

Информация по вопросам воспитания.

Родительская любовь должна быть безусловной.

Ребенка можно сравнить с зеркалом. Он отражает, а не излучает любовь. Если ему дать любовь, он возвращает ее. Если ничего не дать, ничего в ответ и не получишь. Безусловная любовь отражается безусловно, любовь с условиями отразится такой же любовью с оговорками.

Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали; чтобы он был кому-то нужен, близок; чтобы у него был успех – в делах, учебе; чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно **постоянно поддерживать его самооценку**. Как можно это сделать?

1. Безусловно принимать ребенка.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Помогать, когда просит.
4. Поддерживать успехи.
5. Делиться своими чувствами (значит доверять).
6. Использовать в повседневном общении приветливые фразы.

Например:

- Мне хорошо с тобой.
- Я рада тебя видеть.
- Хорошо, что ты пришел.
- Мне нравится, как ты...
- Я по тебе соскучилась.
- Ты, конечно, справишься.
- Как хорошо, что ты у нас есть.

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

Мы, родители, тоже волнуемся и сердимся, устаем и обижаемся. Нам тоже бывает трудно с детьми, иногда даже мучительно. А кто нас будет слушать? Что нам делать с нашими собственными переживаниями? Например:

- Подходя к дому, вы встречаете собственного сына: лицо измазано, пуговица оторвана, рубашка вылезла из брюк. Прохожие оглядываются, улыбаются; вам же неприятен вид сына и немного стыдно перед соседями. Однако ребенок ничего не замечает: он прекрасно провел время, а сейчас рад встрече с вами.
- Ребенок с энтузиазмом играет на полу. Вы торопитесь на работу, сын мешает, путается под ногами, одним словом, раздражает вас.

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

Правило говорит о том, что чувства, особенно если они сильные и отрицательные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни своего ребенка, который без труда «читает» по вашей позе, жестам и интонации, выражению лица или глаз, что что-то не так.

Контролировать такие несловесные сигналы очень трудно. Через некоторое время чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или действия.

Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас?

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

Вернемся к нашим примерам и попробуем, применяя правила, сконструировать ответы родителей. Они могут быть такими:

- **Я** не люблю, когда дети ходят растрепанными, и **мне** стыдно от взглядов соседей. (вместо: ну что у **тебя** за вид?)
- **Мне** трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и **я** все время спотыкаюсь. (перестань тут ползать, **ты** мне мешаешь).

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

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

Активное слушание.

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств, тогда практическими действиями – показать, научить, направить – ему не поможешь. В таких случаях лучше всего его послушать. Правда, иначе, чем мы привыкли. Такой способ называется активным слушанием.

Во всех случаях, когда ребенок обижен, расстроен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, с ним обошлись грубо или несправедливо, и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его.

Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребенок. Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать.

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

- Он отнял мою игрушку!
- Ты очень огорчен и рассержен (вместо: Ничего, поиграет и отдаст).
- Я больше не пойду туда!
- Ты не хочешь ходить в школу (вместо: Как это ты не хочешь ходить в школу?)
- Я не буду носить эту уродскую шапку!
- Тебе она очень не нравится (вместо: Перестань капризничать, вполне приличная шапка).

Ответы на языке активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее.

Бывает, что вы не совсем точно угадали случившееся событие или чувство ребенка. Ничего страшного. Ребенок вас поправит.

Три результата активного слушания:

1. Исчезает (ослабевает) отрицательное переживание ребенка.
2. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе больше.
3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

Дисциплина и послушание.

Мы говорили о переживаниях детей, о чувствах, о том, как слушать, понимать и принимать их. Безусловно, есть правила, которым дети должны следовать, и требования, которые они должны выполнять. Говорим мы об этом только сейчас, так как без умения учитывать эмоции, интересы, потребности, переживания ребенка, да и свои, мы не сможем наладить дисциплину.

Детям не только нужен порядок и правила поведения, они хотят и ждут их! Это делает их жизнь понятной, предсказуемой и создает чувство безопасности (например, одна и та же сказка, которую они могут слушать по 100 раз). Возникает вопрос: если они чувствуют себя защищенными, то почему они нарушают этот порядок? Причин много, поговорим об этом позже.

Дети восстают не против правил, а против способов их «внедрения». Поэтому сформулируем вопрос иначе: как найти пути к бесконфликтной дисциплине ребенка?

Есть несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину.

Правило 1.

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

Правило 2.

Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они д.б. гибкими.

Это правило предостерегает от авторитарного стиля общения. Оба правила предполагают чувство меры в решении вопросов «можно», «нельзя», «следует».

Правило 3.

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

Правило 4.

Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

Правило 5.

Тон, в котором сообщается требование или запрет, д.б. скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Правило 6.

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

4 основные причины нарушений поведения у детей.

1. *Борьба за внимание* (родители то и дело отрываются от своих дел, делают замечания. Это лучше, чем отсутствие внимания).
2. *Борьба за самоутверждение*, против чрезмерной родительской власти и опеки. Смысл такого поведения ребенка (делать все наперекор) – отстоять право самому решать свои дела, и вообще показать, что он личность.
3. *Желание отомстить*. Часто дети бывают обижены на родителей. Причины: родители больше внимательны к младшему ребенку; развод; присутствие отчима; ссоры родителей. Или резкое замечание, невыполнение обещания, несправедливое наказание. Смысл «плохого» поведения ребенка – вы сделали мне плохо, пусть и вам будет тоже плохо.
4. *Потеря веры в собственный успех*. Ребенок приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». В поведении это выражается как «Мне все равно», «И пусть плохой, и буду плохой».

Каждое с серьезное нарушение поведения ребенка – это сигнал о помощи. Своим поведением он говорит: «Мне плохо, помогите мне». Родитель может помочь, нужно только понять глубинную причину непослушания. Для этого родителю нужно обратить внимание на собственные чувства. Посмотрите, какая эмоциональная реакция возникает у вас при повторном непослушании и неподчинении ребенка? Переживания родителей – это своеобразное зеркало скрытой эмоциональной проблемы ребенка.

1. Если ребенок *борется за внимание*, то у родителя это вызывает *раздражение*.
2. Если *противостояние* воле родителя, то у взрослых – *гнев*.
3. Если скрытая причина *месть*, то чувство родителя – *обида*.
4. Если ребенок переживает свое *неблагополучие*, то родитель оказывается во власти *безнадежности*, а порой и *отчаяния*.

Выход: постараться не реагировать привычным способом, то есть так, как ждет от вас ребенок. Помощь в каждом случае разная.

1. Если борьба за внимание – то выход: показать положительное внимание ребенку.
2. Борьба за самоутверждение – уменьшить контроль за делами ребенка.
3. Если вы испытываете обиду, то спросите его, что заставило ребенка причинить ее вам? Какая боль у него самого? Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, постарайтесь ее устранить.
4. Если ребенок разуверился в своих силах, то умное поведение родителя – перестать требовать «полагающегося поведения». Постарайтесь снизить свои ожидания и претензии.

Заключение.

Бесполезно ждать результата в первый же день. Путь этот долгий и трудный, требует терпения. Главные усилия надо направлять на то, чтобы переключать свои отрицательные эмоции на конструктивные действия. И еще: при первых ваших попытках улучшить взаимоотношения ребенок может усилить свое плохое поведение. Он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять их. Так что придется выдержать и это серьезное испытание.

Литература

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?
2. Лютова, Моница. Шпаргалка для родителей.