

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

УГРОЖАЕМ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕМ

Есть мнение, что огромное (без преувеличений) значение в воспитании ребенка имеет стиль общения с ним. Что греха таить, большинство из нас руководствуется естественными побуждениями: мы командуем, предостерегаем, угрожаем, морализируем, предлагаем готовые решения, обвиняем или захваливаем, высмеиваем, высказываем догадки, выпрашиваем, сочувствуем, уговариваем или отшучиваемся, прячась в кусты. Это стиль доминирования, но не доверия: контакта, близости между родителями и детьми он не предполагает и не приносит, а без этого дети истощаются — и нравственно, и физически.

ПРАВО ДРУЖЕСТВА

Существуют, однако, родители, выбравшие иной путь. Вряд ли его назовешь "естественным" (разве только мудрость и такт — вещи естественные и обиходные). Они добровольно отказались, так сказать, от родительского права, предпочтя ему право дружества, или, как прекрасно назвал его Владимир Набоков, право соровесничества. Эти странные, неправильные" родители не прорубают детям дорогу в жизнь, а всматриваются и вслушиваются в них, стараясь понять, чем одарила их природа и чего недодала. Они неспешно и незаметно настраивают инструмент детской психики, уча сыновей и дочек конструктивно разрешать конфликты и преодолевать кризисы.

Крапива растет сама, а с культурными растениями приходится повозиться. Так и со злом. Оно растет само. Как к дикому сеянцу прививают побег культурной яблони, так и маленькому человеку нужно привить хотя бы почку с великого дерева человеческой культуры, чтобы он обрел возможность стать "с веком наравне". Но и потом за деревцем надо ухаживать — удобрять, формировать крону, удаляя лишние побеги, бороться с вредителями — воспитывать.

Способ, которым пользуются "неправильные" родители, воспитывая своих детишек, называется "лично ориентированным" стилем общения. Расскажем о нем подробнее.

ТЫ ЕСТЬ — ЗНАЧИТ, Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ

"Лично ориентированное" общение сознательно и планомерно ставит в центр внимания другого, в данном случае ребенка. Исходный принцип такого воспитания — безусловное принятие ребенка таким, каков он есть, любовь к нему за то, что он существует. Отсюда вытекает, что можно выражать недовольство действиями ребенка, но не ребенком как таковым и не его чувствами. Следовать такому правилу очень непросто — кого из нас временами не раздражают сын или дочь? И как трудно бывает удержать себя от вмешательства в занятия ребенка — будто из желания что-то исправить, а

по существу не доверяя ему. Однако помочь сыну или дочери, когда они просят о помощи, абсолютно необходимо.

ВАЖНЕЙШАЯ ВЕЩЬ

"Неправильные" родители знают одну важнейшую вещь — они знают о существовании "зоны ближайшего развития ребенка", то есть круга дел, которые ребенок может выполнять только со взрослыми. Значение этой зоны безмерно велико, особенно для детей младшего возраста, когда все воспринимается острее и усваивается быстрее. Строя вместе с ребенком замки из кубиков, читая книжки с картинками, произнося как бы невзначай иностранные слова, мы закладываем основы логического и образного мышления, распознавания образов, знания языков и многое-многое другое. Чем шире "зона ближайшего развития" и энергичнее родители занимаются с ребенком, тем быстрее он развивается, осваивая разные действия уже как самостоятельные. Сама зона тоже постоянно расширяется — за счет включения в нее новых действий. А если какие-то из этих самостоятельных действий родителям не по сердцу?

"Неправильные" родители и в этом случае не будут порицать и возмущаться. Они постараются внедриться на "вражескую" территорию, проявляя интерес к увлечениям потомства, — чтобы со временем изменить их содержание.

У ЧУВСТВА ЕСТЬ ИМЯ

Многие детские проблемы порождены болью, обидой, страхом. В таких случаях лучше всего выслушать ребенка. Это тоже "неправильный" способ общения — обычно мы утешаем, уговариваем. Активно же слушать — значит "возвращать" ребенку в беседе то, что он сообщил, назвав по имени его чувство. Такой способ сочувствия не оставляет ребенка наедине с его горестями и дает чудодейственные результаты, поскольку негативные чувства (боль, обида), будучи четко обозначенными, рассасываются быстрее — и ребенок теперь сам продвигается в решении своей проблемы. (Заметим, тут тоже необходимо следовать определенным правилам общения, в частности во время рассказа об очередной детской драме глаза ребенка и ваши должны быть на одном уровне.)

"Я-СООБЩЕНИЕ"

"Неправильные" родители не скрывают собственных чувств, но говорят о них от первого лица, то есть говорят о себе, но не о поведении ребенка ("Я не люблю..." вместо "Ты ведешь себя...", "Меня сильно утомляет..." вместо "Не шуми... и т.п."). Такие "я — сообщения" не задевают детского самолюбия и, будучи высказаны не в приказном тоне, без нравоучений, оставляют за детьми возможность самим принять решение.

Очень важно соизмерять свои ожидания с возможностями ребенка и не "присваивать" себе его эмоциональных проблем: он должен рано или поздно стать самостоятельным и в области чувств.

ПОРЯДОК — ЗАЛОГ ПОРЯДОЧНОСТИ

Не секрет, что детям (как и всем нам) нужен порядок и твердые правила поведения.

Они хотят и ждут их, чтобы жизнь стала понятной, предсказуемой и безопасной. И только чувство меры и житейская мудрость подскажут, какие правила должны быть жесткими, какие — гибкими, где у детей будет зона свободного выбора и т.д. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с насущными потребностями ребенка, даже если это ужасное, на ваш взгляд, увлечение каким-нибудь подростковым идолом.

Я НЕ ВПРАВЕ ОТЧАИВАТЬСЯ

Свой подход у "неправильных" родителей и к поведению детей. Причины дерзкого поведения видятся им не в природной испорченности или чьем-то дурном влиянии, а в нереализованной потребности ребенка во внимании. Нужно помнить, что в число «трудных» попадают обычно не худшие, а наиболее чувствительные и ранимые дети, те, которые острее нуждаются в помощи и внимании. Обычно родители реагируют на негативное поведение ребенка раздражением, обидой, гневом или чувством отчаяния, то есть так, как и предполагает ребенок. Чтобы разорвать этот порочный круг, нужно сознательно и умно переключить свои отрицательные эмоции на конструктивные действия. "Неправильные" родители и следуют этим сверхтрудным путем, неизменно, вопреки всему оказывая ребенку внимание.

8 ПОЦЕЛУЕВ В ДЕНЬ

Есть одно удивительно простое правило, которому столь же неизменно следуют эти хитроумные "неправильные" родители: общение с ребенком будет плодотворнее, если обнимать его 4, а лучше 8 раз в день. Глубинные причины детского гнева, злобы, зависти вторичны по отношению к чувствам боли, обиды, страха, которые, в свою очередь, возникают от неудовлетворенной потребности в любви, признании, уважении. В основе последних лежат базисные стремления, выраженные словами "я — хороший" (самооценка), "я — любим", "я — могу"; Фундаментом всей этой пирамиды является чувство внутреннего благополучия (или неблагополучия), формирующееся у ребенка в результате нашего обращения с ним. Чувство неблагополучия — корень всех детских аномалий и трагедий. Будем помнить, что наказание или самонаказание ребенка лишь усугубляют его, а помочь может только неусыпное пестование в нем чувства самоценности. "Пестовать" — очень хорошее, очень точное слово. Это значит любить — понимая и уважая и требовать — восхищаясь и любя.

Как показать ребёнку свою любовь.

Каждый малыш с самого рождения ждёт от нас безусловной любви. То есть такой любви, которая ничего не требует взамен. Что бы ни делал ребёнок, как бы себя не вёл – мы любим его. Мы можем отрицательно относиться к поступкам малыша, но не к нему в целом. Мы любим его просто за то, что он есть. Если малыш окружён такой любовью, он растёт уверенным в себе и в своих силах. Он любит себя и весь мир вокруг. Он возвращает полученную от родителей любовь окружающим его людям.

Ребёнка можно сравнить с зеркалом. Он отражает любовь, но не начинает любить первым. И если его одарили любовью, он будет возвращать её. Если же он обделён любовью, ему нечего будет отдать.

Безусловная любовь отражается безусловно, а обусловленная любовь и возвращается в зависимости от тех или иных условий. Обусловленная любовь – это когда мы любим человека за что-то: «Если ты мне поможешь, я буду тебя любить», «Я тебя люблю, когда ты себя хорошо ведёшь». К сожалению, часто мы любим такой, обусловленной любовью.

Серёжа рос именно в такой семье. Родители редко баловали сына, избегали похвалы, тепла, нежности. Они считали, что такое отношение к себе их сын должен заслужить. И лишь изредка, когда мальчик действительно вёл себя замечательно, они радовались его успехам и гордились им. Родители считали, что частые похвалы и лишнее внимание испортят ребёнка. Они показывали свою любовь, только когда Серёжа вёл себя хорошо, а в остальное время были сдержанны в проявлении своих чувств. С возрастом мальчик всё больше приходил к мысли, что его не ценят, не любят таким, какой он есть.

Когда Серёжа стал подростком, он начал возвращать родителям свою обусловленную любовь. Ведь именно её он чаще всего видел в семье. Он вёл себя так, чтобы родители были им довольны, но только тогда, когда он что-либо хотел получить от них. Получалось так, что каждый в семье ждал, когда другой сделает для него что-нибудь приятное. И от этого обстановка в семье только накалялась. Каждый член семьи становился всё более разочарованным, обиженным и раздражённым.

Нам необходимо научиться любить ребёнка так, чтобы он чувствовал, что его любят, что его полностью принимают и уважают со всеми его достоинствами и недостатками. Только тогда малыш будет любить и уважать себя! А значит, он также будет любить других людей и научит этому искусству своих детей. Существует четыре способа выразить малышу нашу любовь: контакт глаз, физический контакт, внимание и дисциплина.

Самое первое и простое, что нужно делать, чтобы ребёнок чувствовал нашу любовь – это наш открытый, добрый взгляд прямо в глаза малышу. Детям такой контакт необходим. Он помогает лучше понимать друг друга. Через глаза мы передаём свои чувства, эмоции. Ребёнок использует контакт глаз с родителями (и другими людьми) для эмоциональной подпитки. И чем чаще мы будем смотреть на малыша, стараясь выразить ему свою любовь, тем

больше он пропитается этой любовью и тем полнее будет его эмоциональный резервуар.

Но, к сожалению, часто своим взглядом на ребёнка мы передаём совсем другие эмоции. Например, мы смотрим на малыша с нежностью и любовью тогда, когда он себя хорошо ведёт, хорошо учится, помогает нам. А значит, учим его обусловленной любви. Но в таких условиях малыш не может полноценно развиваться и расти.

Поэтому, искренне любя ребёнка, мы не должны забывать, что обязаны ВСЕГДА смотреть на него с любовью. Поток нашей любви должен струиться постоянно и не зависеть от поведения малыша. Мы можем делать замечания, говорить о дисциплине, не прекращая безусловно любить ребёнка.

Если наш взгляд постоянно выражает любовь и доброжелательность, ребёнок научится также смотреть на людей. Если же своим взглядом мы чаще выражаем раздражение и гнев – малыш приучится к такой же реакции на мир.

Не бойтесь дарить ребёнку свою любовь. БЕЗУСЛОВНОЙ любви не бывает много. Она не портит человека, а лишь облагораживает его. Она помогает легче и эффективнее справляться с жизненными трудностями. И в наших силах дарить её наиболее простым способом - любящим и нежным взглядом. Во-вторых, помимо взгляда, чтобы малыш чувствовал, что он любим, ему необходимы наши ласковые прикосновения. Это так просто – несколько раз в день обнимать ребёнка, гладить по голове, трепать по волосам, даже просто прикасаться к его руке. Но, как показывают исследования, большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости - помогая им одеться, умыться и т.п.

При каждодневном общении с детьми любящий взгляд и нежное прикосновение совершенно необходимы. Всё это благотворно влияет на детей, успокаивает их. Ребёнок, растущий в такой семье, чувствует себя уверенно. Ему будет легко общаться с другими людьми, а значит, он будет пользоваться общей симпатией и у него будет хорошая самооценка.

Однажды я наблюдала, как один папа со своим сыном смотрели дома футбол. Папа видимо интуитивно понял, как установить с сыном наилучший контакт. Во время просмотра матча он то и дело обращался к сыну, открыто смотрел ему в глаза, они вместе смеялись и радовались за свою любимую команду. Отец трогал сына за руку или обнимал его за плечи, когда мальчик расстраивался, хлопал в азарте по колену или по плечу, когда радовался забитому голу.

Постоянный контакт глаз и физический контакт - это два наиболее простых и эффективных способа заполнить эмоциональный резервуар ребёнка и помочь ему развиваться наилучшим образом.

Ещё один способ передать нашу любовь ребёнку – это внимание. Внимание потребует от нас некоторого времени и сил, в отличие от контакта глаз и прикосновений. Порой придётся отказываться от чего-то, отрываться от своих дел, чтобы удовлетворить потребность малыша в нашем внимании. Ведь для этого необходимо полностью сосредоточиться на ребёнке, ни на что

не отвлекаться, чтобы малыш не сомневался в нашей полной любви к нему. В эти минуты он должен чувствовать, что нужен нам, что значим для нас, что нас действительно интересуют его мысли, желания, потребности, что он такой же человек, как и мы, заслуживающий уважения и доверия. Необходимо дать почувствовать ребёнку, что он особенный, единственный в своём роде. Это знание поможет ему в развитии адекватной самооценки. «Я сейчас наедине с мамой (папой)», «Она (он) общается только со мной», «В эту минуту я самый главный на свете для моей мамы (папы)!» - это то главное, что должен чувствовать малыш, когда Вы уделяете ему своё внимание.

Не скупитесь на внимание к ребёнку. Не бойтесь его избаловать. Тем более, если малыш просит об этом – значит ему это жизненно необходимо. Дети не просят от нас ничего лишнего. Они берут ровно столько внимания, заботы, любви, ласки, сколько им нужно для нормального полноценного развития. Как только ребёнок насытится нашим вниманием, он перестанет нуждаться в нём и начнёт его отдавать нам и окружающему миру. Если же мы недодадим ребёнку внимания, он всю жизнь будет искать его и требовать от других. Будет несчастлив сам и заставит страдать окружающих людей.

Ведь, не получая достаточно пристального внимания, ребёнок начинает понимать, что всё на свете важнее, чем он. В результате его самооценка падает, он не чувствует себя в безопасности. Он хуже развивается, чем дети, родители которых выкраивают время, чтобы удовлетворить их эмоциональные потребности. Он становится замкнутым, хуже справляется с трудностями. Он теряет ощущение счастья, радости жизни.

Пока ребёнок маленький – нет ничего важнее, чем дарить ему наши самые светлые чувства! Ведь время летит очень быстро. Дети вырастают и уходят жить своей жизнью. И тогда нам, родителям, уже некому будет дарить свою любовь.

Когда же мы спокойно, доброжелательно общаемся с ребёнком, отношения с ним становятся доверительными и искренними. Они оставляют неизгладимый след в душе малыша на всю жизнь. А высшая награда для каждого родителя – это видеть своего ребёнка счастливым, уверенным в себе, легко шагающим по жизни человеком!

И последнее, что необходимо ребёнку для ощущения того, что он любим – это дисциплина. Возможно, это покажется странным. Какая связь между любовью и дисциплиной? Но любовь является главной частью хорошей дисциплины, а дисциплина является частью любви. Дети чувствуют, что за нашими наставлениями или запретами (если конечно их не много) скрывается наша любовь к ним. Когда же родители абсолютно всё разрешают ребёнку, он считает, что родителям всё равно, чем он занят, чем живёт. Он начинает думать, что не нужен родителям и что они его не любят.

Дисциплина включает в себя достойный пример взрослых, обучение, словесные и письменные инструкции, возможность ребёнку самому учиться и набираться различного опыта и т.д. Но дисциплина – это не наказания, как многие считают. Дисциплины легче добиться, когда малыш чувствует, что

его искренне любят и принимают таким, какой он есть. Только в этом случае ребёнок может принимать от родителей наставления, советы, выполнять их просьбы.

Если между ребёнком и родителями нет крепкой связи, основанной на любви и взаимном уважении, то малыш будет реагировать на любое родительское замечание с гневом, обидой и враждебностью. Каждую просьбу он будет рассматривать как навязанную повинность, а со временем всё станет делать назло, наоборот тому, что от него ожидают.

Только безусловная любовь благотворно влияет на дисциплину. Чем больше любовь заполняет эмоциональный резервуар ребёнка, тем более дисциплинированным он будет. Только с помощью любви можно вырастить настоящего человека!

Как правильно слушать ребёнка. Чувства малыша.

Ребёнок, как и любой взрослый, нередко попадает в трудные ситуации. Ему плохо, он переживает, но он никак не может выразить свои чувства. Наша задача – научить детей узнавать свои чувства и сообщать о них. Ведь для ребёнка гораздо важнее знать, что он чувствует, чем знать, почему он испытывает то или иное чувство. Нам необходимо стать «зеркалом» эмоций малыша, в котором он будет видеть свои чувства, отражённые в наших словах.

Тем более, что в трудной ситуации ребёнок не способен принять ни совета, ни утешения, ни конструктивной критики. Он никого не слушает. Он только хочет, чтобы мы поняли его, поняли, что происходит у него в душе. При этом он не может подробно объяснить свои ощущения.

В такие моменты лучше просто послушать малыша, но не совсем так, как мы привыкли. Необходимо дать ему понять, что Вы знаете о его переживании, что «слышите» его с помощью техники активного слушания. Для этого необходимо озвучить чувства ребёнка, которые, по вашему мнению, он испытывает в данную минуту.

Например, когда ребёнок сообщает нам: «Воспитательница отругала меня перед всей группой», не стоит выяснять подробности. Тем более не надо спрашивать: «За что? Ты наверняка заслужил это. Что же ты сделал?». Не надо жалеть ребёнка: «Бедняжка!». Нам необходимо показать ему, что мы понимаем его расстроенные чувства, его боль, обиду. Для этого подойдёт любое из следующих утверждений:

- Тебе было очень неприятно.
- Ты, наверное, страшно разозлился.
- Ты обиделся на воспитательницу.
- Тебе было неудобно перед ребятами.

Помимо того, что мы назвали чувство малыша, необходимо «вернуть» ему в разговоре то, о чём он нам поведал. Другими словами: нам нужно повторить то, что сказал ребёнок и назвать при этом его чувство.

Например, малыш нечаянно разбил свою любимую чашку и со слезами бежит к маме: «Моя ча-а-шечка! Из чего я теперь буду пить?». Ответ мамы может быть таким: «Ты испугался, и чашку очень жалко».

Или: дочка приходит из садика и говорит:

- Больше я туда не пойду. Там все надо мной смеются! - Ты больше не хочешь ходить в детский сад. Тебе обидно.

Конечно такие ответы довольно непривычны. И проще сказать:

- Опять ты разбил посуду!
- Как это ты не пойдёшь в садик?!

Но эти ответы оставляют ребёнка наедине с его переживаниями. Он будет считать, что для нас его переживания не важны. В то время как активное слушание даёт малышу понять, что мы понимаем все его переживания и принимаем их, что он не одинок в своей беде, что мы готовы ему помочь.

Откуда мы узнаем, что он чувствует? Для этого необходимо внимательно смотреть на ребёнка и слушать его, а также положиться на свой собственный эмоциональный опыт.

Но даже если в своём ответе вы не угадаете событие или чувство ребёнка, не переживайте. Своей следующей фразой он Вас обязательно поправит. Только дайте ребёнку понять, что Вы приняли эту его поправку.

Часто метод активного слушания приводит к поразительным результатам и производит большое впечатление, как на ребёнка, так и на родителей.

Вот несколько реальных историй.

Саша был очень обижен и разозлён. Ведь он собирался с одноклассниками на пикник, но пошёл дождь. Мать мальчика решила поговорить с сыном по новому и воздержаться от привычных комментариев, которые раньше только подливали масла в огонь: « Слезами делу не поможешь», « В другой раз повеселишься», « Не я же виновата, что пошёл дождь, зачем ты на меня сердишься?».

И она сказала:

- Ты, наверное, так разочарован!
- Да... - расстроено ответил мальчик.
- Ты так хотел пойти на этот пикник.
- Ещё бы!
- Вы всё уже приготовили, и вдруг пошёл дождь.
- Да, точно.

Помолчав минуту, Саша сказал:

- Ну ладно, как-нибудь в другой раз.

И его злости как не бывало, весь вечер сын вёл себя спокойно. Хотя обычно, когда в школе случались неприятности, от его плохого настроения страдала вся семья.

Дети часто становятся более послушными, если чувствуют, что их понимают. Одна мама сказала своим детям, с трудом собирая их в детский сад: "Я вижу, что вы устали, вы всё утро зеваете. Конечно, трудно собираться в садик, когда хотелось бы остаться дома. Ну, ничего, завтра суббота и не будет никакого сада, а сейчас надо одеваться и идти".

Каково же было её удивление, когда через десять минут оба ребёнка были полностью готовы! В семье сохранился мир и покой.

Ещё один пример:

Сын пришёл расстроенный из школы. "У меня плохо с математикой, - сказал он отцу, - поставили двойку».

Отец встретил его слова с пониманием и сочувствием:

- Да, математика - нелёгкий предмет. Некоторые задачи очень трудно решить. Ты переживаешь из-за этого. Думаешь, что мы разочаруемся в тебе. Но я верю, что ты сделаешь всё, что сможешь!

Мальчик был поражён тем, что отец с пониманием отнёсся к полученной двойке. И тут же дал себе слово исправить оценку.

Отец мог сказать: «Если бы ты больше занимался, то получал бы пятёрки».

Или: «Да, математика - это не твой конёк». Тогда сын посчитал бы, что отец

хочет просто от него отделаться. А если бы начал угрожать наказанием – мальчик бы перестал ему доверять свои переживания. Но, так или иначе, ситуацию такие ответы не спасли бы. Активное слушание же быстро и просто решило проблему.

Существует несколько правил активного слушания.

Если вы хотите выслушать ребёнка, повернитесь к нему лицом так, чтобы Ваши глаза находились на одном уровне с глазами малыша. Если ребёнок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или посадите к себе на колени. Попробуйте повторять мимику ребёнка, его позу, жесты, интонацию. Это поможет быстрее установить контакт. Старайтесь не разговаривать с малышом из другой комнаты, смотря телевизор, стоя у плиты или даже лёжа на диване. Для ребёнка Ваше положение по отношению к нему - очень важный сигнал. Ваша поза сообщает малышу, насколько вы готовы его выслушать.

Когда малыш огорчён, расстроен, не задавайте ему вопросов. Ваши ответы должны звучать в утвердительной форме, а не в вопросительной.

Например, сын говорит маме:

- Не хочу больше учить математику.

- Она тебе даётся с трудом, - отвечает мама.

Но если бы мама начала спрашивать: «Почему не хочешь?», «Чем тебе математика-то не угодила?» и т.п., то ребёнок бы посчитал, что она не с ним, что она не хочет ему помочь, а только лишь интересуется фактами происходящего для удовлетворения своего любопытства. Даже если мама спросит с сочувствием и участием, то это мало что изменит. Ведь фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия.

На вопрос «Что случилось?» дети часто отвечают «Ничего!», а если сказать «Что-то случилось...», то ребёнку будет легче начать рассказывать о случившемся. Ведь во втором случае вы сообщаете малышу, что разделяете его переживания.

Важно после каждой своей реплики выдержать паузу, чтобы малыш смог лучше разобраться в своём переживании и почувствовал, что вы рядом с ним и понимаете его. Если ребёнок смотрит не на вас, а в сторону, вдаль или «внутри» себя, то продолжайте молчать, ведь в это время в нём происходит внутренняя очень важная работа.

Если у Вас мало времени, то лучше не начинать слушать. Ведь малыш начнёт доверять Вам свои переживания, и, остановив его на полуслове, Вы подорвёте это доверие. Ребёнок будет разочарован, и в следующий раз уже подумает, а стоит ли Вам что-то сообщать о себе.

Благодаря способу активного слушания Вы сможете уменьшить отрицательные переживания своего ребёнка. Ведь, как известно, разделённая радость удваивается, а разделённая горе уменьшается вдвое.

Малыш, убедившись, что вы готовы его слушать, начинает рассказывать о себе всё больше. Иногда в одной беседе можно узнать о множестве проблем в жизни ребёнка. Приведу пример из книги Ю.Б. Гиппенрейтер:

«Мама укладывает четырёхлетнюю Машу спать, и девочка просит посидеть с ней:

- Mamочка, ну ещё капельку, ну чуть-чуть!
- Машенька, уже поздно, все ребята спят.
- Целый день одна и одна, не хочу больше!
- Ты же целый день с ребятами в саду играешь... (Вспоминает активное слушание.) Ты чувствуешь себя одинокой...
- Да, ребят много, а маму в сад не пускают.
- Ты скучаешь без меня.
- Скучаю, а Саша Петров дерётся.
- Ты на него сердита.
- Он мою игру поломал!
- И ты расстроилась...
- Нет, я его толкнула, чтоб не ломал, а он меня кубиком по спине.
- Было больно... (Пауза.).
- Больно, а тебя нет!
- Ты хотела, чтобы мама тебя пожалела.
- Я хотела с тобой пойти...
- Пойти... (Пауза.).
- Ты же обещала нас с Игорьком в зоопарк сводить, я всё жду-жду, а ты не ведёшь!

Как часто мы оставляем детей наедине с грузом разных переживаний своим решительным «Пора спать», в то время как несколько минут слушания могли бы по-настоящему успокоить ребёнка перед сном».

Если Вы будете активно слушать ребёнка, то в решении некоторых проблем он продвинется сам. Ведь каждый человек может найти выход из трудной ситуации, если он получает необходимую моральную поддержку.

Семилетняя Юля вернулась домой с прогулки очень взволнованной. Она рассказала матери, что её подружку мальчишки столкнули с тротуара прямо в грязь. Мать не стала расспрашивать девочку о подробностях, а вместо этого сказала:

- Ты, наверное, так переволновалась. Ты рассердилась на этих мальчишек. Ты всё ещё злишься на них.

На все эти утверждения девочка отвечала: "Да!". А когда мать спросила: "А ты не боишься, что они и тебя толкнут с тротуара?" - то Юля решительно ответила:

- Пусть только попробуют - я потащу их за собой. Как они шлёпнутся в грязь!

И, представив себе эту картину, девочка громко засмеялась. Она сама нашла для себя выход из этой ситуации и успокоилась.

Порой, достаточно просто озвучить чувства ребёнка: «Кажется, ты здорово рассердился», «Тебе больно», «Ты устал», «Наверное, всё это тебе совсем не нравится», и он уже знает, что должен сделать дальше.

Ещё один плюс этого метода – дети довольно быстро начинают активно слушать самих родителей.

Мама пришла с работы усталая домой. Дочка хоть и обещала, но не сходила в магазин за хлебом. Мама расстроена и тут слышит слова дочери:

- Мамочка, ты такая грустная и уставшая...

- Да, я огорчена, что мне нужно сейчас идти в магазин.

- Тебе обидно, я понимаю. Ты надеялась на меня. Но не переживай, я сейчас быстро сбегаю.

Через 10 минут девочка вернулась с булкой хлеба.

Родители, которые применяют технику активного слушания, становятся более чувствительными к нуждам и горестям их ребёнка, легче принимают его «отрицательные» чувства, лучше видят, как и от чего бывает плохо малышу, становятся более терпеливыми и менее раздражительными. Дети видят такое отношение к себе, видят участие, принятие их и меняются прямо на глазах. В семье устанавливается доверительная атмосфера, воцаряется мир и покой.

Как родителям сообщать о своих чувствах.

Чувства родителей.

Мы рассматривали чувства ребёнка, на которые родители должны обязательно обращать внимание, помогать ему разбираться в этих чувствах и решать различные ситуации. Но чувства самих родителей не менее важны. Ведь мы тоже часто волнуемся, сердимся, устаём и обижаемся. Нам тоже бывает трудно с детьми, но нас некому выслушать.

В одних случаях, когда мы сдерживаем наши эмоции, малыш думает, что всё хорошо, что он всё делает правильно, а потом из-за какой-нибудь мелочи мы взрываемся. Тогда ребёнок никак не может понять, что же он сделал не так, ведь до этого мама была спокойна. А бывает и так, что малыш чувствует нашу скрытую тревогу, обиду, раздражение. Ведь дети очень тонкие и наблюдательные «психологи». Тогда ребёнок начинает винить себя и в то же время обижаться на нас. Он может либо замкнуться, либо пойти на открытую ссору, чтобы сбросить это душевное напряжение – как своё, так и наше. Как же поступать, если нас переполняют эмоции?

Правило 1: Если ребёнок своим поведением вызывает у Вас отрицательные чувства, обязательно сообщите ему об этом.

Ни в коем случае не нужно держать в себе свои эмоции, особенно отрицательные. Не нужно подавлять гнев, молча переносить обиду, сдерживать слёзы, сохранять спокойный вид, если Вы на самом деле взволнованы – это плохо как для Вашего здоровья, так и для самого ребёнка. Обмануть вы никого не сможете.

Но и не стоит слишком усердствовать в выражении своих чувств. Не нужно демонстративно ахать, преувеличенно удивляться и недоумевать, хвататься за сердце. Ребёнок мгновенно улавливает любую фальшь. От подобных спектаклей ему становится плохо: «Мама ведёт себя странно, неестественно, нечестно, а зачем – непонятно!». Если Вы хотите, чтобы ребёнок принимал Ваши слова и поступки всерьёз, то и вести себя нужно серьёзно и честно. Если Вам что-то не нравится, если Вы возмущены, раздражены или огорчены, то прямо скажите об этом ребёнку. А чтобы сказать малышу о своих чувствах, не травмируя его, существует ещё одно правило.

Правило 2: Рассказывая ребёнку о своих чувствах, говорите от первого лица. То есть сообщайте ему о себе, о своём переживании, а не о ребёнке, не о его поведении.

Например, Ваша дочь не желает расчёсываться. Сообщите ей о своём переживании: «Мне не нравятся непричёсанные, растрёпанные дети». Ваш сын включил громко музыку, скажите ему: «У меня болит голова от громкой музыки» или «Громкая музыка меня очень утомляет».

Такие предложения, в которых содержатся личные местоимения «я, мне, меня», психологи назвали «Я-сообщениями».

Если бы мы сказали: «Какая ты растрёпа», «Не мог бы ты сделать потише музыку», то такие высказывания, содержащие слова «ты, тебе, тебя, из-за тебя», называют «Ты-сообщениями».

Чаще мы пользуемся «Ты-сообщениями». Но в ответ на такие слова ребёнок обижается, начинает защищаться и отстаивать свою правоту. «Ты-высказывание» в основном содержит критику и обвинения в адрес ребёнка. Мы как бы сообщаем ему информацию о нём самом, о его поведении, о его личных качествах, подчёркивая нашу правоту и его несостоятельность.

«Я-сообщения» помогают нам выражать свои чувства не обижая, не оскорбляя и не осуждая ребёнка. Ведь в таких высказываниях мы говорим о себе, а не о нём. «Я-сообщения» дают возможность детям больше узнавать про нас, родителей. Мы становимся для них ближе и роднее. Дети понимают, что мы такие же, как они, что тоже умеем чувствовать. Они начинают лучше понимать нас и меньше огорчать. Они чувствуют, что мы доверяем им, а значит, в следующий раз они доверятся нам. Глядя на нашу открытость и искренность, ребёнок становится тоже искренним в выражении своих чувств. Поэтому нам будет гораздо проще узнавать о переживаниях и потребностях малыша.

«Я-сообщения» помогают нам высказывать свои чувства без какого-либо давления на ребёнка, без приказа или выговора. В такой ситуации у детей появляется возможность самим принять решение, и как следствие они начинают учитывать наши желания, наши чувства.

Одна мама рассказала такую историю. Каждый день, уходя на работу, она просила дочку навести порядок в своей комнате. Но, приходя домой, она видела одну и ту же картину: в доме кавардак, кругом разбросаны вещи, книги, игрушки. Мама снова и снова повторяла одни и те же слова: "Ну, сколько можно тебе повторять? Почему ты никогда не кладёшь свои вещи и игрушки на место? Сколько это будет продолжаться?". Девочка в ответ начинала защищаться, и дело заканчивалось очередной ссорой.

Но однажды, прочитав про «Я-высказывания», мама решила опробовать новый способ и сказала: «Доченька, я так устала на работе. Я была бы так рада, если бы ты навела порядок в комнате, и мы бы вместе приготовили что-нибудь вкусненькое на ужин!» Каково же было её удивление, когда девочка без лишних слов, впервые за долгое время всё разложила по своим местам, а вечер прошёл в спокойной и радостной обстановке.

Используя «Я-сообщения» в разговоре с ребёнком, старайтесь избегать одной самой распространённой ошибки: когда предложение начинается с «Я-сообщения», а заканчивается «Ты-сообщением». Например: «Мне не нравится, как ты себя ведёшь!», «Я переживаю, что ты плохо учишься». В таких случаях, чтобы избежать ошибок, можно использовать безличные предложения, неопределённые местоимения или обобщённые слова: «Мне не нравится смотреть на такое поведение», «Я переживаю, когда дети плохо учатся».

Ещё одна трудность в использовании «Я-сообщений» - это наши чувства. Порой не сразу можно разобраться, что именно мы чувствуем в той или иной ситуации. Ведь мы привыкли думать о словах, которые хотим сказать ребёнку, а не о наших чувствах. Их мы чаще загоняем внутрь, а «доставать» их оттуда со временем становится всё труднее и труднее. Поэтому перед

разговором, если позволяет время, разберитесь в своих чувствах, назовите их самому себе, а уже потом скажите о них ребёнку.

«Ты-сообщения» тоже прекрасно помогают наладить контакт с ребёнком, если только это позитивные сообщения. Такие сообщения или смесь «Я- и Ты-сообщений» нужно использовать как можно чаще. Например: «Ты мне очень помогла, спасибо!», «Мне очень понравилось, как ты сегодня вёл себя в гостях», «Я очень рада, что ты так быстро и хорошо сделал уроки!».

Не бойтесь говорить с детьми о своих чувствах, какие бы они не были: положительные или отрицательные. Это только укрепит ваши отношения и поможет лучше понимать друг друга.

Попробуйте иногда меняться с ребёнком ролями. Дайте ему возможность проявить свою заботу, помочь Вам, утешить, посочувствовать. Ведь и у нас бывают такие моменты, когда хочется с кем-то поговорить, получить чьё-то внимание. Но для этого необходимо научиться обращаться к ребёнку с просьбой и открыто говорить о своих желаниях. Не намекать, не требовать, а именно просить: принести стакан воды, выключить музыку, когда у мамы болит голова, помочь приготовить ужин. Оцените поступок малыша, поблагодарите его и скажите, что Вам это приятно. Пусть он научится не только брать, но и отдавать и чувствовать от этого радость.

Не бойтесь признавать перед ребёнком свои ошибки. Некоторые родители после ссоры с ребёнком винят себя за то, что были слишком резки, что не смогли до конца понять его и т.д. Чтобы не испытывать эту вину лучше просто сказать малышу о своём неверном поведении, попросить прощения, сказать о своей любви. Объяснить, почему вы так поступили, что именно Вас разозлило или напугало. Не обвиняйте ребёнка: «Ты меня разозлил!» - а просто скажите о своём чувстве: «Я разозлился! Мне сейчас плохо». Ребёнок Вас обязательно поймёт и простит. Отношения между Вами наладятся, а ссора забудется, не оставив неприятного осадка в душе.

Всегда и во всём будьте искренни!

Как вырастить оптимиста. Позитивное мышление.

Большинство детей в обычных условиях оптимистично смотрят на жизнь. Окружающий мир кажется им устроенным самым лучшим образом. Наша задача – сохранить такое видение мира ребёнка как можно дольше. Но многие родители переживают, что, если ребёнок в первые годы своей жизни будет видеть только хорошее, он не научится реально оценивать мир. Считают, что потом ему будет сложнее приспособиться к жизненным трудностям.

Но это не так. Ведь открыто взглянуть в лицо неприятностям и горестям ребёнок сможет только тогда, когда у него будет достаточно сил, чтобы справиться с такими проблемами. Если же он сделает это слишком рано, то вырастет неуверенным и слабым человеком, так как у него не будет внутренних сил, чтобы преодолеть эти трудности.

Поэтому весь период жизни малыша от рождения до семи лет должен пройти под девизом: «Мир прекрасен, мир добр!». И мы должны сделать всё возможное, чтобы воплотить эти слова в реальность. Нам нужно стараться ограждать ребёнка от травм, от злобы и злых людей, от агрессии и жестокости, от пагубных зрелищ и слов. А если всё же произойдет какая-либо неприятность, то нам следует вести себя спокойно и всё объяснить малышу. Например, если ребёнок упадёт, то маме не стоит бегать вокруг него и причитать, так как это совершенно не облегчит боль малыша, а лишь добавит переживаний. Глядя на реакцию мамы, он решит, что с ним произошло нечто ужасное, а это только усилит его боль и страх.

Общаясь с ребёнком, мы постоянно, день за днём закладываем в него то или иное отношение к жизни.

Например, одни родители рассказывают детям про свою жизнь так: «Сынок (дочка)! Жизнь такая сложная штука. Я прожил уже довольно долгую жизнь и знаю, что говорю. За эти годы я многое сделал, чего-то добился. Но очень многое мне не удалось сделать, не получилось, потому что я допускал много ошибок. И я хочу тебя заранее предупредить о всех сложностях жизни. Никогда не делай, сынок (дочка), следующих вещей... (перечисление вещей), остерегайся вот этого..., не доверяй людям, особенно таким, которые...(следует список качеств людей)».

А другие родители так разговаривают со своими детьми: «Дорогая моя дочка (сын)! Ты растёшь замечательным, умным, добрым, красивым, талантливым человеком. Я так рад за тебя! У тебя впереди целая жизнь, и она прекрасна! Тебя ждёт столько удивительных вещей, ты встретишь столько прекрасных людей, посетишь много замечательных мест. У тебя сейчас много друзей, и их будет ещё больше. Я вижу твоё прекрасное будущее. Ты многое сможешь сделать в этой жизни и подарить много радости людям».

То есть люди позитивно мыслящие говорят и думают о том, чего они хотят, а не о том, чего им не хочется!

К сожалению, людей, общающихся с детьми в позитивном ключе, гораздо меньше. Чаще родители считают, что они должны предупредить ребёнка о

всех сложностях жизни. Хотят, чтобы он учился на их ошибках, а не на своих. Родители с удовольствием делятся с детьми своим печальным опытом. Иногда это необходимо. Но получается так, что мы почти всю жизнь то и дело внушаем ребёнку СВОИ страхи и пытаемся его обезопасить всеми возможными способами. И малыш после наших наставлений вообще перестаёт к чему-либо стремиться. Ведь кругом его подстерегают «опасности». Как же тогда он станет тем, кем бы хотел стать, тем, кем должен стать?

Есть замечательные слова: «Тысяча людей думали, что ЭТО нельзя сделать. Пришёл тысяча первый, который этого не знал, и сделал ЭТО!». Человек, не знающий о трудностях, преодолевает их гораздо легче, ведь он не ставит перед собой преград в виде своих страхов.

Конечно, рассказывая детям о своих неудачах, мы действуем из лучших побуждений. Но мы забываем, что такими действиями мы программируем ребёнка на повторение тех же самых ошибок. Ведь, когда мы говорим ребёнку: это не делай, туда не ходи, это не бери, он пропускает частицу «НЕ», концентрируя всё своё внимание на нашем запрете. Для того, чтобы выполнить то, что от нас требуют, необходимо сначала это что-то представить, и только потом уже запретить себе. Даже взрослым порой бывает тяжело совладать с собой, а уж что говорить о детях. Вы наверно не раз замечали, что если ребёнку сказать: «Не кричи громко!», он сразу же начинает кричать ещё громче, глядя при этом на Вас.

Вместо постоянных предостережений лучше заранее нацеливать ребёнка на успех, формировать в нём уверенность в себе. Если Вы видите, что малыша подстерегает какая-либо опасность, то не пугайте его, а наоборот покажите, как из такой ситуации выйти. Пусть ребёнок будет настроен на успех, а не живёт в постоянном ожидании неудач и ошибок!

Всегда предоставляйте ребёнку альтернативный выбор. Если «это» нельзя, то нужно обязательно сообщить малышу, что же тогда можно. Например, если малыш хлопает дверью, вместо фразы «Не хлопай дверью», скажите:

«Закрой, пожалуйста, тихонько дверь». Вместо «Не бойся» скажите: «Ты же смелый!». Вместо «Не деритесь!» - «Помиритесь и играйте вместе» и т.п.

Исключайте, если это возможно, негативное влияние слова «нет». Вместо «нет», говорите «да», не изменяя при этом принятых в семье правил.

Например, вместо фразы «Нет, я не дам тебе конфет» скажите: «Да, ты получишь свою конфету, но только после того, как съешь суп».

Давайте малышу позитивные указания. Говорите, что ему делать, а не что ему не делать. Обычно дети противятся указаниям, которые начинаются со слов «прекрати», «перестань», «не...» и т.п. Поэтому вместо «прекрати прыгать на кровати» лучше сказать «слезь с кровати и иди играть в другую комнату».

Заранее продумывайте, как добиться успеха вместо того, чтобы потом переживать неудачу. Например, если Вы идёте в гости с детьми или на прогулку в парк, заранее подумайте, какие вещи Вам там могут понадобиться: сменная одежда, салфетки, еда или даже книжки, бумага с

карандашами и пара игрушек, чтобы детям было чем заняться, если Вы вдруг окажетесь заняты.

Не выясняйте в присутствии ребёнка свои отношения, не устраивайте сцены и скандалы. Щадите и оберегайте легкоранимую психику малыша. Не рассказывайте при детях различные страшные истории, не говорите о тяжёлых болезнях и смерти. Не запугивайте их. Постепенно и осторожно вводите маленького человека в сложный мир взрослых.

Чтобы дети выросли оптимистами, нам, родителям, необходимо подать им пример такого взгляда на жизнь. Давайте во всём видеть и находить положительное, ведь даже в самой плохой ситуации обязательно есть что-то хорошее! Тогда наш малыш вырастет сильным и стойким, ведь он будет несмотря ни на что верить в добрые силы бытия. А если ребёнок не возьмёт в свою дальнейшую жизнь эту уверенность, то впоследствии его будет уже не разубедить в том, что его окружают только подлецы и негодяи. Такой человек глубоко несчастен, полон страхов и неуверенности в себе.

Безусловная доброта и красота мира должна проявляться во всём, что касается малыша: в поведении родителей, в вещах, которые его окружают, в людях, общающихся с ним и т.д. Давайте же окружать своих детей всем самым прекрасным, и может быть тогда мир действительно станет добрее!

Дорисовка образа.

Каждый малыш сочетает в себе множество качеств. Хорошие качества нужно закреплять, плохие – устранять, искажённые – исправлять. Если же ему каких-то качеств не хватает, необходимо добавить их. Сделать это можно с помощью метода дорисовывания.

Этот метод нам всем знаком, но пользуемся мы им часто неосознанно. Женщина, ожидающая ребёнка, уже рисует в своём воображении самого прекрасного маленького человека. Ему ещё только предстоит родиться, но она уже любит его. Она уже видит его прекрасное будущее: каким он родится, как будет расти, чем станет заниматься... Малыш чувствует мысли матери и последует за ними. Особенно, если эти мысли несут свет и любовь. После рождения малыш будет наблюдать за нашим отношением к нему: как сильно мы его любим, с каким трепетом за ним ухаживаем, какие красивые песни ему поём, читаем стихи или просто разговариваем. В ответ малыш станет улыбаться, тянуть к нам ручки – значит, мы движемся в верном направлении. Ведь своим отношением к ребёнку мы даём ему понять, что он нам нужен, что он хороший, правильный, любимый, а значит, таким он и будет стремиться стать.

Малыш растёт. Он видит и слышит наши слова о нём: какой он хороший, добрый, отзывчивый, любимый. Он видит наше отношение к нему и к людям, к природе. Через наше отношение к нему он учится любить и уважать самого себя, а значит – любить и уважать весь мир. Ведь дети узнают о себе самих только от нас, взрослых, а потом так же относятся к нам.

Малыш всем сердцем стремится оправдать наши ожидания. Если в своём воображении мы видим его умным человеком, он будет стараться стать таким; видим его смелым, сильным, добрым, самостоятельным, целеустремлённым – и он станет таким!

Мы же в свою очередь, заметив у него, например, тягу к познаниям, должны закрепить её. Если он полюбил книги – чаще ходите с ним в книжные магазины, библиотеки, спрашивайте книги у знакомых. Искренне радуйтесь, восхищайтесь его достижениями, успехами в школе или кружке. Советуйтесь с ним, внимательно слушайте его мнение, соглашайтесь. Можно тихонько (не в присутствии ребёнка, но чтобы он мог услышать Ваши слова) рассказать родным или знакомым, какой он молодец. Малыш должен знать, что мы уважаем его, ценим его мнение и вклад, пусть даже совсем небольшой, в семейные дела.

Попросите ребёнка разложить на столе приборы перед приходом гостей или помочь выбрать в магазине подарок для бабушки. Скажите перед этим, что Вы доверяете ему, потому что он быстро и красиво всё делает, что у него хороший вкус и его мнение очень важно для вас. Ребёнок почувствует, что он значим. Почувствует, что нужен нам, что его помощь принесёт нам радость и постарается выполнить наши поручения в лучшем виде.

Если малыш начал грубить, «дорисуйте» его образ своим добрым сердцем и красивыми словами. Но помните, что грубость грубостью не искоренить!

Когда малыш сделает хороший поступок - окажет кому-либо помощь, сделает что-то приятное или просто поблагодарит кого-то, скажите ему: «Я восхищаюсь твоей добротой, отзывчивостью!», «Я вижу, какое у тебя доброе сердце», «Так приятно слышать от тебя такие красивые слова!». Подобное мнение о нём не позволит в следующий раз сказать ему грубость.

«Дорисовывайте» малыша хорошими словами, а не плохими. Если ребёнку часто говорить, что он неумеха, неряха, грубый, злой – он смирится с этим и станет таким: «Раз родители считают, что я ничего не умею, я вообще ничего делать не буду!». Потом приходится удивляться, почему, чем старше становится ребёнок, тем меньше он принимает участие в делах семьи.

Если малыш не хочет делиться чем-либо, не говорите, что он жадный. Но, если потом он угостит младшую сестрёнку яблоком, обязательно скажите: «Как здорово, что ты поделился!», «Я горжусь твоим поступком», «Горжусь твоей щедростью».

Мы должны замечать проявленную нашим ребёнком душевную чуткость, доброту к близким, нравственное поведение в сложной ситуации. Это необходимо для нормального развития ребёнка. Даже небольшие достижения нельзя оставлять без внимания. Нужно обязательно озвучивать Ваше отношение к поступку малыша. А иначе как он узнает, что Вы рады за него. Тогда в следующий раз он с большим энтузиазмом будет стремиться доставить Вам радость. И чувство уверенности в своих силах возрастет. Если ребёнок боится браться за какое-либо дело, то заранее похвалите его, подбодрите, скажите, что верите в его успех. «Дорисуйте» его образ, и у малыша всё получится.

В каждом человеке, и в Вашем ребёнке тоже, есть все самые прекрасные качества, чувства, желания. И только мы, родители, можем разбудить их в нём, с помощью своих слов и поступков.

Дисциплина: правила, запреты, ограничения - как их вводить.

Начнём с того, что дисциплина – это неотъемлемая часть воспитания. Правила, ограничения должны быть в жизни ребёнка. Тогда жизнь для него становится более предсказуемой и понятной. Если же родители разрешают ребёнку абсолютно всё, то малыш начинает сам искать себе запреты, проверяя на прочность нервы родителей. От самых безобидных поступков он может перейти к более опасным: может причинить вред себе или кому-либо из окружающих людей, ожидая, что мама или папа, наконец, объяснят ему, что так делать нельзя.

Дети чувствуют, что за родительскими «нельзя» скрывается забота о них. И если в их жизни нет никаких ограничений, они считают, что родителям до них нет никакого дела. Одни дети замыкаются в себе, другие совершают все мыслимые и немыслимые поступки только для того, чтобы привлечь к себе внимание родителей.

Правила и запреты должны быть, но их не должно быть много, они должны соотноситься с возрастом и индивидуальными особенностями ребёнка. Если же запретов будет слишком много, то они будут распространяться на любую часть жизни ребёнка. В итоге из него может вырасти безвольный человек. А нам придётся бить тревогу: «Что же теперь делать? Мой ребёнок совсем не приспособлен к жизни и не уверен в себе».

Приведём основные сферы жизни ребёнка, где запреты просто необходимы:

- Здоровье ребёнка. Необходимо запрещать те действия малыша, которые могут навредить его здоровью или несут угрозу его жизни.

- Безопасность других людей. Здесь нужно запрещать те действия ребёнка, которые могут нанести вред здоровью других людей или являются актом неуважения в отношении другого человека.

- Сохранность материальных, культурных и духовных ценностей.

Необходимо запрещать ребёнку любые разрушающие действия в отношении природной и культурной среды.

Но наши требования не должны вступать в противоречие с важнейшими потребностями ребёнка. Например, нам не стоит ограничивать малыша в движении и общении, только потому, что не выносим шум. Не стоит ограничивать исследовательские интересы ребёнка, только из-за страха, что он что-то разобьёт, сломает или упадёт. Лучше создать безопасные условия, чтобы он мог эти свои потребности осуществить. Если ребёнок маленький – уберите все опасные предметы из зоны его досягаемости, если он хочет ходить по лужам – купите ему резиновые сапоги и т.д.

Для того, чтобы ребёнок чётко знал и выполнял правила, они должны быть согласованы взрослыми между собой. Ведь нередко бывает так, что мама говорит и требует одно, папа – другое, а бабушка – третье. Что делать в такой ситуации малышу? Кого слушать? Кому верить? К тому же дети эту ситуацию отлично переворачивают в свою пользу: они добиваются своего, внося раскол в ряды взрослых. Поэтому лучше заранее договориться, что именно требовать от ребёнка.

Тон, которым Вы сообщается малышу о своей просьбе, требовании или запрете, должен быть дружелюбно-разъяснительным, а не приказным. Ведь запрет, высказанный сердитым или властным тоном, воспринимается вдвойне тяжелее, и выполнять его ребёнок вряд ли захочет. В подобных случаях прекрасно помогает вежливость. Можно даже шептать или тихонечко петь. Так Вы гораздо быстрее привлечёте внимание ребёнка, ведь пение простых песенок или даже просто интонация пения часто привлекают и удерживают внимание детей. А значит, ребёнок Вас услышит, поймёт и сделает то, о чём Вы его просили.

Просьбу лучше формулировать так, чтобы показать ребёнку понимание его точки зрения: «Извини, ты наверно сейчас занят...», «Я понимаю, что тебе, наверно, не хочется это делать, но ты бы меня так выручил, если бы...», или «Я был бы тебе очень благодарен, если бы ты смог...». Такие слова способствуют согласию, сглаживают сопротивление, помогают взаимопониманию.

Если малыш пошёл Вам навстречу, покажите, что Вы оценили это, поблагодарите его.

Высказывая ребёнку своё требование, обязательно объясните, почему нужно делать так, а не иначе. Избегайте слов: «Нельзя, и всё!», «Потому что я так сказал». Наоборот, коротко поясните: «Это опасно», «Уже поздно», «Может разбиться» и т.д. Лучше пользоваться безличными предложениями: «Сладкое едят после обеда» вместо «Немедленно положи конфету назад!» или «Спичками не играют, это опасно» вместо «Не смей трогать спички!».

Запрещая ребёнку что-то делать, нужно не только объяснить причину своего запрета, но и предложить альтернативный вариант поведения. Например, если малыш рисует фломастером на диване, дайте ему лист бумаги или книжку-раскраску. Если ребёнок бросается камнями, поиграйте с ним в мяч. Если малыш играет чем-то хрупким или опасным, дайте ему взамен другую игрушку. Ведь дети легко переключают своё внимание и во всём находят выход своей творческой и физической энергии.

Если же только запрещать, не разъясняя при этом, какое поведение является правильным, малыш просто не будет знать, как же ему себя вести. Это может негативно отразиться на его самостоятельности. Естественно, нам самим следует придерживаться тех же правил и запретов. Вариант, когда родители, запрещая что-либо ребёнку, сами не придерживаются этого правила, недопустим! Поэтому нам нужно устанавливать только те требования, которые мы сами способны выполнить.

Если правило или просьба вызывает у ребёнка злость, страх, печаль или раздражение, то его нужно пересмотреть. Что чувствует малыш в ответ на наши требования? Как часто мы спрашиваем его об этом? Например, когда родители заставляют двух подрававшихся малышей просить друг у друга прощение, то драчуны чаще всего ещё больше начинают злиться друг на друга, а за одно и на родителей. Да, они извинятся, но чего будут стоить их извинения, если они порождают такие чувства?

Правила должны быть понятны ребёнку. Старайтесь смотреть на вещи глазами Вашего малыша. Объясняйте так, чтобы он понял, чего Вы от него хотите. Например, вместо смутной и неясной просьбы «Веди себя прилично» скажите: «Пожалуйста, говори тише».

Давайте отдельные и короткие указания вместо сложных. Ребёнку проще следовать таким требованиям. Например, вместо «прибери в своей комнате» лучше сказать «Положи книжки на полку». После того, как малыш справится с этим заданием, дайте ему новое: «Убери, пожалуйста, свои вещи в шкаф» и т.д.

Начинайте свои просьбы словами: «Как только ты...» или «Когда ты...» вместо «Если ты...». Ведь со слов «Если ты...», «Почему ты...» обычно начинаются угрозы: «Если ты сейчас не сядешь за уроки, я тебя накажу», «Почему ты себя так ведёшь?» и т.п. Эти фразы только провоцируют ребёнка на открытое неповиновение. Слова же «как только», «когда» прекрасно заменяют «если...»: «Ты сможешь пойти гулять, когда сделаешь уроки», «Как только ты уберёшь в своей комнате, мы вместе пойдём в парк».

Говоря малышу «Если ты быстро умоешься, я прочитаю тебе книжку», мы как бы сомневаемся в его послушании. Фраза «Как только ты умоешься, я прочитаю тебе книжку» подразумевает, что ребёнок обязательно выполнит это действие. Различие между этими словами довольно тонкое, но дети его чётко улавливают.

Старайтесь давать малышу позитивные указания, то есть говорите, что ему нужно сделать, а не что ему не делать. Например, вместо «Прекрати качаться на стуле», скажите: «Слезь со стула и подойди ко мне».

Бывает, что одних слов недостаточно и объяснить помогают реальные действия.

Одна мама постоянно ругала своего старшего сына за то, что он бьёт своего младшего брата. Но мальчик на слова не обращал никакого внимания. Тогда, осознав, что слова не дают нужного результата, во время очередного конфликта мама подошла к старшему ребёнку сзади, крепко обняла, не давая ему возможности снова ударить, и сказала сыну на ухо: «Драться нельзя!». Как ни странно, такой простой приём остановил мальчика. И после нескольких таких «объяснений» драки сошли на нет. Вот так мать изменила поведение своего ребёнка без криков и нравоучений.

Некоторые дети нуждаются в нашей помощи для того, чтобы начать что-то делать. В такой ситуации заменяйте слова действиями: возьмите ребёнка за руку и подведите к тому, что надо сделать.

Вместо слов можно использовать записки или картинки. Например, чтобы малыш знал, что именно ему одеть на прогулку, можно нарисовать картинку с вещами, расположенными в соответствующем порядке: колготки, брюки, кофта, куртка, шапка и т.д. Тогда он сможет самостоятельно собираться без Вашей помощи. Если ребёнок по дороге в школу должен выносить мусор, но не всегда вспоминает об этом, повесьте на входную дверь картинку с пакетом мусора или напишите слово «Мусор» и т.п.

Важные правила необходимо напоминать ребёнку, повторяя их вновь и вновь, пока он не станет их придерживаться. И нам самим тоже нужно следовать этим правилам, ведь дети воспитываются на подражании. Когда мы с дочкой переходили дорогу, я каждый раз брала её за руку и напоминала, что переходим только на зелёный свет светофора. Если дорога небольшая, без светофора, то я обычно говорила: «Посмотрели налево, посмотрели направо. Машин нет – спокойно переходим!». Теперь дочка, добежав до проезжей части, останавливается, ждёт пока я подойду, сама протягивает мне свою руку и повторяет мои слова: «Посмотрели налево, посмотрели направо...».

Придерживайтесь одной линии поведения. Например, если Вы объяснили малышу, что драться нельзя, то значит, все попытки кого-либо ударить должны сразу пресекаться. Если делать это через раз, то ребёнок запутается – так можно драться или нет? Почему мама в одних случаях молчит, а в других запрещает, ругает? Дети всегда проверяют наши требования на прочность: «А действительно ли это нельзя?». И если мы будем настаивать на своём, то ребёнок постепенно начнёт делать то, о чём мы его просили.

Заранее предупредите малыша о том, что скоро вместе начнёте уборку, или пойдёте гулять, или спать, есть, умываться.

Раньше, когда моя дочка каталась с горки на детской площадке, её трудно было увести домой. Потом я просто стала её заранее предупреждать: «Прокатимся ещё пять раз и пойдём домой». Затем мы вместе считали до пяти, и она спокойно уходила с площадки. Этот приём нам теперь помогает в любых ситуациях. В гостях я ей говорю: «Маша, через полчаса мы пойдём домой», а потом напоминаю ещё раз за пять минут до выхода. Затем мы спокойно одеваемся, прощаемся и уходим.

Главное в таких ситуациях – держать своё слово. Если Вы сказали, что через пять минут нужно идти домой, то именно через пять минут Вы уходите. Если же Вы уступите малышу, то в следующий раз он не будет Вас слушать, ожидая того, что Вы снова измените своё решение и пойдёте у него на поводу.

Что касается помощи по дому, то старайтесь всегда предлагать малышу выбор, особенно, если принуждение неизбежно: «Ты сходишь в магазин или помоешь пол?».

Ребёнок охотно будет помогать Вам, если будет понимать, для чего ему это нужно. Например, многие родители мечтают, чтобы их ребёнок сам убирал в своей комнате, но на практике это мало кому удаётся. А всё потому, что большинство детей не видят в этом никакого смысла: зачем убирать игрушки, если я потом буду ими играть и опять всё разбросаю? Можно сколько угодно объяснять, что в доме должен быть порядок. Все эти объяснения останутся пустым звуком, пока мы не найдём для ребёнка такую мотивацию, которая будет действительно значимой для малыша. Например, можно предложить ему сходить на прогулку в парк или в гости, а потом вместе искать среди его разбросанных вещей те, которые нужно одеть – ребёнок поймёт, что они опаздывают из-за того, что кругом беспорядок.

Можно объяснить малышу, что когда мы идём гулять или спать – игрушки тоже ложатся спать, поэтому их нужно разложить по своим «домикам»: на полки, в коробки и т.д. Возьмите любимую игрушку малыша и вместе с ней радуйтесь и хвалите ребёнка за каждую убранную вещь. Объясните, что игрушка очень радуется порядку, а в беспорядке она не может играть, потому как мешают разбросанные вещи. Варианты могут быть самые разные. Главное, чтобы ребёнок понял, для чего ему нужно выполнять то, что не очень хочется.

Лучше всего обсуждать правила, плохое поведение малыша и возможные последствия этого поведения в спокойной, расслабленной обстановке.

Например на семейном совете. Так Вы сможете лучше понять друг друга, и ребёнок быстрее услышит всё, что Вы хотели до него донести.

Спрашивайте мнение малыша: как бы ОН поступил, куда ОН хочет сходить, как быстрее можно навести порядок в доме? Возможно, он предложит новые интересные варианты решения проблемы. Уважайте его мнение, считайтесь с его чувствами, и тогда ребёнок будет также поступать по отношению к Вам. Тогда он быстрее пойдёт Вам навстречу и сделает так, как Вы просите.

Как правильно наказывать ребенка.

Начнём с того, что физические наказания в отношении кого бы то ни было, а особенно в отношении детей абсолютно не приемлемы! Это унижает ребёнка, обижает его, и эта обида копится от случая к случаю. Она не забывается, и впоследствии ребёнок будет возвращать её нам при любой возможности, обижая в свою очередь нас. Физические наказания не учат ребёнка послушанию, а, наоборот, учат агрессии. Таким путём мы не добьёмся от малыша того, что нам бы хотелось.

Никогда не наказывайте ребёнка словами: «Я тебя не люблю», «Ты плохой». В этом случае малыш будет считать, что Вы отвергаете его самого, а не его проступок. Он станет считать себя плохим, а его самооценка будет понижаться раз от раза. Ребёнок будет чувствовать себя отвергнутым, ненужным и перестанет браться за что-либо, боясь вызвать в Вас ещё большую нелюбовь к себе. Поэтому выражайте своё неудовольствие только поступками малыша, а не им в целом. Он должен знать, что Вы любите и принимаете его таким, какой он есть.

Самый лучший и эффективный способ наказания – естественное наказание. В этом случае ребёнок наказывает сам себя, а значит, он быстрее научится отвечать за свои действия, научится брать ответственность за свою жизнь на себя: отказался надевать сапоги – промокли ноги, не захотел утром встать – пропустил уроки в школе, разбросал игрушки – потерял любимую машинку. Здесь главное помочь ребёнку, если он ещё маленький, связать причину со следствием, объяснить, почему это произошло и как этого избежать в следующий раз: «Жалко, что машинка потерялась. Но если все игрушки расставить по своим местам и поддерживать в комнате порядок, то твоя машинка отыщется и никогда не потеряется!». Постепенно ребёнок научится сам устанавливать причинно-следственные связи между поступками и их результатами.

Наша задача – дать ребёнку такую возможность. Можно сколько угодно говорить малышу, что возить по столу чашку с соком нельзя, ведь сок может пролиться. А можно один раз позволить пролить этот сок. Тогда ему вряд ли понравится сидеть в мокрой липкой одежде, вытирать за собой грязный стол и пол. И если даже не с первого раза, но довольно быстро он поймёт, что с посудой и её содержимым нужно обращаться аккуратно.

Поэтому в целях наказания лучше всего пользоваться следующим правилом: совершил проступок – исправляй! Насорил в комнате – убери за собой, пролил воду – вытри, порвал одежду – зашей, испачкал – постирай и т.д. С такими требованиями ребёнку будет трудно не согласиться, ведь они справедливы. Но эти требования должны распространяться на всех членов семьи. Если малыш увидит, что это правило применяется только к нему, очень скоро он перестанет ему следовать.

Лучше, когда последствия проступка наступают сразу после его совершения. Ребёнок, особенно маленький, должен сразу увидеть и оценить результаты своих действий, иначе никаких полезных выводов из ситуации он не

извлечёт. По мере взросления ребёнка интервал между поступком и его следствием может увеличиваться.

После того, как малыш получил естественное наказание (облился соком), старайтесь не вмешиваться в эту ситуацию, не читать ему нотаций: «Сколько раз я тебя предупреждала, что нужно быть осторожным» и т.п. Так можно свести на нет всю воспитательную ценность ситуации. Малыш сосредоточит всё своё внимание на Вас, а не на реальном событии. А значит в следующий раз ситуация повторится.

Конечно, использование этого метода допустимо только в тех случаях, когда последствия безопасны для жизни и здоровья малыша, а также окружающих его людей. Мы же не будем смотреть, как ребёнок играет дома со спичками и ждать, что пожар научит его осторожности.

Будьте объективны. Если малыш совершил проступок по неосторожности, случайно, то наказывать в таком случае не кого и не за что. Наоборот, помогите ребёнку устранить все последствия случившегося. Если он разлил воду, вместе вытрите пол и переоденьте малыша в сухую одежду.

В некоторых случаях наказание можно смело пропустить и вместе подумать, как исправить ситуацию.

Если Вам не нравится поведение ребёнка, не спешите его наказывать.

Подумайте, что стоит за его плохим поведением? Возможно, малыш устал и хочет спать, может быть ему не хватает Вашего внимания, и он всеми силами старается его получить, а может он просто не понимает Вас и хочет, чтобы Вы дали ему более ясные указания. В любом случае, после каждого неприятного проступка малыша проанализируйте ситуацию, постарайтесь понять причину и смысл происшедшего. В этом Вам поможет любовь к ребёнку и Ваша интуиция. Разберитесь в себе, так как часто именно мы, родители, являемся причиной неадекватного поведения ребёнка.

Если Вы всё же решили наказать малыша за какой-либо проступок, то помните, что лучше наказывать ребёнка, лишая чего-то хорошего, чем делая ему плохо. Тогда ребёнку действительно будет о чём сожалеть. Если, например, Вы по выходным ходите в парк, то отложите этот поход или оставьте ребёнка дома с бабушкой.

Предупреждайте ребёнка заранее, за что и как он может быть наказан. Только не угрожайте и не запугивайте. Просто спокойно предупредите его. Иначе малыш будет испытывать страх за каждое своё действие. Наказывать ребёнка за то, что он нарушил неизвестное ему правило, несправедливо и бессмысленно. В случае, когда малыш заранее предупреждён, право выбора остаётся за ним.

Наказание должно содержать в себе какие-либо возможности для обучения, овладения новыми навыками.

Нельзя объявлять о наказании, а потом откладывать его. Неизвестность очень страшит детей. И ребёнок может сам причинить себе вред.

Наказывая ребёнка, покажите ему, что Вам крайне неприятно это делать.

Малыш должен знать, что несмотря ни на что Вы любите его.

Но ни в коем случае не наказывайте ребёнка, если он болен; перед сном или сразу после сна; во время еды; во время игры, когда он чем-то увлечён; когда он сам сильно переживает; когда он искренне старался что-то сделать, но у него не получилось; когда у Вас плохое настроение.

Применяйте наказания в крайних случаях. Любые проблемы и вопросы старайтесь решать мирным путём: договаривайтесь, ищите компромисс, объясняйте малышу свою точку зрения и всегда выслушивайте его. Каждый раз убеждайтесь, что ребёнок действительно слышит и понимает то, что Вы ему говорите. Ведь чаще вина лежит не на том, кто плохо понимает, а на том, кто плохо объясняет!

Как правильно хвалить ребенка.

Что делать, если Вы уже несколько раз объясняли малышу, что кричать, драться, сорить, ломать нехорошо, но он Вас будто бы не слышит? И наоборот, как развить у ребёнка какие-то полезные навыки? Сделать это можно довольно просто с помощью одного правила: плохое поведение игнорируем, хорошее – поощряем.

Все дети любят своих родителей и очень стараются заслужить родительскую любовь и внимание. Каждый ребёнок хочет радовать маму с папой, делать для них что-то хорошее. Каждый ребёнок любит, когда его хвалят, ценят. Именно поэтому он может много раз повторять то действие, за которое его похвалили. Он рад этой похвале, он видит улыбку на нашем лице и стремится пережить эту радость снова и снова.

Если же малышу не хватает нашего внимания, то он чаще начинает нам мешать, всячески привлекая к себе внимание. Нам приходится отрываться от своих дел, отпуская замечания ребёнку. И, конечно, это совсем не то внимание, на которое рассчитывал малыш, но всё же это гораздо лучше, чем ничего. Хоть на секундочку, но мама на него посмотрела, хоть и в грубой форме, но папа с ним поговорил.

Часто мы достаиваем ребёнка вниманием именно такого рода. Нам проще делать много раз замечания, чем отвлечься и провести немного времени с малышом. Мы боимся избаловать ребёнка, уделив ему лишние десять минут или ещё раз похвалив. Хорошие поступки мы считаем чем-то обычным и не замечаем того, с каким трудом они дались малышу. Порой мы наблюдаем за ребёнком только для того, чтобы предупредить все его ошибки, чтобы вовремя поправить его и прочитать нотацию. Нам проще наказать малыша за плохую отметку или замечание в школе, чем похвалить за успех. Но такой подход к детям унижает их и отбивает всякое желание что-либо делать. Ведь если обращать внимание только на плохое, то откуда же у малыша появятся силы добиваться успеха?

Поэтому основной принцип успешного воспитания - внимание должно уделяться ребёнку не тогда, когда он плохой, а когда он хороший! Главное – замечайте малыша именно в те минуты, когда он спокоен, когда он незаметен, когда не скандалит и не привлекает к себе внимание хулиганским поведением.

Если же начинаются такие выходы, то любые замечания сводите к минимуму. Ведь ребёнок добивается от Вас именно ярких эмоциональных реакций: «Сейчас я ещё раз хлопну дверью и мама мне покажет увлекательный «спектакль»! Дети любят наблюдать за нашей бурной реакцией. В такие минуты они управляют нами и очень этому рады. Они расценивают наши крики, как своё большое достижение: «Я такой маленький, а уже вот что могу!» Поэтому лучше просто не обращать на ребёнка никакого внимания, никак не реагировать на его поведение: не кричать, не смотреть на него, не разговаривать с ним. Игнорировать малыша следует до тех пор, пока он не перестанет вести себя плохо. Это может

длиться и 5, и 25 минут. Лучше набраться терпения и заниматься своими делами. Остальные члены семьи, которые наблюдают ту же картину, также должны игнорировать ребёнка. Как только малыш перестанет себя неправильно вести, его нужно похвалить. Например сказать: «Я так рада, что ты перестал кричать. Мне не нравится, когда так громко кричат. У меня от этого начинает болеть голова. Сейчас, когда ты не кричишь, мне гораздо лучше. Спасибо!». И помните, что мы игнорируем только плохое поведение малыша, а не его самого.

Если проступок действительно серьёзный и его нельзя оставлять без внимания, то наказание должно быть предельно без эмоциональным. Например, молча возьмите малыша за руку, отведите его в свою комнату и спокойно идите заниматься своими делами. Можно сказать: «У нас так никто не делает», «Мне не нравится, когда со мной так поступают», «Мне очень неприятен этот поступок. Посиди тут и подумай». При этом тон Вашего голоса должен быть спокойным. Если же Вы покажете, что шокированы или возмущены, то потом ребёнок будет повторять свой поступок, чтобы подразнить или позлить Вас.

Если ребёнок дерётся, то всегда в первую очередь жалеете пострадавшего, успокаивайте, обнимайте его. Попросите у него прощение вместо Вашего малыша. Таким образом, Вы лишите внимания своего ребёнка, и он поймёт, что остался в одиночестве. Обычно двух-трёх раз достаточно, чтобы малыш понял, что агрессивность не в его интересах.

Бывает, что на некоторые не очень приятные действия малыша мы реагируем невольной улыбкой или даже смехом. Особенно, когда ребёнок ещё мал и сделал это в первый раз. Например, трогательный малыш бьёт своей пухлой ладошкой маму; на глазах у взрослых обрывает цветы, посаженные бабушкой; впервые произносит какое-либо неприличное слово и т.д. Мы умилённо на него смотрим, ведь он ещё маленький и ничего не понимает, и разрешаем проказничать. Но ребёнок в это время внимательно следит за нашей реакцией.

Поэтому в таких случаях очень важно сдерживать свои эмоции, так как стоит отреагировать на такой поступок смехом, и ребёнок будет воспринимать его как знак одобрения и поощрения: «Если родителям смешно, значит им это нравится, значит, я всё делаю правильно!». И он будет стараться вызвать Ваш смех снова и снова. Потом пресечь подобное поведение будет сложнее, поскольку ребёнок не поймёт, почему родители сначала радовались, а теперь вдруг ругаются. Лучше сразу скажите малышу, что он поступает плохо, и покажите ему свои чувства: «Мне больно, когда меня бьют», «Мне кажется, что бабушка очень расстроится».

Но если Вы хотите закрепить какой-либо полезный навык малыша, если он совершил какой-то хороший поступок, то Ваша улыбка и похвала просто необходимы. Ребёнок нуждается в поощрении, признании или иной форме одобрения в случае, если он поступает правильно. Когда мы обращаем внимание ребёнка чаще на то, что у него получается хорошо, то этим мы выражаем уверенность в его силах и оказываем ему поддержку.

Нам следует подчёркивать и усиливать радость малыша от преодоления трудностей. Это будет вдохновлять его, повышать его самооценку и уверенность в своих способностях, вызывать желание достичь новых результатов. Нам необходимо замечать проявленную ребёнком душевную чуткость, доброту к близким, высоконравственное поведение в сложной ситуации. Это необходимо для его нормального развития. Мы должны хвалить ребёнка за старательность и помощь нам. И тогда нам не придётся жаловаться на малыша, что он лентяй и ничего не хочет делать.

Способы похвалы бывают разные. Можно хвалить словами: «Мне очень понравился твой поступок», «Ты доставил мне огромное удовольствие, когда поделился яблоком со своим младшим братом вместо того, чтобы драться с ним!», «Твоя помощь очень помогла мне. Спасибо! Теперь я знаю, что могу доверить тебе важные дела».

Хвалите только поступки и дела ребёнка, а не его самого.

Приведём пример, который показывает, как надо хвалить:

Десятилетняя Оля вымыла всю посуду, которая осталась после гостей, вытерла стол и расставила всё по своим местам. Матери очень понравилась помощь дочери, и она выразила своё восхищение её поступком:

- На кухне было так грязно. Я даже не думала, что можно так быстро и красиво всё убрать.

- А я сделала это! – радостно ответила девочка.

- Тут было столько мусора и гора грязной посуды.

- Да, я всё убрала!

- Ты здорово помогла мне! Такая чистота у нас теперь на кухне. Приятно посмотреть. Спасибо тебе, большое!

- Не за что. Мне было приятно тебе помочь, - широко улыбаясь, ответила Оля.

В данной ситуации мама похвалила поступок дочери, и она почувствовала радость и гордость от того, что совершила его. После каждого прихода гостей девочка с удовольствием помогала матери.

Напротив, похвалы, оценивающие самого ребёнка, а не его поступок – вредны: «Ты замечательный сын!», «Ты настоящая мамина помощница», «Ты такой молодец!», «Ты у меня самый умный!». С одной стороны эти слова могут сделать ребёнка излишне самоуверенным. И он всю жизнь будет страдать от своей «исключительности» и «уникальности». С другой – они могут вызвать в малыше сомнения и тревогу. Ребёнок почувствует, что он далеко не такой «чудесный сын» и не может быть им. И не дожидаясь, что его «разоблачат», он совершит какой-либо неблагоприятный проступок.

Поэтому лучше строить свои комментарии так, чтобы ребёнок сам сделал положительные выводы о себе и своих способностях.

Отец с сыном решили починить старый шкаф. Во время работы мальчику пришлось передвинуть шкаф. На что папа сказал:

- Этот шкаф такой тяжёлый. Его трудно двигать.

- А я смог это сделать! - ответил ему сын с гордостью.

- Да, ты проделал тяжёлую работу!

- Ничего, я же сильный, - сказал мальчик, согнув руку и напрягая мускулы. В этом примере отец только указал на трудность задачи, а сын сам сделал вывод о своих способностях. А если бы отец сказал «Ты такой сильный, сыночек!», то мальчик мог бы ответить: «Совсем нет. Я знаю мальчишек гораздо сильнее меня». И тогда мальчик уже не ощутил бы той радости за свой поступок.

Приведём ещё несколько примеров, как нужно и как не стоит хвалить малыша:

Правильная похвала: «Спасибо тебе за то, что уложил свою сестрёнку спать». Возможный вывод малыша: «Я помог маме». Неправильная похвала: «Ты у меня просто молодец».

Правильная похвала: «Твоя картинка мне очень понравилась!». Возможный вывод ребёнка: «Я хорошо нарисовал. У меня получилось». Неправильная похвала: «Для твоего возраста это не плохой рисунок».

Правильная похвала: «Стул, который ты смастерил, такой красивый!»

Возможный вывод ребёнка: «Я умею плотничать». Неправильная похвала: «Ты хороший плотник».

Правильная похвала: «В твоём сочинении есть хорошие мысли». Возможный вывод ребёнка: «Я могу писать оригинально». Неправильная похвала: «Ты пишешь неплохо для своего возраста, но тебе надо ещё многому научиться».

То, что малыш скажет о себе в ответ на наши слова, позже он повторит и мысленно. Такие внутренние положительные оценки помогут ребёнку сформировать хорошее мнение о себе самом и об окружающем мире.

Помимо добрых слов похвалу можно выражать физическим контактом с ребёнком: объятиями, поцелуями, поглаживанием по голове.

Можно в качестве похвалы поручить малышу выполнение какой-либо почётной обязанности. Например, полить цветы или помыть посуду. Для ребёнка это будет являться ответственным поручением, которое обычно выполняют взрослые, а теперь доверили ему. Он наверняка постарается оправдать это доверие, чтобы чувствовать себя «как большой». Постепенно эти поручения можно заменять на более сложные и ответственные, которые с удовольствием выполнит Ваш малыш, если Вы правильно его к этому подводили: в назначении таких обязанностей видели не меру наказания, а меру привилегированного поощрения. Например, разрешили пользоваться домашними бытовыми приборами: пылесосом, магнитофоном и т.п.

Не стоит захваливать ребёнка без учёта действительных достижений.

Перехваленный ребёнок будет избегать решения сложных задач, стремиться получать похвалу какими-то другими путями. Ему будет трудно приспособиться к жизни вне семьи, ведь там его будут хвалить только за реальные достижения. Старайтесь так же не поощрять малыша с помощью подарков и освобождением от неприятных обязанностей.

Если Ваш малыш не уверен в себе, то хвалите его чаще, на всём протяжении работы. Хвалите даже за небольшие успехи. Подбадривайте его тогда, когда ему что-то не удалось сделать, но он старался и прилагал для этого усилия.

Если же Ваш ребёнок уверен в себе и многое ему даётся без особого труда, то поощряя его нужно опасаться, что уверенность в себе может перерасти в самоуверенность, постоянную потребность в успехе. Достижения других он может начать обесценивать, относиться к ним с иронией или даже с презрением. Такого малыша стоит хвалить только за то, что стало результатом серьёзного усилия, а особенно за помощь, оказанную другим детям. Поощряйте любую его попытку порадоваться чужому успеху. Похвала бывает разной и есть много способов высказать её ребёнку. Главное, нам не стоит забывать, что в процессе воспитания детей положительные эмоциональные переживания должны преобладать над отрицательными. Поэтому необходимо чаще хвалить малыша, чем бранить и наказывать! Тогда он вырастет уверенным в себе и жизнерадостным человеком.

Как привить ребенку чувство ответственности.

Как воспитать ответственность.

Доверяя малышу, мы учим его быть ответственным перед самим собой и перед нами, готовим его к взрослой жизни. Чем лучше малыш научится справляться с разными задачами, тем увереннее в себе он будет, тем легче ему будет жить. Нам необходимо предоставить ребёнку для этого все имеющиеся у нас возможности.

Новорожденный малыш полностью зависим от нас, но, вырастая, он нуждается в большей свободе. Мы же так привыкаем руководить его жизнью, что со временем забываем, что нам уже давно пора избавиться от этой привычки. Ведь основная обязанность каждого человека – это управление своей собственной жизнью.

Конечно, довольно сложно представить себе, что ребёнок уже большой и многое умеет делать сам. Но чувство ответственности есть в каждом ребёнке. И закладываем его мы сами с самого рождения малыша с помощью своей искренней любви к нему. Подрастая, ребёнок начинает чувствовать свою ответственность за нас, родителей, и за свои поступки. Ведь дети очень любят нас и хотят радовать!

Детская ответственность заключается в том, что малыш чувствует себя нужным, важным и полезным нам, взрослым. Полезным тем людям, для кого он значим. Однажды испытав такое состояние, ребёнок уже всегда будет стремиться его испытать. Проверить это не трудно. Можно поручить малышу сделать что-нибудь посильное для него, но действительно важное для Вас. Например, помочь расставить тарелки на столе перед ужином. А потом похвалить его. Эффект не заставит себя ждать. Вы увидите, как счастлив может быть ребёнок, чувствуя себя полезным. Увидите, с каким рвением он будет ожидать новых и новых просьб от Вас.

Оберегая же малыша, считая, что он ещё слишком мал, мы лишаем его этого чувства нужности. И, как следствие, лишаем его ответственности. Поэтому в старшем возрасте дети с такой неохотой помогают нам и часто забывают о своих обещаниях. Теперь им трудно поверить в то, что мы нуждаемся в них, что они действительно могут сделать для нас что-то стоящее.

Бывает, что даже доверяя малышу какое-то ответственное задание, мы постоянно наблюдаем за ним, поправляем его, подсказывая, как лучше и быстрее это можно сделать. В этом случае у ребёнка возникает ощущение собственной слабости, что может отбить у него всякое желание делать что бы то ни было. Ведь малыш постоянно боится допустить ошибку. У ребёнка начинает складываться впечатление о своём несовершенстве, и это может довести его до отчаяния.

Поэтому никогда не вмешивайтесь в дела детей, если они об этом не просят! Своим невмешательством мы сообщаем ребёнку, что с ним всё в порядке, что у него всё получится.

Постепенно передавайте малышу ответственность за его личные дела. Для этого можно составить список всего того, что задевает и беспокоит Вас в

поведении Вашего ребёнка. Например, не хочет переодеваться после школы, целыми днями смотрит телевизор, не делает уроки, не убирает в своей комнате и т.д. Внимательно посмотрите на получившийся список и подумайте, а действительно ли все эти проблемы имеют отношение лично к Вам?

Выделите из этого списка те пункты, которые имеют некоторые последствия для ребёнка, но никак не влияют на Вас. Например, ребёнок стал плохо учиться в школе, а Вам никак не удаётся заставить его ходить в школу и делать уроки. Но это влияет, прежде всего на его жизнь. Это его ответственность. Если ребёнок встаёт утром только с Вашей помощью, то это тоже только его ответственность. Так отдайте ему её! Возможно, он проспит пару раз уроки, но зато поймёт, что теперь он сам отвечает за свою жизнь. Теперь Вам нужно поработать с этим списком, отказаться от собственной ответственности за эти пункты. Выработать в себе доверие к тому, что Ваш ребёнок может сам принимать правильные решения во всех этих случаях. И главное – дайте малышу понять и почувствовать это Ваше доверие.

Для начала выберите один из пунктов. Представьте, что Ваш ребёнок совершает поступок, относящийся к этому пункту. Как только Вы сделаете это, Вы ощутите знакомые Вам эмоции – беспокойство, гнев, беспомощность. Затем вспомните, что теперь не Вы, а Ваш ребёнок отвечает за это поведение. Позвольте себе не испытывать больше эти неприятные чувства, а, наоборот, ощутите состояние облегчения и свободы. Взгляните на поступок ребёнка с другой, новой для Вас стороны: с интересом и доверием к тому, что он сам сможет решить свою проблему.

Затем подумайте над тем, что именно Вы скажете, передавая ответственность сыну или дочери.

Одна мама очень переживала по поводу того, что её старший сын практически перестал посещать уроки в школе. Она пыталась заставить его измениться всеми своими силами: уговаривала, объясняла, запугивала, ходила в школу, разговаривала с учителями. Но ничего не помогало. Сын так привык к её постоянным просьбам и замечаниям, что просто не слушал мать. Однажды она поняла, что просто устала отвечать за то, что нужно её сыну и спокойно сказала ему: «Раньше я беспокоилась, что ты пропускаешь занятия и сердилась оттого, что не могу заставить тебя туда ходить. Я долго думала об этом и решила, что это действительно твоё дело, потому что это влияет прежде всего на твою жизнь. Я поняла, что ты вполне можешь сам принимать решения по поводу твоей учёбы. С сегодняшнего дня я не собираюсь вмешиваться в эти решения и доверяю тебе: что бы ты ни решил, это будет для тебя правильным. Я по-прежнему буду интересоваться твоими делами и всячески помогать тебе, если, конечно, ты об этом попросишь. Но в целом теперь это твоё дело». На лице сына отразилось глубокое удивление, он даже не нашёл, что ответить. Несколько дней он продолжал прогуливать школу, но мать ничего ему больше не говорила. Тогда мальчик осознал всю серьёзность её намерения и свою ответственность. После этого он начал ходить на занятия, стал лучше учиться и без проблем окончил школу.

Поэтому везде, где вы считаете нужным, предоставляйте ребёнку возможность самому решать проблемы. Этим Вы существенно облегчите свою жизнь и обогатите необходимым опытом жизнь Вашего ребёнка. Если у малыша возникают трудности в каком-либо деле, и он обращается к вам за помощью, обязательно помогайте ему, поддерживайте и вселяйте уверенность в своих силах.

Ребёнок легче и быстрее учится организовывать себя и свои дела, если помочь ему некоторыми внешними средствами: картинками для напоминания, списком дел, записками, схемами, написанными или нарисованными инструкциями. Используя такие средства, малыш чувствует себя более самостоятельным, не нуждается в лишних напоминаниях, наставлениях и даже в самом присутствии взрослых. Это положительно влияет на самооценку ребёнка и значительно сокращает сопротивление и число конфликтов.

Одна знакомая рассказала мне такую историю. Когда она со своим четырёхлетним сынишкой возвращалась с прогулки домой, мальчик раздевался и бросал свою верхнюю одежду прямо на пол в прихожей. Он прекрасно знал, что и куда надо класть, но каждый раз матери приходилось собирать за ним варежки, шарф, шапку, куртку и т.д. Это продолжалось довольно долго, пока мама не сделала вот что: она нарисовала несколько картинок с изображением шапок, кепок и шляп, шарфов и платков, варежек и перчаток. Мальчик помог ей их раскрасить, и они вместе прикрепили их на соответствующие полочки в шкафу, который стоял в прихожей. На удивление мамы мальчику так понравилась эта затея, что он не только свои вещи стал раскладывать по нужным полкам, но и помогал раздеться гостям и даже следил за родителями. Если он видел чьи-то перчатки, оставленные на полочке в прихожей, он тут же убирал их в шкаф.

Мне понравилась эта идея, и я опробовала её со своей дочкой – отлично работает!

Нам стоит контролировать только общее направление развития малыша, предоставлять ему различные задачи, а ребёнку нужно дать право самостоятельно решать эти задачи. Например, мы можем дать малышу веник и сказать: «Подмети в комнате, пожалуйста. Делать это нужно вот так и так...». А можно просто поручить ему поддержание чистоты в этой комнате. Как это лучше сделать - предоставьте решать ему самому. В первом случае мы ставим перед малышом только физическую задачу, а во втором – задачу организационную. Эта задача гораздо сложнее и полезнее для ребёнка.

Для того, чтобы ребёнок стал ближе к нам, роднее по своей собственной инициативе, а не только по тому, что это мы предлагаем ему это, когда поддерживаем его, помогаем учиться, разделяем с ним ответственность в затруднительных ситуациях, необходимо позволить малышу принимать активное участие во всех делах семьи.

Жизнь взрослого человека полна сложных, а иногда драматических событий. В такие моменты не стоит ограждать от них ребёнка. Нужно наоборот сделать его прямым участником. Лучше сразу прямо и смело, давая

доступные разъяснения, которые соответствуют возрасту малыша, сказать ему всю правду. Так ребёнок научится соучастию, без которого трудно представить себе сотрудничество поколений. Семья из трёх-четырёх человек может стать коллективом или не стать им в зависимости от того, какой характер приобретут их отношения. Будет ли это конфронтация и сосуществование или соучастие и сотрудничество. Ребёнок научится с самого раннего возраста помогать своей семье, быть ответственным за неё, делать всё, чтобы она процветала. Он будет чувствовать себя полезным и нужным, а значит, Вы сможете впоследствии рассчитывать на него в любой момент.

Одна женщина пришла за советом к классной руководительнице своего сына: - Вы знаете, муж ложится на очень серьёзную операцию. А сердце у него... В общем я не знаю как мне поступить. Сказать Лёше или нет? Муж говорит – не надо. Скажи, мол, в командировку уехал, не надо ему волноваться – мал ещё. Как быть?

На что учительница ответила:

- Что вы! Нужно обязательно сказать! Найти необходимые слова, не запугивать, не сгущать краски, обязательно поделиться своими надеждами на благополучный исход, но ни в коем случае не оставлять в неведении. Да, возможно мальчик будет волноваться, плакать, но он же член семьи со своими правами, обязанностями. Вы должны быть вместе: и в радости и в горе, вместе плакать и вместе смеяться! Совместные переживания, надежды, мечты – всё это сплачивает семью, укрепляет её. Ваш муж пойдёт на поправку, будем надеяться. Пусть это будет для Алёши самым большим счастьем. Пусть он мечтает о том дне, когда отец, опираясь на его плечо, выйдет из больницы. С какой радостью он будет помогать вам в уходе за выздоравливающим, чувствовать себя нужным, полезным. Опорой для мамы и отца. Нет, нет! Он должен знать. Не прячьте его от жизни!

Дети прекрасно чувствуют и понимают, что в семье что-то происходит. Но когда ребёнок не в курсе всех дел, то он начинает винить в этой ситуации себя: это из-за моего плохого поведения папа и мама расходятся, это из-за меня бабушка попала в больницу. Ребёнок чувствует себя ответственным за любую ситуацию в семье.

Если у Вас произошло какое-то радостное событие, то нужно обязательно поделиться этой радостью с малышом, вместе разделите её, устройте праздник. Если же случилось что-то неприятное, то обязательно расскажите об этом малышу и объясните, что он абсолютно ни в чём не виноват. Любая неопределённость порой страшнее самого события. А поскольку у ребёнка богатая фантазия, то нам даже сложно представить, что может придумывать себе малыш, какую вину на себя взять и, возможно, жить с ней всю жизнь.

Берегите чувства ребёнка, помогите ему найти себя в этой жизни и разрешите ему помочь Вам.

Сказкотерапия.

Есть множество вариантов, как эффективно общаться с ребёнком, как сделать так, чтобы он рос жизнерадостным и уверенным человеком. Но существует ещё один замечательный способ скорректировать нежелательное поведение малыша, чему-то научить, избавить от страхов и внутренних переживаний, показать, как вести себя в той или иной жизненной ситуации – это сказкотерапия.

Издrevле люди использовали сказки в воспитательных целях. Почему именно сказки? Да потому, что сказка – это наиболее понятный для ребёнка способ передачи и получения информации.

Всё дело здесь в особенностях детского восприятия - малыши воспринимают всю информацию через НАШИ, родительские, чувства. Ведь дети смотрят на мир нашими глазами. Они запоминают наши жесты и мимику, нашу реакцию на предметы и ситуации. Они внимательно наблюдают проявления НАШИХ чувств и эмоций, а потом также смотрят на мир.

Например, мама в присутствии ребёнка искренне порадовалась распутившемуся цветку, голубому небу или красивой бабочке. Малыш понял: «Это что-то очень хорошее, раз так порадовало маму, значит и я буду это воспринимать как хорошее, буду радоваться цветам и небу...» А если мама вскрикнула при виде маленького мышонка и на её лице отразился страх, то малыш будет воспринимать мышей как нечто опасное для себя и своих близких. Скорее всего, он тоже начнёт бояться мышей или испытывать к ним неприязнь.

Поэтому дети воспринимают только ту информацию, которая передаётся им в непосредственном общении со взрослыми и которая окрашена множеством интонаций и эмоций. А где же, как не в сказках, искать яркие образы, которые так легко и живо представляются детским сознанием и остаются там на долгие годы?

Слушая сказку, малыш «видит» её героев, сопереживает им, радуется вместе с ними, учится у них, желает быть похожим на них или наоборот даёт себе слово никогда так не поступать. Сказка трогает душу малыша, заставляет задуматься, что-то поменять в себе, помогает найти выход из сложившейся ситуации. В сказках противопоставляется добро и зло, щедрость и жадность, смелость и трусость, доброта и жестокость. Без лишних сложностей сказки прямо и доходчиво, на ярких примерах объясняют ребёнку, что быть плохим - значит действовать себе во вред, а быть хорошим - правильно и выгодно.

Ведь положительного героя всегда ждёт награда.

Язык сказок гораздо ближе и понятнее ребёнку, нежели скучные родительские нотации и замечания. Сказка не вызывает внутреннего сопротивления, поэтому малыш способен к ней прислушаться. В сказках детям не читают наставлений, их не обвиняют и не принуждают говорить о своих затруднениях и проблемах – они просто слушают и делают свои собственные выводы.

Сказка может очень многое: помогает избавиться от страха темноты и спокойно заснуть, учит, как правильно вести себя и приобретать новых друзей, объясняет как преодолеть тревоги и конфликты.

Через сказку ребёнку можно преподнести любую информацию, даже ту, которую он отказывался слушать и воспринимать в разговоре с родителями. Ведь слушая сказки, дети невольно находят в них отголоски своей собственной жизни и стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими проблемами. Сказка способна вселить в ребёнка надежду, а значит, у малыша появятся силы снова идти к успеху.

Можно читать и рассказывать сказки из книг, а можно придумывать самим. Особенно, если у Вас возникла какая-либо проблема и Вы не можете найти подходящую для этого случая сказку. Для этого не нужно быть великим сказочником. Подойдут простые, незамысловатые истории из жизни белочек, зайчиков или детишек, похожих на Вашего малыша. Например, история о застенчивом медвежонке, который учится знакомиться с другими зверюшками, лучше всяких родительских наставлений расскажет ребёнку как находить себе друзей.

Одна мама поделилась своим опытом: «Когда я родила второго ребёнка, моя старшая дочка Оля очень переживала, что я стала проводить с ней меньше времени. Она стала чувствовать себя ненужной, лишней и начала замыкаться в себе. Я несколько раз пыталась объяснить ей, что это не надолго, что маленькие дети требуют к себе очень много внимания, но потом подрастают и всё становится на свои места. Но на девочку эти слова не действовали. Тогда я решила рассказать ей сказку перед сном про другую девочку, у которой тоже в семье появился маленький братик, и она чувствовала себя одиноко. Но потом, в ходе разных событий, которые я придумывала на ходу, эта девочка поняла, что её помощь очень нужна маме, что мама её по-прежнему любит и тоже переживает из-за создавшейся ситуации. В итоге героиня сказки стала лучшей маминной помощницей, почувствовала ответственность за маленького братика, очень полюбила его. А у мамы освободилось время, которое теперь она могла посвящать дочке.

Уже на следующее утро мне было чему удивляться. Моя Оля, по примеру своей сказочной героини, подошла ко мне и спросила, чем она может помочь. Через несколько дней я действительно почувствовала себя спокойнее и свободнее благодаря Олькиной помощи. У меня будто груз с плеч упал. И малыш, ощутив видимо моё внутренне спокойствие, стал тоже спокойнее и перестал требовать к себе повышенное внимание. В итоге я и вправду стала больше времени проводить с Олей, тем более, что теперь мы почти всё делали вместе. Я до сих пор не верю, что одна сказка так могла изменить мировоззрение дочери!»

Если Вы желаете научить малыша чему-то хорошему, то расскажите ему сказку, в которой он САМ совершает этот поступок. Если же Вы хотите устранить нежелательное поведение, то расскажите историю, в которой ДРУГОЙ ребёнок совершает это нежелательное поведение и в итоге справляется с ним.

Сказка поможет Вам больше узнать и лучше понять Вашего малыша. Для этого, читая сказку, внимательно и ненавязчиво следите за его реакцией. Обсудите после прочтения, что понравилось в сказке, что нет, какой герой ближе малышу, как бы он поступил на его месте и почему. Важно, чтобы в процессе обсуждения ребёнок мог высказывать любое свое мнение, т.е. что бы он ни говорил - не должно подвергаться осуждению.

Спросите у ребёнка, какая сказка и какой сказочный герой у него самые любимые. И возможно Вы объясните себе некоторые поступки и поведение малыша.

Можно создавать книги-сказки про Вашего ребёнка, используя картинки, вырезанные из журналов или фотографии самого малыша и придумывая ситуации, в которых он ведёт себя достойно и заслуживает похвалы.

Сказка, рассказанная перед сном, создаёт тёплую, добрую атмосферу.

Действует успокоительно как для родителя, читающего её, так и для ребёнка.

Малыш слышит родной голос, чувствует Ваше тепло, Вы вместе переживаете одни и те же эмоции – в такие моменты между вами устанавливаются очень тёплые, доверительные отношения, полный душевный контакт. Малыш забывает о своих дневных печалях. С помощью сказки находит для себя выход из сложной ситуации и спокойно засыпает. И на следующий день он встаёт полный сил и уверенности в себе, чтобы смело идти вперёд по жизни! В заключении хотелось бы сказать: главное в воспитании ребёнка – это Ваша любовь! Что бы Вы ни делали, чтобы не происходило в Вашей жизни - любите своего малыша. Ведь полное принятие и любовь развивают у ребёнка чувство безопасности, уверенности и способствуют полноценному развитию личности. У малыша формируется внутренняя позиция: «Я нужен, я любим, и я люблю Вас тоже». Она конкретизируется в следующих детских установках:

Я испытываю удовольствие, когда нахожусь с близкими мне людьми. Я доверяю им и уважаю их точку зрения.

Моя близость с родителями не ущемляет моей свободы.

Окружающие доверяют мне.

Я могу ошибаться, но это не означает, что я плох или глуп.

Когда я слаб, я могу попросить помощи, и это не унижает меня.

Наказание не означает, что родители перестают меня любить. Это означает, что мы не поняли друг друга или действовали в ущерб друг другу. Мы должны учитывать желания и интересы друг друга.

Успехов Вам и Вашим Детям!

Советы родителям:

как вести себя с ребенком в больнице

Не нужно скрывать от него, что Вы идете в поликлинику на прием к врачу. Иначе малыш будет думать, что раз Вы ему не сказали об этом, значит, с ним там будут делать что-то страшное. Детская фантазия может нарисовать настолько ужасные картины предстоящих осмотров, что лучше подробно рассказать малышу, что и как произойдет с ним в поликлинике. Если ему должны сделать прививку или забор крови - скажите, что ему может быть больно, но совсем недолго.

Детские страхи

Страх, как и другие неприятные переживания (гнев, страдание и вспыльчивость), не являются однозначно "вредными" эмоциями для ребенка. Любая эмоция выполняет определенную функцию и позволяет детям и взрослым ориентироваться в окружающей их предметной и социальной среде. Так, страх защищает человека от излишнего риска при переходе улицы или в походе по горам. Страх регулирует деятельность, поведение, уводит человека от опасностей, возможности получения травмы и пр. В этом проявляется "охранительная" функция страхов. Они участвуют в инстинктивном поведении, обеспечивающем самосохранение.

Если родители часто ссорятся при ребенке.

Существует несколько правил "грамотного" разрешения семейных конфликтов. Лучше, конечно, если они происходят не в присутствии детей. Если это невозможно в силу особенностей вашего самоконтроля, помните, что ни одна ссора не должна затрагивать целостности семьи.

1. Категорически исключаются обороты, высказывания, касающиеся статуса отца или матери в доме, неспособности одного из них выполнять свои супружеские или родительские обязанности, указания на супружескую неверность и непорядочность в целом, обсуждение альтернативного выбора каждого из супругов ("Если бы я знал, на ком я женился...", "Кто бы мог предполагать, что ты окажешься такой неряхой...", "Еще один такой разговорчик, и ты будешь растить своих деток сам" (вариант - "никогда их не увидишь...")).

2. Не должно быть переноса упреков на других членов семьи, будь то старшие ("Весь в свою мамочку!", "Чего же еще ожидать, ведь я хорошо знаю свою тещу...") или дети ("Не удивлюсь, если из него вырастет черт знает что!").

3. Конфликт спровоцирован конкретной причиной, вокруг нее он и должен развиваться. Не следует обобщать небольшую оплошность, возводя ее в ранг смертного греха. Разбил чашку - еще не значит, что растяпа или "руки не оттуда растут", забыл купить продукты - не обязательно "совсем забыл о семье". Упрек должен быть таким, чтобы при желании на него можно было ответить. А как доказать, что "не забыл о семье"? А вдруг в некоторый момент с упреком захочется согласиться?

4. По возможности свои претензии следует формулировать не в форме "Ты-утверждений", а в форме "Я-утверждений": "Я разочарована, что ты забыл про мой день рождения...", "Я рассчитывал, что ты простишь мне эту задержку заработной платы..." и т. д.

5. Даже во время ссор не следует выходить за рамки половой роли. Крики, истерики, словесная распушенность - это безобразно всегда, но особенно - если это делает мужчина. Отношения между супругами не могут быть симметричными. Это не подруги и не однокашники. Возражения типа "А ты тоже мне говорила!" не имеют никакого психологического оправдания, потому что мужчины и женщины должны и в ссорах сохранять свое лицо.

Конечно, лучше не ссориться или ссориться пореже. Но мы не все выбираем в нашей жизни. Семьи эмоционально закрытые, как правило, тоже имеют своих "скелетов в шкафу". И бурные "разборки" имеют свои хорошие стороны. Но помните, что супружеские ссоры - это один из уроков того, как нужно вести себя в семье для ваших детей.

Характер ребёнка зависит от Вас.

Мы часто произносим слово "характер" и уже привыкли к нему. "Вот это характер", - говорим мы с восхищением. "Ну и характер!" - произносим, когда негодуем. Хорошо это или плохо - иметь характер?

Каждый, опираясь на свой опыт, понимает под характером определенное сочетание индивидуальных особенностей человека. Основными свойствами характера принято считать три группы качеств, проявляющихся в отношении к деятельности, какому-либо поручению (трудолюбие, добросовестность, настойчивость, усидчивость, самостоятельность); в отношении человека к самому себе (гордость, чувство собственного достоинства) и к окружающим (заботливость, отзывчивость, доброта, чуткость).

Названные качества одинаковы по важности и воспитываются одновременно.

Можно воспитать у ребенка самостоятельность и чувство собственного достоинства, но одновременно и равнодушие. Такое сочетание качеств довольно распространено. Бывает и так, что ребенок и чуткий, и добрый, но не способный довести до конца ни одного дела, не может поставить перед собой цель.

Родители часто возражают: "Не все можно воспитать: характер передается по наследству. В нашей семье двое детей-близнецов. Воспитываем мы их одинаково, а растут они совершенно разные. Что же поделаешь, родились с разными характерами".

Так ли это? Разберемся, насколько характер ребенка зависит от природных особенностей. Что в характере врожденное, а что приобретенное?

Врожденными, наследственными являются четыре свойства нервной системы ребенка. Первое - сила нервной системы или работоспособность: одни дети выносливы, способны к длительному напряжению, другие - быстро утомляются. Это можно заметить в игре, при выполнении ребенком поручения. Второе свойство - равновесие, или баланс процессов возбуждения и торможения: у одних детей может преобладать процесс возбуждения (шумные, непоседливые дети), у других - процесс торможения (спокойные дети, которых почти невозможно вывести из себя). Третья особенность - подвижность, переключаемость нервных процессов (один ребенок легко и быстро переходит от игры к режимным моментам: проснувшись, сразу включается в игру. Другому свойственно как бы застревание на каком-то переживании, очень медленное включение в состояние бодрствования из сна). Четвертая особенность - динамичность нервных процессов, т. е. способность к возникновению привычных форм поведения и быстрота их изменения. Одни дети легко привыкают к новым требованиям в детском саду, с охотой им подчиняются, другие, охотно им следуя, привыкают долго, с трудом.

Характер ребенка не предопределен этими природными особенностями нервной деятельности. Наблюдения за развитием близнецов подтверждают, что одинаковых условий для их развития даже в одной семье быть не может, обстоятельства как бы вынуждают их поступать по-разному. Если мама

просит детей помочь ей, то первым отзывается кто-то один. Другой ребенок в это время может стоять к маме спиной и поэтому на какие-то доли секунды отозваться позже. Несколько сходных ситуаций - и уже есть основа для формирования противоположных качеств (пассивности и активности) у детей-близнецов.

Различные сочетания свойств позволяют выделить неодинаковые индивидуальные особенности в поведении и деятельности ребенка.

Особенности нервной деятельности могут и затруднить, и помочь воспитать определенные свойства характера. Так, у очень чувствительного ребенка труднее воспитать самообладание, чем у ребенка уравновешенного. У возбудимых детей труднее воспитать усидчивость, чем у детей медлительных.

Помните, что все дети, независимо от их индивидуально-психологических особенностей развития, нуждаются в целенаправленном влиянии взрослого, сознательно использующего различные методы и приемы для формирования определенных черт характера ребенка. У всех дошкольников воспитывают устойчивые нравственные чувства, нравственные мотивы поведения, послушание и любознательность, активность. Однако в воспитании детей с различными индивидуальными особенностями важно опираться на положительные особенности высшей нервной деятельности, изменяя при этом нежелательные их проявления.

Так, у подвижных, уравновешенных детей особое внимание обращают на воспитание устойчивых интересов, устойчивых нравственных мотивов поведения. Если эта задача воспитания будет решаться правильно, то у ребенка появится терпеливость, упорство, которого до сих пор не было, и умение доводить начатое дело до конца, даже если оно ему не интересно. Воспитание нравственных чувств позволит ребенку сознательно выполнять правила и требования взрослых, предупредит развитие таких качеств, как легкомыслие и самоуверенность.

В воспитании детей другого типа - возбудимых, неуравновешенных - родители предупреждают их вспыльчивость, воспитывают самообладание, настойчивость, умение правильно оценивать свои силы, обдумывать решения и этапы своей деятельности.

Взрослые должны быть и требовательными и терпеливыми. Требуя от детей послушания и предупреждая вспыльчивость и упрямство, ребенку объясняют обоснованность того или иного требования, необходимость выполнения правил. Взрослые не уговаривают, а объясняют, оставаясь требовательными. Если ребенку дается поручение, он проговаривает его вслух, объясняя, что он будет делать, что ему для этого необходимо, на какие части лучин разделить поручение, чтобы его легче было выполнить, какие могут встретиться трудности и как их избежать. Не забывайте иногда подходить к нему - ребенку может понадобиться ваша помощь. Не надо бояться доверять ребенку, но следует оказывать ему и необходимую помощь. Дошкольнику можно поручить накрыть на стол, когда пришли гости; можно попросить сходить к соседям с какой-либо просьбой. Подобные поручения требуют от

ребенка внешней и внутренней собранности, сдержанности, вежливости, то есть тех качеств, которых ему и не хватает; взрослые высоко оценивают именно эти качества, проявленные неуравновешенным ребенком, для того чтобы они стали устойчивыми чертами характера.

Необходимы также специальные игры, направленные на развитие целенаправленного внимания и сдержанности. Такие игры часто предлагаются в литературе, их можно придумать и самим. Это могут быть упражнения с различными предметами в любой обстановке. Например, по дороге в детский сад можно поиграть и игру "Называем все вокруг" с условием, что, как только встретится прохожий, нужно замолчать.

В воспитании медлительных детей особенно обращается внимание на формирование у них активности, инициативности, любознательности. У медлительных детей развивают умение быстро переключаться с одного дела на другое.

С такими детьми особенно часто совершают прогулки в парк, лес, ходят в зоопарк, цирк. Воображение медлительных детей постоянно будят, включая их во все события семейной жизни. Это способствует созданию привычки быть всегда занятым, активным. Если ребенок делает все очень медленно, важно быть терпеливым, не раздражаться. Полезно делать с ним что-то наперегонки, стараясь дать ему ограниченное время для выполнения поручения. При этом можно отсчитывать время (например, при одевании), или напомнить ребенку о том, что собирались почитать ему книгу, посмотреть мультфильм, но из-за его медлительности можно не успеть сделать этого. У детей развивают точность, ловкость, быстроту движений. С медлительными детьми чаще играют в подвижные игры, требующие этих качеств.

В воспитании чувствительных, ранимых детей строго соблюдают режим дня, дают малышу только посильные задания и вовремя помогают ему.

Обращения к ребенку отличаются особой чуткостью, мягкостью, ровным, доброжелательным тоном, доверием к его силам и возможностям. Если что-то поручается, то следует помнить, что ему нужно время на подготовку рабочего места, что поручение будет выполняться очень тщательно. Поэтому не следует раздражаться, если ребенок будет обращать внимание на мелочи.

У ранимых детей воспитывают веру в свои силы, инициативность, самостоятельность, общительность. При посторонних нельзя обращать внимание на проявления застенчивости или неправильные действия ребенка.

В воспитании не применяются строгие наказания или угроза наказанием в ответ на неуверенность, неправильные действия ребенка. Нельзя запугивать чувствительных детей - им и так свойственна боязливость, страх перед новым. Необходимо учить их преодолевать чувство страха. Если ребенок боится темноты, надо вместе с ним войти в темную комнату и включить свет. Затем ребенок сделает это один, а взрослый будет где-то рядом. Полезно провести это в игровой форме (например, в игре "Разведчики"). Воспитывая смелость, нужно учить малыша преодолевать свой страх. Если он испугался ползущей по земле гусеницы, возьмите ее в руки, пусть он потрогает ее в

ваших руках, пусть возьмет в свои. Одобрите его действие: "Ты молодец, не испугался, ты смелый". Вы увидите радость маленького человека, преодолевшего свой страх, свою неуверенность. Чтобы эта неуверенность исчезла совсем, он должен почувствовать, что вы с пониманием, чутко отнесетесь к нему и в том случае, если он сделает что-то не так; что вы не станете его ругать и говорить: "Вот всегда у тебя так". Если по-доброму относиться к ранимому ребенку, его неудачам, то со временем, благодаря терпеливости и доброжелательности взрослого, его опережающей высокой оценке смелости, самостоятельности ребенка, у дошкольника появляется уверенность в своих силах, он становится общительным и доверчивым.