорошо (комфорт), и время, когда мне плохо (дискомфорт). И жизнь ребенка складывается по схеме: комфорт — нарастание дискомфорта — дискомфорт — удовлетворение дискомфорта — комфорт. Ребенок знает, что за дискомфортом всегда наступает комфорт. *Так формируется умение терпеть и ждать!*

Но при нарушении этой схемы хотя бы в одном месте начинаются сбои во всех звеньях. Чем чаще мы это делаем, тем тревожнее, беспокойнее, нестабильнее в своих проявлениях растет наш ребенок. Тем меньше он умеет терпеть и ждать. Тем сложнее ему принимать решения, занимать самого себя.

Ощущение покоя в жизни ребенка дает режим. Потому что жизнь структурирована, она ритмична, всё идет по плану и своим чередом. Ребенок просыпается и ждет завтрака — и завтрак наступает. Он поел и ждет прогулку — и прогулка наступает, и т. д. Режим учит терпеть и ждать. Режим учит, что всё идет своим чередом — важно только немного подождать. Режим — это не строгая привязка к циферблату, а более или менее одинаковая последовательность событий. А плюс-минус полчаса или даже больше — нормально.

Режим, безусловно, важен не только для ребенка, но и для взрослого. Но кроме общих рекомендаций многое зависит от образа жизни семьи, работы, места проживания и так далее. Мама сможет сама создать такой режим, который подходит семье и учитывает особенности темперамента ребенка.

Занятие 5. Слушайте свою интуицию!

Замечено, что у женщин интуиция (шестое чувство) развита сильнее, чем у мужчин.

Интуиции дают такое определение: «Я знаю это точно, но я не знаю, откуда я это знаю». Психологи утверждают, что все эти «знания ниоткуда» на самом



деле — мощная генная память. Ее суть в том, что в нужную минуту в нас просыпается опыт предков.

Природа наградила матерей способностью к интуиции именно затем, чтобы человечество продолжило свой род. Беременные женщины на уровне подсознания чувствуют, что должны гораздо терпимее относиться к своим мужьям, прощать им то, чего прежде не прощали.

Почему? Психологи говорят, что это инстинкт сохранения семьи, в которой ребенку нужны оба родителя, ведь какое-то время мать должна будет уделять все внимание новорожденному, а о материальных благах обязан позаботиться отец.

Часто мама, которая прежде безоговорочно верила медицине, может не согласиться с диагнозом врача, поставленным ее ребенку, или сама еще до визита к доктору уже знает, что с ним произошло. И в 90 случаях из 100 оказывается права! Это ли не чудо? Медики не любят подобную статистику, но в разговоре иногда советуют: «Прислушайтесь к себе, мамин сердцем бывает чувствительнее приборов».

Материнскую интуицию нужно тренировать и развивать. У многих она действует всю жизнь, даже когда женщина становится бабушкой. У большинства она начинает пропадать. Интуицию убивает наша повседневность — волна информации, льющейся из Интернета и телевидения, которую еще называют «белым шумом». Она «забывает» чистые сосуды материнской интуиции, сводя ее на «нет».

Слушайте ребенка и свою интуицию! Если вашему ребёнку что-то нравится — играйте, учитесь, развивайтесь. Если не нравится, не получается — смените занятие, вопреки вложенным силам и средствам.

Слушайте своё сердце! Любите ребенка! Сердце не сделает хуже — ни вам, ни ребенку!

Интуиция настраивается, как музыкальный инструмент, на любовь, как на камертон...

Примечание: в конце занятия родителям предлагается практикум «10 фраз, которые нельзя говорить ребенку!» (список можно посмотреть в Приложении 3 в полной версии статьи на CD-диске). В результате родители узнают, во-первых, 12 видов ошибок которые они допускают при общении с ребенком; во-вторых, выясняют, как эти ошибки отзываются в поведении ребенка, в-третьих, учатся видеть ошибки, скрывающиеся за их собственными фразами и фразами ребенка.

Занятие 6. Вежливость и взаимоуважение.

Человек все делает наоборот. Спешит стать взрослым, а потом вздыхает о прошедшем детстве. Тратит здоровье ради денег и тут же тратит деньги на то, чтобы поправить здоровье. Думает о будущем с таким нетерпением, что пренебрегает настоящим, из-за чего не имеет ни настоящего, ни будущего.

Пауло Коэльо

Родители с волнением обсуждали то, что такая важная вещь, как вежливость, почему-то во многих семьях долго остается ненужной, а потом, когда ребенок подрос, уже не заставишь и не уговоришь его быть вежливым. Сначала бывает невинное «Мама, дай пить!», а потом может получиться и «Мать, пошла вон!». Но ребенок, способный распоряжаться мамой в детстве, как прислугой, не будет её уважать в душе и дальше!

Дети учатся у нас на нашем примере, а не только на словах. А часто ли вы вежливо просите что-то у ребенка? Всегда ли вы говорите ему «Пожалуйста!»? Попробуйте проконтролировать этот процесс. Просто в течение дня замечайте, когда вы сказали по привычке «Дай мне вот это!», «Принеси то!», «Передай хлеб!», «Закрой дверь», «Выключи воду», «Сними ботинки», «Убери игрушки» и так далее до бесконечности! Ведь большинство из нас со своим ребенком именно в таком приказном тоне и общаются! Где ж ребенку учиться вежливости?

А надо как? Учить вежливости надо планомерно, постепенно, настойчиво и вежливо! Просто исправлять ребенка и ждать, пока он скажет правильно. Планомерно, терпеливо, каждый день учить детей просить всё вежливо: «Дай, пожалуйста», «Открой, пожалуйста», «Покажи, пожалуйста», сними, надень, помоги и т. д.

Учить детей всегда говорить «Спасибо!». Даже если ребенок еще не умеет говорить совсем, он может просто кивнуть в ответ головой, что и будет означать «Спасибо».

Чтобы учить детей вежливо здороваться, а также вежливо прощаться, взрослым надо говорить «Здравствуйте!» и «До свидания!», а детям можно сказать «Привет!» и «Пока!».

Учить постепенно и другим вежливым словам: благодарю, будьте любезны, спасибо большое. Кроме всего сказанного про вежливость и уважение, хочется еще раз напомнить про личный пример родителей, особенно мамы!

Будьте уважительны по отношению к вашим близким, мужу, свекрови, родственникам. А главное — по отношению к самому ребёнку!

Уважайте его интересы, его желания, его отдых или работу (игру с увлечением). Уважайте его друзей, когда они появятся — это его выбор, даже если нам он не по вкусу. Уважайте его желание быть иногда без вас. Уважайте его право на собственность. Вежливость — проявление уважения.

Вежливость идёт рука об руку с уважением. Поэтому:

- Никогда не позволяйте детям говорить себе грубости.
- Не позволяйте **никогда** поднимать на себя руку!
- Не допускайте, чтобы ваши слова были пустым звуком!
- Не позволяйте игнорировать ваш отдых и вашу работу.

Примечание: родителям и детям стоит смотреть (и не раз) для освоения ребенком правил приличия, вежливости мультфильмы «Азбука дружелюбия» и «Азбука доброжелательности». Создатели «Смешариков» помогут вам в воспитании вашего ребенка. Малыши узнают, как важно делать добро для других, как быть действительно воспитанным и интеллигентным. Дело не только в заученных на зубок правилах приличия: нельзя смеяться над другими людьми, нельзя обзывать, а если с кем-то случилась неприятность, всегда необходимо протянуть руку помощи. Это такие очевидные истины, но, к сожалению, о них часто забывают. Компания Смешариков, состоящая из кокетки Нюши, умного Лосяша, хулигана Кроша, лиричного Бараша и робота Биби, благодаря мультсериалу, учит детей не ссориться по мелочам, сохранять спокойствие, проявлять друг к другу взаимное уважение и быть терпимыми к недостаткам других. Авторы сериалов, создавая их, надеялись, что маленькие зрители прислушаются к советам любимых героев.

Занятие 7. Личное пространство ребенка.

У любого человека есть своё личное пространство, в котором человек — хозяин. Примерно после 2–2,5 лет каждому ребенку нужен свой персональный игровой уголок, уютный, укромный и хорошо оборудованный. Если в доме двое детей, то **каждому** необходим личный уголок!

Типичные ошибки родителей по отношению к личному пространству ребёнка:

- родители считают, что личное пространство ребёнку не нужно. Они говорят: «Пусть играет, где хочет»;
- ребёнку оставляют старый столик-трансформер, за которым его кормили в раннем возрасте;
- ребёнку ставят сразу большой письменный стол, который неудобен для ребёнка дошкольного возраста.

Зачем и почему нужно выделять ребенку отдельное место?

В дошкольном возрасте возникает необходимость в ослаблении тесной связки с близким взрослым, в формировании сосредоточенности на самостоятельных занятиях. Иначе говоря, приходит время, когда вездесущего ребенка надо «собрать».

Развивающая среда должна отделиться от домашней обстановки в целом, сконцентрироваться в особом пространстве, где ничто не мешает ребенку заниматься своим делом, а он сам не будет мешать взрослым. Это значит — пора организовать игровой уголок.

Игровой уголок — это личное пространство ребенка, где он имеет возможность свободно действовать. Что дети любят больше всего? Конечно, играть! В разные игры, с разными партнерами, с фантастическими и разнообразными атрибутами.

Игра — это особый вид деятельности.

До школы у ребенка игровая деятельность считается ведущей. И в начальной школе еще долго учебная деятельность совмещается с игрой.

Значение игры для ребенка дошкольного возраста — огромно. Игра влияет на развитие всех познавательных процессов: мышления, внимания, памяти и, конечно же, воображения; организует чувства ребенка и влияет на его поступки; предлагает детям удовольствие, разнообразные развлечения и одновременно с этим формирует необходимые для жизни в обществе модели нравственного поведения; значительно расширяет у ребенка навыки общения. Овладевая знаниями, полученными в ходе игры, ребенок приобщается к культуре страны, в которой живет, и культуре мира.

Примечание: в конце занятия состоялся родительский практикум «Только позитив!!!». Многие мамы хотели получить ответы на вопросы «Почему многие дети ноют по жизни, а другие улыбаются?», «Откуда берутся улыбочивые дети?»

Оказывается — из маминых рук! Главная причина — ребенок привык ныть, потому что никого это не раздражало, когда он занял впервые. Как добиться, чтобы ребенок не ныл и не плакал? Обязательно показывайте всем своим видом, поведением и словами, что вам очень неприятно слышать плач или нытье.

Если ребенок просит что-то ноющим голосом, спрашивайте: «Почему ты плачешь? Что-то случилось, что-то болит? А если нет, то улыбнись, пожалуйста, и снова скажи, что ты хочешь, но с улыбкой!» Улыбайтесь сами! Пойте песни, танцуйте — это отлично поднимает настроение!

Не всегда так просто маме изменить характер, превратиться из меланхоличной мамы в улыбочивую. Но надо работать над собой.

Это в жизни — самое важное дело: мы и детей делаем лучше, и наши с ними отношения, и жить нам самим становится легче.

Как говорят японцы: совершенствование важнее совершенства.

Необходимо овладеть позитивным языком, или японским стилем общения, который заключается в трёх простых правилах.

1 правило: никогда не говорить слово «нет». Так что же такого делают японцы, чего не делала мама? Японцы никогда не отказывают, а предлагают альтернативу из того, что у них имеется. Они дают человеку выбор, этим показывая, что не все так плохо! Поэтому старайтесь избегать слова «нет» и частицы «не» в своей речи.

2 правило: любая информация нейтральна, все зависит от того, как к ней относиться. Правильно подобранное слово в нужный момент — это как скальпель хирурга, который может вылечить человека, а может оставить инвалидом. Ведь в словах заключена огромная сила.



3 правило: позитивный настрой. Легко использовать позитивный язык может тот, кто позитивно настроен, описывая ситуацию другими словами, мы меняем отношение человека (и свое в том числе) к ней.

Конечно, каждому выбирать самостоятельно, как разговаривать с ребенком. Тут главное — помнить, что системой управляет тот, кто проявляет наибольшую гибкость, то есть тот, у кого в запасе большее количество вариантов поведения.

Открытое, позитивное общение — путь к прочной связи детей с родителями в любом возрасте. Подробнее об этом вы узнаете из дополнительных материалов и Приложения 5 (см. полную версию статьи на CD-диске).

Занятие 8. Золотое правило. Не обсуждать.

Можно ли обсуждать ребенка в его присутствии?

Оказывается — можно и нельзя. Надо говорить о **достижениях** ребенка, даже о самых маленьких его победах. Нужно помочь ребенку создать положительный образ своей личности, и тогда он будет знать — к чему стремиться. Родственникам и знакомым рассказывайте о сильных и положительных сторонах ребенка так, чтобы он это слышал.

Но почему-то родители чаще рассказывают нерастраченные вещи о своем сыне или дочери, делятся огорчениями по поводу поведения или поступков ребенка. Есть мамы, которые сознательно используют жалобы как некий воспитательный прием «пусть ему будет стыдно». А эффект часто обратный — обида на маму, дерзость, грубость.

Нельзя ругать и отчитывать ребенка публично. Такое унижение озлобляет и добавляет отрицательные характеристики к образу ребенка.

Золотое правило. Не обсуждать!

Правило звучит так: «Никогда не обсуждайте ребенка в его присутствии!»

Никогда, ни под каким предлогом, ни с кем — ни с мужем, ни с мамой, ни с подругой, ни с врачом (ребенок может выйти), ни с педагогами в саду и в школе. Ребенок — не вещь! А обсуждая его при нем, вы лишаете ребенка приватности.

Вы бесцеремонно вытряхиваете его «наизнанку», но для него связь между вами — почти сакральная. И, не стесняясь его, рассказывать почти интимные моменты вашей жизни просто бесцеремонно, предательски! Ребенок перестанет вам доверять, даже в очень нежном возрасте! Не думайте, что это потом, но не сейчас. Уже сейчас, сколько бы ни было вашему ребенку.

Занятие 9. Не перекладывать ответственность.

Самое ценное, что у нас есть, — жизнь. Жизнь и здоровье детей — это особая ценность, и никто не имеет право посягать на неё.

Законными представителями ребенка при осуществлении им своих прав являются родители или лица, их заменяющие. Родители имеют равные права и обязаны заботиться о своих детях. **Родители обязаны:** заниматься воспитанием своих детей; заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей; обеспечить получение детьми основного общего образования; выступать в защиту прав и интересов своих детей.

Однако сегодня можно услышать: «Мы современные родители! Мы растим свободных детей и предоставляем им право выбора!»

Мама говорит, что её маленький сын смотрит целыми днями мультики потому, что он сам решает, когда и сколько он будет сидеть у компьютера. Ведь она не какая-нибудь там авторитарная мать.

Мама ребёнка, отстающего в развитии, не показывает его специалистам, объясняя его молчание и отсутствие необходимых по возрасту умений обычной ленью, а также тем, что он «не хочет».

Во всех этих случаях, а также во многих других мы не только приписываем ребёнку не соответствующие его возрасту чувства и состояния, но и перекладываем на него ответственность за его настроение (а заодно и за своё), за его физическое и психическое здоровье.

Чем вышеописанные случаи отличаются от тех ситуаций, когда мы ругаем малыша из-за того, что он плачет, хотя он ходит в сад всего неделю, или требуем от первоклашки самому делать домашнюю работу (да ещё и без ошибок), или настаиваем на том, чтобы малыш поделился игрушкой, которую ему только что подарили? Да ничем.

Поступая подобным образом, мы не только отрицаем чувства ребёнка, но и перекладываем на него ответственность, которую он вынести не в состоянии.

Что же происходит с детьми, которые «сами виноваты», что упали в лужу, что мама не выспалась и что им неинтересно на уроке?

Конечно, мы современные родители. Но это не отменяет нашей ответственности за детей, их здоровье и благополучие. И ответственность эту своим детям надо передавать бережно, постепенно и, главное, своевременно. И уж точно ребёнок никогда не должен быть лицом, принимающим решения.

Нельзя спрашивать у ребёнка разрешения завести братика или сестричку.

Нельзя назначать его виновным за плохое настроение, болезнь, неудавшуюся карьеру, разрушенные отношения, свои или кого-то из близких, в том числе и с самим ребёнком.

Вне зависимости от темперамента маленький ребёнок **не может** хотеть или не хотеть ходить и говорить. Он может быть к этому не готов, несмотря на то, что по возрасту ему уже пора это делать. А вот почему не готов, надо разбираться и, если нужно, помогать.

Ребёнок 5 лет **не может** сам решать, сколько времени ему проводить у компьютера. Не говоря уже о том, что он не способен нести полную ответственность за последствия своих решений.

Мы можем обсуждать с нашими детьми чувства и эмоции, улучшая тем самым их эмоциональный интеллект, но мы не можем перекладывать на них ответственность за их состояние и, тем более, за своё.

Мы и только мы являемся главными в семье и ответственными за жизнь и здоровье, как свои, так и детей.

В заключение: главный вопрос один — кто решает? На ком ответственность? И если ответ мамы: «На мне», — всё нормально. Ваш ребёнок чувствует себя защищённым. Вы справляетесь.

Занятие 10. Правила и границы.

Вам точно знакомы такие ситуации, когда ребёнок вас совершенно не слушается. Вам приходится повторять ему по десять раз одно и то же, а он не обращает на вас никакого внимания и делает то, что ему хочется. Не слышит ваши замечания, упрямится, настаивает на своём, спорит, уговаривает вас, капризничает, скандалит, а иногда даже делает назло. Вы объясняете и уговариваете ребёнка, пытаетесь с ним договориться, стараетесь и по-хорошему и по-плохому, ругаетесь, повышаете голос, а он всё равно каким-то образом умудряется добиться своего либо начинается большая ссора.

Каждый раз — одно и то же. Слезы, крики, ссоры, уговоры, угрозы... Вы повышаете голос, злитесь, а ребёнок не слушается, спорит, настаивает на своём, делает, как ему хочется, игнорирует запреты... Всё заканчивается конфликтом. И такая «канитель» — каждый-каждый день... Так незаметно вы превратились в вечно орущую и кричащую маму! Вы вините себя за то, что срываетесь и кричите, чувствуете, что не справляетесь...

Нужны ли ребёнку правила и ограничения? Когда ребёнок начинает понимать запреты? Дисциплина — нужна ли, когда начинать, как вводить?

На это мы отвечаем следующее: безусловно, определенные рамки и границы ребёнку нужны. Но постоянное «нельзя», которое ребёнок слышит от нас, уставших, нервных и вечно занятых, — это формирование комплексов и зажатости, появление страхов и чувства вины, дефицит новых знаний и пр.

Границы рождаются и устанавливаются в том доме и в той семье, где родители:

- ведут себя всегда последовательно, не меняют правил жизни день ото дня, имеют четкую линию поведения;
- учат детей соблюдать четкие и незыблемые запреты;
- есть взаимоуважение между детьми и родителями.

Граница в семье — это умение ребенка правильно реагировать на просьбы, правила, запреты и, наоборот, разрешения.

Как научить детей границам?

Первое и главное для маленьких детей — необходимо научить ребенка понимать, где детские предметы, а где взрослые.

Второе — дать ребёнку общие основы безопасности, которые он должен впитать, знать наизусть и использовать дома и где угодно. Это вопрос выживания!

Третье — сформировать привычку спрашивать разрешение на всё, что не является детским. А как научить? Много раз говорить и снова говорить — ласково, уважительно, спокойно.

Четвертое — необходимо выстраивать отношения между мамой и ребенком так, чтобы возникло понимание мамы с полуслова и полувзгляда.

Чтобы дать ребёнку общие основы безопасности, необходимо в каждой семье изучить замечательную книгу «Школа выживания, или 56 способов защитить ребенка от преступления». В этой книге авторы, педагог-психолог и криминалист, постарались разобрать наиболее типичные ситуации, когда ребенок по собственной вине или из-за взрослого человека попадает в беду. Каждый совет этой книги проиллюстрирован на примере, который авторы взяли из собственной практики работы с детьми.

Второе полугодие

Занятие 1. Ищите мотивацию!

Мотивация является достаточно важным фактором не только для взрослых, но и для детей. То, что ребенок познал в детстве, — оказывает сильное влияние на взрослую жизнь уже сформировавшейся личности.

Если в детстве ребенок получил навыки правильной постановки конкретных целей и мотивации, то после приобретет все необходимые привычки для того, чтобы быть успешным и процветать в жизни.

Жизнь — явление, процветающее в своей основе. Жизнь не делает ничего себе во вред, — иначе она не была бы жизнью. Все действия, приносящие улучшение, удовольствия или защиту, фиксируются как **приятные** и повторяются с охотой, или становятся потребностью. Все, что не приносит улучшения или приносит боль и потерю, становится опасным и отталкивающим.

Базисный закон мотивации: что награждаешь, то и получаешь.

Вытекающая аксиома: если что-то есть, то потому, что это было *награждено*.

Ваш ребенок упрямится, капризничает? Значит, Вы ухитрились награждать это. Конечно, не осознавали, **просто реагировали** — но Вы это **делали**.



Он не хочет учиться, значит, Вы награждаете не учебу и игнорируете учебу — реально, на деле.

И знаете, какая самая большая награда для вашего отпрыска? *Ваша реакция, ваше внимание.* Реагируете — значит управляемы! Что может быть ценнее!?

Если вы хотите что-то исправить, изменить в человеке, вот **технология**.

1. Точно определите нежелательное качество или поведение.

2. Точно определите, каким образом Вы награждаете это.

3. Несмотря на внутренний бунт и дискомфорт, перестаньте награждать.

4. Несмотря на смущение и страх, *награждайте* то, что желательно.

Если это *применять*, самые устойчивые недостатки стираются за месяц. Это работает с детьми, со взрослыми, с марсианами, с животными всех видов, потому что это направлено на выживание, процветание. Это и есть путь в Рай. Нам ведь не важно, чтобы человек, как робот, пошел и сделал то, что говорят. Нам важно, чтобы *он сам этого хотел*. Вы видели среди тех, кто наказывает детей, хоть одного счастливого?

Продуктом воспитания является *намерение* ребенка, принятое *самоопределенно*, без всякого давления и условий, делать то, что нужно. Это *очень* просто, если воспринимаешь детей как свободных партнеров. «Сделал то, получишь это» — нормальные деловые отношения.

Все дети нуждаются в мотивации, которая помогает им достичь желаемых результатов. Родители являются для своих детей примером для подражания и источником мотивации в достижении желаемого. Если у детей есть мотивация, то они развивают свои способности собственными усилиями. Такие дети испытывают тягу к получению информации, которая поможет им на пути к цели. Кроме того, мотивация поможет детям сосредоточиться на получении новых знаний и умений.

Исследователи выявили шесть механизмов мотивирования — это те способы, с помощью которых можно повысить мотивацию ребенка к достижению цели в домашних условиях.

Вот эти 6 механизмов:

- поощрять исследование окружающей среды;
- прививать начальные способности к исследованию, такие как: определение предметов, упорядочение, сортировка, сравнение;
- хвалить ребенка за совершённые достижения;
- оказывать помощь в развитии и тренировке навыков;
- по возможности воздерживаться от наказания и критики за ошибки и плохие результаты;
- стимулировать языковое и символическое общение.

Выполнение всех 6 условий поможет вашим детям обрести мотивацию к достижению успеха с ранних лет.

Как с помощью мотивации добиваться от ребёнка желаемых действий?

Да еще так, чтобы это не было банальной торговлей типа: сделаешь — дам, чтобы ребенок сам захотел делать то, что мне сейчас нужно, — Лена Данилова объясняет в «Золотых правилах хорошей мамы». А еще смотрите видео и учитесь мотивировать ребенка так, как учит *базисный закон мотивации*. Подробнее об этом вы узнаете в приложениях (ссылки см. в полной версии статьи на CD-диске): Лена Данилова. «Золотые правила хорошей мамы» № 11, 12; Как сделать доску мотивации для детей; Как привить любовь к книгам; притча «Дети — отражение наших поступков»; аудиокнига Юлии Шварцбург «Помощь детям», фрагмент №3: Зачем мотивировать дошкольника?, фрагмент №7: Какие самые лучшие мотивации детям?; Работает приучай-ка! Доска мотивации для детей 3–10 лет.

Занятие 2. Мы взрослые, а они — дети.

Иногда нам, взрослым, кажется, что ребенок поступает неправильно, или назло, или жестоко, или глупо. Но мы не задумываемся над тем, что они мыслят совершенно иначе! Ведь если бы дети мыслили, как мы, не срабатывали бы никакие сказки и заговаривания зубов. А у них голова устроена совершенно иначе!

Они мыслят иначе. Они, конечно, существа тоже разумные, но... другие. Трудности начинаются, когда мы общаемся с ними, исходя из «взрослого» разума, забывая, что ребенок ещё до него не дорос.

«Вы, родившие ребенка, — взрослые люди! А он — ваш ребенок — всего лишь ребенок!..»

Это надо помнить **каждый** день, всегда! И руководствоваться этим в принятии любых решений — от мелочей до глобальных.

Родители! Помните, пожалуйста, что вы взрослые! А они еще дети!

Им нужна наша помощь, поддержка, снисхождение! Им совершенно необходимы наши уступки. И наши оригинальные решения! Наша мудрость и жизненный опыт! Для ребенка до семи лет мама выступает, прежде всего, в роли учителя. Поведение ребенка — отражение того, что происходит в семье.

Можно через изменение себя как мамы изменить отношения с ребенком и даже его поведение.

Занятие 3. Мамин настрой — всегда положительно!

Примечание: на занятии обсуждался метод «Мама-терапия» — лечение мамминой любовью. Каждая мама способна помочь ребенку справиться даже с тяжелой болезнью. Под руководством врача она мо-

жет избавить малыша от страхов, бессонницы, заикания и прочих нервных нарушений. Наконец, мама может дать ребенку установку на счастье — и он станет счастливым и успешным человеком.

Ребенок — сосуд для маминой любви. Если малыш наполнен ею — он счастлив, нормально развивается. Недолюбленное дитя плохо себя ведет, становится непослушным, может начать заикаться, мочиться в постель; получив травму, подхватив инфекцию, выздоравливает медленно и плохо. Но стоит маме наполнить его своей любовью, и выздоровление идет гораздо успешнее.

Уникальный метод «Исцеление материнской любовью» создал детский психотерапевт, доктор медицинских наук, профессор Борис Зиновьевич Драпкин. «Все мы любим детей, — говорит Борис Зиновьевич. — Но, как ни печально, делаем это не совсем так, как нужно ребенку. Представьте, что ваш малыш имеет внутри резервуар, который всегда должен быть насыщен материнской любовью. Если не хватает, резервуар высыхает, ребенок болеет — телом он как бы кричит о своих проблемах». Есть несколько способов пополнить этот «резервуар»:

1. Почаще поглаживать дитя, обнимать, похлопывать, возиться с ним, бороться — но соблюдая меру. Внимательный родитель увидит, когда малышу достаточно таких физических контактов.

2. Как можно чаще смотреть в глаза своему ребенку с любовью и нежностью, несмотря ни на какие его выходки.

3. Но есть еще путь, один из самых эффективных, — активизировать вербальный, разговорный способ общения.

Ученые доказали, что голос матери имеет для ребенка огромное значение. Малыш узнает его еще до рождения и может выделить среди остальных звуков. Поэтому когда мамин голос дает установку на здоровье, психика ребенка ему подчиняется.

Материнский голос — это великолепное и такое необходимое ребенку лекарство!

«Мы стремимся, чтобы мамин голос стал внутренним голосом малыша, — подчеркивает Борис Зиновьевич. — Мама дает своему ребенку определенные *позитивные установки*, воздействуя на весь организм малыша. Это закрепляется на сознательном уровне и влияет на все органы крохи».

Конечно, далеко не каждый сможет попасть на прием к Борису Зиновьевичу или его помощникам. Однако Драпкин понимает, насколько необходима его методика тысячам детишек, и постоянно делится основными положениями своего чудесного метода.

Итак, базовая программа, полезная любому, в том числе и здоровому ребенку, состоит из 4 основных блоков тщательно подобранных фраз и выражений, которые мама должна выучить и каждый вечер говорить своему ребенку. Старайтесь делать это медленно,

но, со всей силой своего материнского убеждения, как бы посылая малышу «флюид любви».

1. Витамины материнской любви

Мама изливает любовь на своего ребенка: *Я тебя очень-очень сильно люблю. Ты самое дорогое и родное, что у меня есть. Ты моя родная частичка, родная кровиночка. Я и папа тебя очень сильно любим.*

2. Установка на соматическое здоровье

Мама мысленно представляет идеальный физический образ своего ребенка. Если малыш болен, текст меняется в зависимости от заболевания: *Ты сильный, здоровый, красивый ребенок, мой мальчик (девочка). Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься. У тебя крепкие, здоровые: сердечко, грудка, животик. Ты легко и красиво двигаешься. Ты закаленный, редко болеешь.*

3. Установка на психическое здоровье

Мама формирует благополучный эмоциональный фон у малыша: *Ты спокойный мальчик (девочка). У тебя хорошие крепкие нервы. Ты терпеливый, добрый, общительный. Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь.*

У тебя всегда хорошее настроение. Ты любишь улыбаться. Ты легко и быстро засыпаешь. Ты видишь только добрые сны. Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь. У тебя быстро развивается речь.

4. Защитный блок

Мама выстраивает своеобразный оберег для малыша. Фактически это фразы, которые использовались когда-то для ночных укачиваний малыша: *Я забирю и выбрасываю твою болезнь и твои трудности. Далее мама называет проблемы ребенка, например: Я забирю и выбрасываю твои страшные сны. Я забирю и выбрасываю плаксивость. Заканчивать сеанс всегда нужно Защитным блоком.*

Еще одна из важнейших составляющих метода «лечение материнской любовью» — это ведение дневника. Каждый день мама должна увидеть в своем малыше что-то новое, какой-то росточек, ранее не замеченный, пусть маленькое, но улучшение его состояния.

Главное жить по принципу «здесь и сейчас». Прошлого не существует!

Есть только сегодняшний день, и зоркий материнский взгляд наверняка увидит, какие изменения произошли.

Занятие 4. Искренность и честность.

Примечание: в начале занятия родители посмотрели небольшой видеофильм, в котором молодая мама рассказывает, как она понимает, что такое искренность и честность, чем они отличаются.

Честность и искренность — необходимые элементы в процессе воспитания ребенка. Каждый родитель хочет, чтобы его чадо было с ним полностью честным.



Однако у взрослых людей данное качество встречается не так часто. *Вранье, к сожалению, во многих семьях стало привычкой.* Если мы будем врать, то будут врать наши дети. Это очевидно и понятно!

Маленькая ложь, множась и множась, порождает большое недоверие. С уходом доверия... потихоньку разрушается безусловная любовь. Ребёнок понимает: есть условия, при которых меня будут любить. Любовь для него становится иной — обусловленной.

Если вы поймали своего ребенка на лжи, не торопитесь его обвинять. Спросите себя: почему он не говорит мне правды? А ещё — всмотритесь в ребёнка, как в зеркало. Как аукнется, так и откликнется.

Ребёнок честен со своими родителями только тогда, когда:

- доверяет им;
- не боится их гнева или осуждения;
- уверен: что бы ни случилось, его не унизят как личность;
- обсуждать будут не его, а поступок, который надо исправить;
- помогут, поддержат, когда ему плохо;
- ребёнок твёрдо знает: вы на его стороне;
- знает, что даже если накажут, то разумно и справедливо.

Примечание: родители обсудили самые явные признаки того, что ребёнок говорит вам неправду. Но это не повод его обвинять. Это повод задуматься.

А вот признаков, по которым можно определить, что родители говорят неправду, перечислять вообще не надо. Дети всегда это прекрасно чувствуют, поэтому...

1. Никогда не врите ребёнку. Даже если вам кажется, что ложь невинна, что он ничего не узнает. Окажется так, что вы забудете, а потом случайно скажете об этом же самом, но то, что было на самом деле. А ребёнок может помнить потом ваше это «невинное» вранье на всю жизнь!

2. Никогда не врите при ребёнке. Как бы невинна эта ложь ни была. Или так: во имя какого бы спасения ложь не была задумана — не врите. Лучше промолчать и сказать позже — без ребёнка.

Особенно бросается в глаза ложь по телефону. Вам позвонили, а вы что-то кому-то «втираете». А ребёнок-то слышит и всё понимает! Мало того, он чувствует себя участником вранья, молчаливым, но участником!

3. Никогда не врите за ребёнка. Как-то раз в позапрошлом учебном году Катя меня просила сказать в школе, что она заболела. А я честно сказала, что она проспала.

Правда, у нас всю ночь не было электричества из-за урагана и в доме было очень холодно. Катя бедная намучилась под тоненьким одеялом. Потому и проспала. И всё это я рассказала в школе. И её, конечно, никто не «убил» и даже не поругал...

Оправдывают ребенка, спасая его. От школы, от папы, от бабушки, от других людей... Но не стоит! Лучше уж промолчать..., если сказать правду совсем нереально!

4. Никогда не просите ребенка соврать! Каки-ми бы намерениями это не оправдывалось!

Примечание: во второй части занятия родители очень живо обсуждали тему воспитания девочек и мальчиков. Доказано, что у девочек и мальчиков разные потребности и особенности развития. Следовательно, воспитывать мальчиков и девочек, руководствуясь одинаковыми принципами, нельзя: мальчикам нужно больше доверия, девочкам же — больше заботы.

Итак, **хочешь быть лучшим мамой-папой?**

Помните счастливые минуты своего детства? Хотите, чтобы Ваши дети вспоминали свое детство с благодарностью? **Подарите детям простое счастье.** Скорее пишите в свой рабочий дневник ежедневные 30 минут общения и игр с ребенком, как — читайте статью «Хочешь быть лучшим мамой-папой?» (Приложение 7 в полной версии статьи на CD-диске).

Занятие 5. Прочь, обиды!

Примечание: занятие началось с обсуждения вопросов, которые вызвали бурные споры: Вы обижаетесь на ребенка? Говорите ему: «Я на тебя обиделась?» А ваш ребенок обижается на кого-то? А вы на мужа или жену?

А стоит ли вообще обижаться? Что такое обида? Почему мы обижаемся?

Никто не может обидеть нас без нашего на то согласия.

(Элеонора Рузвельт)

Что же такое обида? **Обида** — это когда мы чего-то ожидаем, но получилось совсем все не так. Другими словами, какие-то наши ожидания не оправдались относительно реальности. Например, мы ожидали, что нам позвонят, а нам не позвонили, или мы ждем, что нас похвалят, а нас не похвалили, и т. д.

Притча об обидах

Ученик попросил учителя:

— Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помоги и мне быть таким.

Учитель согласился и попросил ученика принести картофель и прозрачный пакет.

— Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, — сказал учитель, — то возьми картофель. Напиши на нем имя человека, с которым произошёл конфликт, и положи этот картофель в пакет.

— И это всё? — недоумённо спросил ученик.

— Нет, — ответил учитель. — Ты должен всегда этот пакет носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель.

Ученик согласился. Прошло какое-то время. Пакет ученика пополнился картофелинами и стал достаточно тяжёлым. Его очень неудобно было всегда носить с собой. К тому же тот картофель, что он положил в самом начале, стал портиться. Он покрылся скользким гадким налётом, некоторый пророс, некоторый зацвёл и стал издавать резкий неприятный запах.

Ученик пришёл к учителю и сказал:

— Это уже невозможно носить с собой. Во-первых, пакет слишком тяжёлый, а во-вторых, картофель испортился. Предложи что-нибудь другое.

Но учитель ответил:

— То же самое происходит и с тобой. Просто ты это сразу не замечаешь. Поступки превращаются в привычки, привычки — в характер, который рождает зловонные пороки. Я дал тебе возможность понаблюдать этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот груз.

В принципе, если вдуматься, то обида — это то, чему нас учили в детстве.

Дети быстрее учатся обижаться там, где их окружение (родители и бабушки) обиды от них ждут, их уже заранее видят и интерпретируют самые разные их эмоции и их поведение как обиду. «Маленький мой, иди сюда, не плачь... Кто тебя обидел?!»

Если родители ищут поводы посочувствовать ребёнку и пожалеть, они эти поводы найдут, обижаться научат и будут утешать постоянно обижающегося ребёнка. В окружении недалеких взрослых обижаться оказывается — выгодно. Обычно, всерьёз и основательно, дети выучивают обиду в возрасте от 2 до 5 лет. Обиженное выражение лица и обиженные интонации — одна из самых простых для узнавания эмоций, видимо, в силу повсеместного распространения. Традиционная форма детской обиды: «Если ты этого не сделаешь, я на тебя обижусь».

Ой, как непросто бывает избавиться от обиды. Она прожигает изнутри, злит, мешает нормально думать и жить, всё вокруг раздражает и бесит.

Важно избавиться от обиды, потому что пока человек обижается, он, как магнит, тянет в свою жизнь новые проблемы и беды.

Прочь, обида!
Все равно ты забыта.
Беги во двор,
Перелезь через забор,
Сядь на коня...
Скачи от меня!

Обиды — не врожденные эмоции, а социальный инструмент, результат социального научения.

Обида — это отравка.

С детства человек привыкает к переживанию обиды, начинает нуждаться в этой эмоции и зависеть от нее. Чтобы чувствовать себя комфортно и привычно, он ищет и, конечно, находит тех, в ком можно свою обиду удачно разместить. Идеально для этого подходят родители. На них, как правило, обижаются в первую очередь и на всю жизнь.

В результате человек буквально живет обидами: даже если «объекта» нет рядом, жизненная энергия уходит на переживание, бесконечное пережевывание мыслей «Почему все так?», «Почему все не так?», «И за что мне эта несправедливость?». Это могут быть как мысленные диалоги, так и монологи. С кем не бывало? Люди с обидой в душе на сто процентов депрессивны. Их депрессия может проявляться по-разному: в виде агрессии или в виде подавленности. В любом случае обида делает жизнь неполноценной, перекрывает любые положительные эмоции. Например, обиженный человек не может любить и быть счастливым...

Давайте поймем, откуда в нас готовность обижаться, и начнем избавляться от обид.

Полная версия статьи представлена в электронном приложении к журналу на CD-диске.