



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



АНО Социально-психологический центр «Фокус»



**ДРЕВО ЗДОРОВЬЯ:
СЕМЬЯ И ШКОЛА**

полезные материалы в помощь родителям и педагогам

ЧЕБОКСАРЫ-2022

20 ШАГОВ К ТОМУ, ЧТОБЫ ВАШИ ДЕТИ ВАС СЛУШАЛИ

Изабель Фийоза (Isabelle Filliozat)¹

Французский психолог, специалист по эмоциональному интеллекту. Автор книг «В самом сердце эмоций ребенка» («Au coeur des émotions de l'enfant», Marabout, 2001), в которой исследуются тонкие моменты повседневного общения с ребенком, и «Я на тебя сержусь, я тебя люблю» («Je t'en veux, je t'aime», Marabout, 2005).

У Изабель Фийоза двое детей-подростков.

НОВАЯ ФИЛОСОФИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Знакомясь с идеями психотерапевта Изабель Фийоза, вы иногда улыбнетесь, возможно, будете роптать, чувствуя, что не в состоянии именно так вести себя с собственным ребенком, или, наоборот, сочтете ее советы чересчур тривиальными и поэтому несерьезными. Но их, пожалуй, и не стоит воспринимать совсем уж буквально. Эти необычные рекомендации скорее помогут открыть родителям новые способы общения с ребенком - на случай, если старые и привычные себя не оправдывают. **ЭТУ КНИЖКУ, АДРЕСОВАННУЮ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ 8—15 ЛЕТ**, стоит перечитывать не один раз, потому что изложенную в ней философию воспитания трудно усвоить сразу. Ею проникаешься постепенно, шаг за шагом, пока однажды она не станет привычным образом мыслей. В своих советах Изабель Фийоза опирается на опыт всех тех, для кого ребенок и желание **СЛЫШАТЬ ЕГО ЛИЧНОСТЬ** - самое главное в отношениях родителей и детей. Это французский психоаналитик Франсуаза Дольто (Francoise Dolto) и представители американской гуманистической психологии Карл Роджерс (Carl Rogers), Томас Гордон (Thomas Gordon) и Хаим Гинот (Haim G. Ginot).

Основная забота Изабель Фийоза – **ОПИСАТЬ НОВЫЙ СПОСОБ ВОСПИТАНИЯ**, благодаря которому наши дети стали бы самостоятельными личностями, уверенными в себе и уважительными к другим. Не к этому ли стремимся и мы сами... нередко, увы, теряя эту цель из виду? Так что пути, которые предлагает нам эта книжка, могут оказаться как нельзя более кстати!

ЖИТЬ С РЕБЕНКОМ - ДЕЛО НЕПРОСТОЕ...

Нам всем хотелось бы владеть безотказным методом воспитания, но увы! Родительское ремесло предполагает необходимость каждый день заново приспосабливаться к ситуации. Ведь ребенок растет и меняется каждый день. И наша совместная жизнь часто сводится к преодолению повседневных трудностей. «Ты положил дневник в портфель?» «Давай скорей!» Около 80% наших высказываний, обращенных к сыну или дочери, - это указания и запреты. Но они лишь иногда оправдывают себя, и то только в краткосрочной перспективе: дисциплинарные меры обычно не делают детей

1 приложение к № 32 Psychologies, ноябрь 2008, www.psychologies.ru,

дисциплинированными. Стоит властному родителю отвернуться, и ребенок тут же перестает «властвовать собой»! К тому же мы то строги, то уступчивы - особенно когда устаем, когда чаша терпения переполняется или у нас просто не хватает времени. А главное - реагировать по-другому мы просто не умеем.

ЗАДАТЬ РАМКИ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ БЫТЬ САМИМ СОБОЙ

Порой родители уступают любой просьбе ребенка, чтобы порадовать его и завоевать его любовь. Но если мы так боимся расстроить ребенка, что не решаемся выразить свой гнев, позаботиться о собственных нуждах, потребовать соблюдения норм поведения и запретов, обеспечивающих безопасность, то в роли главного оказывается ребенок. И он испытывает от этого сильное беспокойство. Чтобы усвоить самодисциплину, дети больше нуждаются в разрешениях, нежели в запретах, - но только в правильных разрешениях, которые даются родителями, способными защитить и обладающими личным авторитетом (иначе у детей возникает ощущение вседозволенности). Ребенку не нужно позволение творить что вздумается, ему нужно разрешение быть самим собой, двигаться вперед, выражать свои эмоции, мысли, потребности...

ВЫЯВИТЬ СВОИ СТЕРЕОТИПЫ

На примере 20 распространенных ситуаций мы предлагаем вам определить свои типичные реакции. Возможно, ваши родители требовали послушания и покорности, вы же предпочитаете самостоятельность, но запрограммированные реакции управляют вами помимо вашей воли. Не так-то просто согласиться с тем, что у наших детей есть права, которых не было у нас! Если мы отдаем себе отчет в чувствах, которые сами испытали в детстве, мы сможем услышать своего ребенка и будем воспитывать его по-новому. Но если мы отрицаем свои детские раны, идеализируем собственных родителей, то рискуем вновь и вновь воспроизводить модель воспитания, от которой пострадали сами. И, не справляясь с ситуацией, станем винить ребенка: «Он меня довел!», «По-хорошему он не понимает!», «Он невыносим!»...

ДЕЙСТВОВАТЬ, А НЕ ЗАЩИЩАТЬСЯ

В этой «инструкции» можно почерпнуть идеи, которые помогут вам действовать сознательно в зависимости от того, чего вы хотите для вашего ребенка (вместо того чтобы спонтанно реагировать на ситуацию). Не переходите к действиям лишь потому, что ребенок сделал глупость; поступайте исходя из своего желания научить его чему-то новому. Так вы построите новые отношения, и у вас наконец-то наступит взаимопонимание!

Изабель Фийоза

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИЖКОЙ

На следующих страницах вы найдете описание 20 ситуаций из повседневной жизни.

Вспомните, как вы обычно реагируете в таких ситуациях (как поступаете чаще всего и как - иногда). Самоанализ нужен не для того, чтобы себя оценить, - он позволит заметить постепенные изменения в себе.

I. *Поставьте себя на место ребенка и представьте, **что бы вы** почувствовали, услышав такой (ваш) тон, видя такое (ваше) выражение лица. Станьте вновь ребенком, вслушайтесь в свои чувства и мысли. Это поможет вам больше, чем любая книга по воспитанию.*

II. *Прочитайте **«НОВУЮ УСТАНОВКУ»**, выраженную в одной -двух выделенных фразах.*

III. *Перепишите эти фразы на листочки и прикрепите на холодильник. Вы сможете обращаться к новым установкам и черпать в них вдохновение всякий раз, когда возникнет «напряженная» ситуация, связанная с ребенком. Ведь больше всего они понадобятся вам именно «в деле».*

1. ТИХО! УМЕЙТЕ СЛУШАТЬ

Ситуация: он жалуется. «Наша математичка плохая и несправедливая! Она поставила мне двойку, потому что я просто забыл тетрадь».

Обычная реакция: в ответ на взволнованные слова ребенка мы склонны или приуменьшить значение проблемы («Ладно, это не так важно»), или обвинить его («Ничего удивительного, ты вечно все забываешь!»), или оборвать запретом («Не говори так об учителе!»). Или же, стараясь помочь, мы начинаем комментировать, даем советы и указания. Но они убивают в нем желание выражать свои чувства. Бесполезно объяснять ребенку, что вы бы справились с ситуацией лучше него. Да и потом, уверены ли вы, что правильно поняли суть проблемы? За жалобой «Мне не нравится эта учительница» может скрываться «Я не справляюсь» или «Меня обидел товарищ».

Ваша цель: усилить вашу связь с ребенком и научить его противостоять трудностям.

Слушать его - значит уделять ему внимание, уважать его чувства и способности. А проблему пусть он решает сам. Все, что ему нужно - немного вашего времени, чтобы поделиться своими эмоциями и подумать над ситуацией. Часто достаточно молча его выслушать. Иногда прямой вопрос «Что случилось?» помогает ребенку выразить свои чувства и выработать позицию. Не страшно, если сначала он ответит: «Не знаю». Он и не может знать, пока спокойно не подумал.

Новая установка: он затевает разговор? Тсс!

Сейчас не время говорить - смотрите на него и слушайте.

Приободренный вашим доверием, он почувствует в себе силы. И будет вам благодарен.

Подсказка Чтобы показать, как внимательно вы слушаете, вы можете вставлять восклицания («Ого!», «Да?», «Ну и ну!»), но не стоит задавать вопросы или комментировать. Даже если он сам просит совета, разумнее воздержаться.

Лучше совместно решать проблему.

2. ПРЕДЛАГАЙТЕ ВЫБОР

Ситуация: он не помыл посуду или не сделал уроки.

Обычная реакция: «Помой посуду!», «Немедленно садись за уроки!». Подчиняясь, ребенок перестает ощущать свою индивидуальность. Мы им управляем, а он - всего лишь исполнитель. Так он не учится самостоятельно осуществлять выбор и управлять своей жизнью. Кроме того, помыть посуду по собственной инициативе и по принуждению - совсем не одно и то же. Большая разница, кто ты - субъект действия или объект. Приказывая, мы добьемся того, что ребенок сделает то, что нам нужно, но не поможем ему вырасти ответственным человеком.

Ваша цель: научить ребенка делать выбор, организовывать свою жизнь и отвечать за себя.

Чтобы чувствовать себя субъектом своих действий, контролирующим свою жизнь, необходимо иметь выбор. Даже если выбирать можешь только время или способ выполнения поручения. Понимание, что выбор есть, позволяет чувствовать себя свободным и ощущать, что ты сам инициатор каждого своего действия. А это дает уверенность в себе и сознание своей самостоятельности.

Новая установка: чтобы не вызвать у ребенка сопротивление, предлагайте ему выбор (вместо того чтобы командовать).

Например: «Можешь помыть посуду сейчас или когда вернешься с прогулки», «С чего тебе приятнее начать - с математики или английского?».

Подсказка Думайте о том, чтобы уважать его потребность в самостоятельности, а не о том, чтобы манипулировать им, добиваясь его содействия.

Ситуация № 3: ГОВОРИТЕ КОРОТКО

Ситуация: его кроссовки валяются посреди коридора.

Обычная реакция: мы склонны преувеличивать значение его небрежности. Наш тон обычно раздраженный, а значит, агрессивный и до некоторой степени обвинительный. На что мы надеемся? Что ребенок признает ошибку и исправится. Так иногда и происходит, пока он маленький... Но, став постарше и привыкнув к нашим замечаниям, он перестает нас слушать после первых же слов! Мы же, устав его отчитывать, наводим порядок вместо него.

Ваша цель: приучить ребенка следить за кроссовками и вообще за своими вещами.

Привлекая к ним его внимание, вы постепенно научите его тому отношению к собственным вещам, которого вы от него ждете. Чтобы достичь цели быстрее и без конфликтов, будьте кратки! Конечно, одного напоминания будет недостаточно, чтобы он сам убирал кроссовки или помнил про сумку со спортивной формой. Особенно если он уже привык к замечаниям или к тому, что это делают вместо него. Но все равно результатов долго ждать не придется -ни вам, ни ему.

Новая установка: по возможности говорите одно – единственное слово.

Просто привлекайте внимание ребенка к предмету. Произнесите спокойно: «Кроссовки!»

Подсказка Нельзя забывать про тон голоса - он должен выражать обычное напоминание. Вы чувствуете, как накатывает раздражение? Переведите дух. Возможно, оставив кроссовки посреди коридора, он подумал о том, чтобы их снять и не пачкать пол в комнате...

4. ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ

Ситуация: он безобразничает, получает плохие оценки, ваши отношения портятся...

Обычная реакция: нравоучения, наказания... Нам кажется, так мы возвращаем его на правильный путь. Но в действительности добьемся одного: ребенок потеряет к нам доверие, замкнется в себе и, в конечном счете, проблемы обострятся. Ведь чем спровоцированы его выходки? Недовольством самим собой, растущим чувством тревоги и одиночества, которые рано или поздно еще более усугубят его странное поведение. Занятые повседневными хлопотами, мы часто занимаемся ребенком между делом, следим лишь за тем, чтобы он совсем не распустился. Но если родители не находят для детей времени, те быстро начинают чувствовать себя неинтересными для них. И пока дети не получают своей порции внимания, не стоит рассчитывать, что поведение их изменится. И, конечно, не стоит ждать первого шага от ребенка - «пусть он сначала изменится, а потом я им заинтересуюсь».

Ведь если цветок поник, вы не будете ждать, пока он снова расцветет, чтобы полить его!

Ваша цель: сделать так, чтобы ребенок почувствовал себя любимым, а у вас была возможность обсудить с ним причины его поведения.

Прежде чем отчитывать ребенка, вспомните, сколько внимания вы ему уделяете.

Детский расчет прост: мама и папа на меня смотрят, слушают меня - значит, я им интересен, я вовлечен в их жизнь, я тоже их слушаю, я им помогаю.

Новая установка: уделяйте ребенку каждый день 10 минут искреннего внимания.

Подсказка Не всегда легко демонстрировать любовь ребенку, который проказничает... Но на то мы и взрослые! Посвятить только ему десять минут своего времени, не разговаривая при этом по телефону и не убирая квартиру, - вам кажется, это слишком много?

Можно начать с двух минут и постепенно увеличивать это время.

5. ДЕЛИТЕСЬ ИНФОРМАЦИЕЙ

Ситуация: он берет два апельсина, съедает только один, а второй апельсин и очистки бросает на кухонном столе.

Обычная реакция: приказать: «Немедленно убери апельсин и выброси очистки!». В ответ от ребенка можно ждать трех реакций: он или подчинится, или уклонится, или открыто воспротивится. Но даже если подчинится, надолго его сговорчивости не хватит. Совсем скоро ребенок просто перестанет слушать, а потом и откровенно взбунтуется.

Существует и другая опасность: приказывая, мы добиваемся покорности, но ребенок не учится действовать по собственному усмотрению. Мы вынуждены всякий раз повторять свои требования, но в наше отсутствие он не проявляет инициативы. Нам кажется, что мы своими указаниями объясняем ему, как следует поступать. Но это заблуждение.

Структура фразы стирает содержащуюся в ней информацию.

Ваша цель: развивать у ребенка чувство ответственности.

Ему необходимо навести порядок в своих мыслях и осознать круг своих обязанностей. Чтобы помочь, объясняйте, показывайте, давайте ему ориентиры. Постепенно детский мозг усвоит и упорядочит информацию. В этом случае ребенок не выполняет наши приказы, а работает над собственным мышлением.

Новая установка: давайте ему точные указания относительно того, что ему следует делать.

Чтобы увеличить шансы на то, что ребенок сам станет поступать правильно, обучайте его: «Апельсин, который ты не съел, кладется в холодильник, а очистки выбрасываются в мусорное ведро».

Подсказка Важно следить за своей интонацией и не сообщать ребенку то, о чем он и так знает, вроде: «Мусорное ведро - это место, куда выбрасываются отходы». Он справедливо разозлится: «Ты меня за дурака держишь?»

6. ОПИСЫВАЙТЕ ПРОБЛЕМУ

Ситуация: на полу в кухне разбитый стакан.
Или на ковре в комнате большое пятно от варенья.

Обычная реакция: «Это кто сделал?», «Ты еще и стакан разбил?». Обвинения, поиски виновного... Сколько растраченной энергии, поводов для ссор и обид на пустом месте! Разве так уж важно нам знать, кто виноват? А ребенок, слыша в свой адрес «Ты разбил стакан, ты что, вообще не способен ни за чем следить?», чувствует себя униженным. Мы унижаем его еще больше, если наводим порядок вместо него, тем самым словно отрицая его способность исправиться.

Ваша цель: научить ребенка наводить порядок самостоятельно.

Первое, что нужно сделать, - устранить беспорядок. Описывая то, что мы видим, мы помогаем ему сосредоточиться на том, что необходимо сделать: «Тут пролито варенье, скорее, нам нужна губка!» Такое описание подтолкнет, ребенка к действию, даст ему почувствовать свою долю ответственности. Привлекая его внимание к проблеме, к делу, требующему выполнения, мы постепенно научим его проявлять инициативу.

Новая установка: как можно чаще просто описывайте то, что видите.

Оброните как будто невзначай: «Кошка, похоже, проголодалась», или «В этой комнате не пройдешь, не наступив на что-нибудь», или даже «Я вижу, тут один мальчик никак не усядется за задание по математике».

Подсказка Фраза вроде «Я вижу, двое ребят нацелились на один кусок торта» позволит не становиться на сторону одного из детей.

7. НАЗЫВАЙТЕ ЕГО ЧУВСТВА

Ситуация: ребенок приходит в слезах.
«Антон обозвал меня дураком при всех»,
«Мне жмут брекетты, не хочу их больше носить»...

Обычная реакция: ему плохо? Мы тут же вскипаем. Хотим сами решить проблему, свести счеты с обидчиком вместо него. Или, пользуясь случаем, делимся житейской мудростью («Нашел кого слушать, мало ли идиотов на свете!»). Или успокаиваем («Ты преувеличиваешь, наверняка не так уж и больно!»). Или даем здравые советы («Тебе следует поступить так-то и так-то»). Или обвиняем («А сам-то ты ему что сделал?»).

В ответ ребенок замыкается в себе, становится агрессивным... Удивительное дело, чем старательней мы утешаем или пытаемся разрешить проблему, тем острее ребенок чувствует, что его оценивают, не понимают, отвергают. Постепенно он начинает скрывать свои чувства, перестает делиться своими трудностями.

Ваша цель: научить ребенка справляться с трудными ситуациями.

Бывает, действительно необходимо вмешательство родителей. Но гораздо реже, чем думают они сами. Любое наше участие, даже самое благожелательное и уместное, воспринимается ребенком как (о)суждение, как недооценка его способностей решить проблему самостоятельно. В большинстве случаев ему требуется одно - сопереживание. Оно питает его уверенность в себе и в нас. Найдя понимание, он чувствует силы и готовность справиться с испытанием.

Новая установка: выражайте словами его чувства.

«Еще бы, очень обидно, когда тебя высмеивают на глазах у друзей...» «Я знаю, брекетты стягивают зубы, да и вообще приятного мало носить эту штуку».

Подсказка Называйте то, что видите, но не интерпретируйте!

8. ВЫРАЖАЙТЕ СВОИ ОЖИДАНИЯ

Ситуация: его чистая и грязная одежда вперемешку разбросана по полу в его комнате.

Обычная реакция: «Ты совершенно не следишь за своими вещами!», «Ты наказание какое-то, а не ребенок!». «Ты, ты, ты...» - мы говорим с ним о нем же самом. Обвиняем, принижаем, подчеркивая то, что «у него» не так. Он же не слышит смысла обращенных к нему слов, потому что первым делом пытается защититься! К тому же детский мозг воспринимает утверждения родителей («Ты невыносим») как определение. И ребенок начинает им соответствовать! А может, вы из тех, кто не решается выразить свой гнев, боясь потерять любовь ребенка? Или вам случается наводить порядок вместо него? Тогда с чего бы ему меняться?

Промолчав, мы ничему не научим ребенка, а наказания только отвлекут его от сути проблемы. Как же быть?

Ваша цель: склонить ребенка к взаимодействию.

Направьте его размышления и энергию на решение задачи. Выражайте свои ожидания, а не подчеркивайте его промахи. Сформулируйте свои потребности и чувства - он, как правило, готов их уважать. Нет лучше способа задать ребенку рамки поведения, чем поделиться с ним: «У меня плохое настроение, я хочу побыть в тишине». В центре внимания - ваша потребность (тишина), а не ваше раздражение. И ребенок подчинится: он рад сделать что-то ради вас, а не против себя. Даже гнев, выраженный «от первого лица», не разрушит ни уверенности ребенка в себе, ни его доверия к вам.

Новая установка: описывайте то, что чувствуете.

Вы имеете право испытывать гнев и говорить об этом.

Выражайте свои потребности.

«Я очень не люблю, когда одежда разбросана. Я жду, что вещи будут разложены по местам».

Подсказка прежде чем сердиться, убедитесь, что вы ясно изложили свою просьбу.

9. ПОКАЖИТЕ, ЧТО ВЫ ВНИМАТЕЛЬНЫ

Ситуация: ребенок приходит очень довольный.

«Папа, смотри, что я нарисовала!»,

«Мам, ты видела, как я быстро бежал?».

Обычная реакция: чаще всего мы ограничиваемся восклицанием: «Какая красота!» или «Молодец! Отлично пробежал!» Словно он приходил за оценкой. Однако даже высокая оценка остается оценкой, со всеми вытекающими последствиями: зависимость от нее ребенка, чувство приниженности, сомнения. Нередко ребенок не верит комплиментам: «Ты так говоришь, потому что меня любишь». Конечно, всегда приятно, когда хвалят. Многие дети просто нуждаются в похвале, снова и снова требуя подтверждения: «Мам, как у меня получилось, хорошо?» Но в глубине души они продолжают сомневаться: действительно ли я так хорош?

Ваша цель: помочь ребенку обрести уверенность в себе.

Он должен сам увидеть достоинства того, что сделал, и убедиться, что ваш интерес к его «творению» - подлинный. Называя детали, «пересказывая», что увидели, вы показываете ему, что вам действительно интересно. Он ловит каждое ваше слово. Для него ценность его достижения измеряется количеством деталей, отмеченных родителями, то есть уделенным ему вниманием.

Новая установка: описывайте то, что видите,
будьте точны в деталях.

«Так, ты хотела нарисовать собаку. Здесь у тебя четкая линия, а тут потоньше». «Конечно, я видела: ноги так и мелькали! На всей дистанции у тебя был очень сосредоточенный вид. А на третьем круге ты уже шел вторым!»

Подсказка Чем вы внимательней, тем вам проще быть искренними. Воскликнув «Как красиво!» при виде неудачного рисунка, вы рискуете потерять доверие ребенка. Наши дети далеко не дураки!

10. ПИШИТЕ ЗАПИСКИ

Ситуация: на вашем письменном столе следы краски.

Обычная реакция: «Это что такое? О чем ты думаешь? И за что мне такой ребенок! В наказание останешься без...» Иногда у нас хватает присутствия духа добиться от него, чтобы он убрал за собой, но чаще, не желая обострять ситуацию, мы делаем это сами. Что в результате? Он переживает бурю! Он думает: «Мама сердится». Но ему не приходит в голову: «Я должен внимательнее следить за тем, куда кладу руки».

Еще более рискованная реакция - наказание. У ребенка останется ощущение, что он уже расплатился. Освобожденный от чувства вины, он вряд ли станет более внимательным в будущем. Многократные напоминания тоже не действуют. Маленьких крики пугают, а старшие просто затыкают уши. Ни те, ни другие не воспринимают смысла того, что им говорят, - настолько форма подавляет содержание.

Ваша цель: помочь ребенку осознать свою ответственность.

Расклеивайте записки с напоминаниями! На его кровать, на компьютер, на холодильник... Этот прием эффективен в очень многих случаях, потому что ребенок подумает: «Родители потрудились это написать, значит, это важно».

Он ведь не нарочно испачкал ваш письменный стол. Просто положил руки, задумался о чем-то, отвернулся. А записочка напомнит ему его жест... Прочитав ее, он, весьма вероятно, кинется отмывать краску. А если нет? Если вы уже приучили его, что делаете это вместо него? Тогда поможет другая записочка: «Тот, кто оставил следы краски, найдет губку на раковине».

Новая установка: чтобы привлечь его внимание, пишите!
Расклеивайте по дому свои просьбы, пожелания, списки того, что необходимо сделать, нежные слова...

Коротенькая записочка на двери принесет желаемый эффект: «Я вне себя! Мой стол испачкан краской!» И подпись: «Рассерженная мама».

Подсказка Не повторяйтесь, ваши сообщения должны быть разнообразными. Побольше юмора! И не стоит забывать: наши дети не желают нам зла.

11. НЕ СПЕШИТЕ ПОЗДРАВЛЯТЬ

Ситуация: *ребенок приходит домой, сияя от гордости:
«Папа, сегодня я получил по истории три пятерки!»*

Обычная реакция: иногда мы произносим злосчастное: «Можешь же, когда захочешь!» Так мы, сами того не желая, принижаем ребенка, лишаем его чувства гордости и одновременно мешаем ему запомнить свой успех. А значит, воспроизвести его в будущем. Но гораздо чаще мы кидаемся поздравлять. Однако и тут оказываемся в роли судьи, смотрим на ребенка свысока. Как часто родители не понимают, почему их ребенку недостает уверенности в себе: ведь они не скупились на похвалу и признание... Но ребенок, услышав от мамы или папы «Молодец!», испытывает напряжение, потому что могло ведь и не получиться, значит, он мог не оправдать родительских ожиданий.

Ваша цель: помочь ребенку обрести уверенность в себе.

Такие чувства, как радость и гордость, «включают» особую нейронную сеть - так называемую мозговую систему вознаграждения. А поздравления не затрагивают этот механизм, потому что вводят арбитра между ребенком и его задачей. Для детей на первый план выходит не связь между задачей и собственными заслугами («у меня получилось» означает «я могу»), а связь между задачей и отношением к нему родителей: «Я нравлюсь», «Я на высоте». Внушить уверенность в себе невозможно, но зато можно не препятствовать ее развитию.

Новая установка: *слушайте и выражайте его чувства - «Я вижу, ты и правда доволен!» - чтобы ребенок освоился со своей радостью, гордостью, чтобы он мог сказать «я».*

Спросите, что он чувствует. Заговаривать о собственной радости следует не раньше чем он выразит свою! «Вот это да! (Слушайте.) Ну как, ты доволен? (Слушайте.) Как же я люблю, когда ты такой счастливый!»

Подсказка Ребенок молчит? Задавайте прямые вопросы: «Что ты почувствовал?», «Что тебя больше всего порадовало?», «Чем ты больше всего гордишься?».

12. СТРЕМИТЕСЬ К ФИЗИЧЕСКОМУ КОНТАКТУ

Ситуация: он отвечает сухо, выглядит возбужденным...
Вы уже не знаете, с какого боку подойти.

Обычная реакция: когда отношения портятся и разговаривать уже, кажется, невозможно, нас тянет злоупотребить своей родительской властью. Любой ценой подчинить себе ребенка, силой заставить его вести себя так, как нам хочется... Доведенные до отчаяния, мы прибегаем к крайностям. А ребенок, уже и так запутавшись в своей проблеме, чувствует себя все более одиноким и непонятым.

Стоп! Ему необходима помощь, чтобы выбраться из порочного круга неудач, бессилия и конфликтов, в котором он оказался.

Ваша цель: восстановить отношения, помочь ребенку оправиться от переживания, с которого начались его проблемы.

Физический контакт ободряет, успокаивает, замедляет сердечный ритм. Погладьте его руку или устройтесь в обнимку перед телевизором. Представьте, что вы подключены к ребенку. Вдыхайте через его тело, воображайте, как воздух проходит в ваши легкие. Вам смешно? Попробуйте.

За несколько дней вы восстановите его внутреннее чувство безопасности, вернете ему покой, и ваши отношения станут более ровными.

Новая установка: пользуйтесь любой возможностью для установления физического контакта.

Дотрагивайтесь до него. Дайте ему руку, положите свою руку на его или прижмитесь к нему плечом.

Подсказка Не стоит класть руку ему на плечо или на голову - это жесты превосходства. Не решается на контакт? Он необходим вашему ребенку, но и вам тоже. Преодолеть ваши сомнения помогут дыхательные упражнения. Потренируйтесь выполнять упражнение, подобное только что описанному.

13. НЕ ОТВЕЧАЙТЕ НА ВОПРОСЫ

Ситуация: ребенок донимает вопросами:
«Почему я должен ходить в школу?»,
«Почему всегда решаете именно вы?»...

Обычная реакция: наши родители редко отвечали на наши вопросы, зато мы считаем своим долгом всегда отвечать детям.

Но всегда ли вопрос требует ответа? Часто бывает так: вы ответили, а ребенок спустя пару дней повторяет свой вопрос. За многими вопросами скрыты его переживания. Ответ «Ты должен ходить в школу, чтобы учиться» ничем не поможет, если ребенок хотел сказать: «Я боюсь туда ходить, потому что за мной гоняется мальчик из пятого класса». Отвечая, мы укрепляем в ребенке уверенность, что он все еще в нас нуждается. На самом деле он спрашивает потому, что это легче, чем подумать самому.

Ваша цель: научить ребенка размышлять,
помочь ему стать самостоятельным.

Важное умение - искать ответ. Самостоятельно найденное решение прибавляет уверенности в себе. Да и информация лучше запоминается, когда сомневаешься, ищешь, анализируешь... Для подростка куда больший вес имеет ответ, полученный от постороннего, а не от члена семьи. Поощряйте своего ребенка обращаться с вопросами к знающим людям. Всякий раз, когда он наберется смелости и обратится к человеку, который может обладать нужными сведениями, - в магазине, в аптеке, во дворе, - он почувствует свою значимость: ему ответили! И будет горд собой.

Новая установка: *воздерживайтесь от ответа, когда ребенок может найти его самостоятельно.*

Верните его вопрос, помогите ему поразмышлять: «Интересный вопрос! Где бы это узнать?», «А ты сам как считаешь?», «Задумайся, а что если...».

Подсказка Вы привыкли отвечать на вопросы ребенка? Изменив этой привычке, вы, скорее всего, вызовете его раздражение, вынудив отвечать на свой же вопрос. Не уступайте! На кону его уважение к самому себе.

14. ПОКАЖИТЕ КОНСТРУКТИВНОЕ РУСЛО

Ситуация: *сидя за праздничный стол, он набрасывается на закуски и уплетает их за обе щеки, не думая о гостях.*

Обычная реакция: мы склонны ругать ребенка за дурное поведение. Но подчеркивать, чего он делать не должен, - плохая идея. *Мозг не фиксирует отрицание.* К примеру, вам говорят: «Не думайте о жирафе». И что же? В мозгу всплывает образ жирафа. Всякий запрет, сформулированный через отрицание, привлекает внимание к содержанию запрета.

Мозг рисует манящий образ запретного действия... Несдержанное и раздражающее поведение ребенка часто вызвано тем, что он не знает, куда направить свою энергию. Мается без цели, скучает, ищет, чем бы развлечься, ерзает, шумит... И замечаниями тут не поможешь.

Ваша цель: *помочь ребенку использовать его энергию «в мирных целях».*

Обратите его внимание на достойную задачу. Помогите найти цель, миссию: охрана природы, археология, волонтерство... Наши дети развивают огромную энергию, когда у них есть важное дело. Подростков тоже стоит ориентировать вовне, за пределы семьи. Родители часто изумляются, видя, с каким рвением их чадо моет посуду в молодежной компании, хотя дома даже стакан вытереть не соизволит.

Новая установка: *задавайте направление, показывайте цель.*

«Ты можешь предложить маслины гостям...», «Сначала мы угостим самых маленьких...».

Подсказка Приучая его думать о других, вы и сами меньше нервничаете. Гораздо приятней гордиться своим ребенком, чем стыдиться за него!

15. ЗАДАВАЙТЕ ЯСНЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Ситуация: он отказывается пристегиваться ремнем безопасности.

Обычная реакция: «Хочешь ты или нет, нужно пристегнуться!»
Раздражение неэффективно. Применение силы портит отношения и не гарантирует, что ребенок станет соблюдать правила в наше отсутствие.

Другая распространенная реакция - махнуть рукой, не желая препираться или боясь потерять его любовь. «Ладно, так и быть, но только в этот раз». Мы утешаем и обманываем себя: мол, ничего страшного, я еду небыстро. Но так нельзя ни защитить ребенка, ни научить его чему-то хорошему. Что откладывается у него в голове? Что соблюдать правила, в общем-то, не обязательно, что они меняются в зависимости от настроения родителей и от его собственного упрямства. Но что это за правило, про которое можно забыть, стоит чуть-чуть понять? У такого правила, думает он, нет никакого реального смысла.

Ваша цель: привить ребенку уважение к правилам и законам.

Для этого, конечно, важно, чтобы правила соблюдали и мы сами. Ребенок должен видеть, что правила не меняются по нашей прихоти. Закон есть закон. Его предписания не зависят от родителей. Так, правила игры упорядочивают пространство игры. Правила и законы структурируют общее пространство, гарантируют каждому человеку безопасность и уважение его потребностей. Всякое сообщество (школа, клуб, организация и т. д.) имеет свой внутренний распорядок, а семья - это тоже сообщество. Правила, по которым она живет, часто только подразумеваются. Но все члены семьи выиграли бы, произнеся их вслух. Еще лучше устанавливать правила совместно, всей семьей.

Новая установка: спокойно объясняйте правила безопасности, семейные правила, законодательные нормы.

«По закону даже на заднем сиденье нужно пристегиваться». «В нашей семье, чтобы тебя услышали, не кричат, а разговаривают».

Подсказка Отныне того или иного действия требует не вы, а закон или совместно принятое правило. Какое облегчение!

16. ПРЕВРАЩАЙТЕ ОШИБКУ В УРОК

Ситуация: он приходит домой понурый.
«У меня двойка по математике».

Обычная реакция: ребенок, получивший плохую оценку, уже чувствует себя достаточно наказанным. Стыдить его еще больше («Ну хорош! И как, доволен собой?»), делать вид, что это должно было произойти («А что тут удивляться? Ты же не занимаешься!»), обвинять его («Ты меня разочаровал») или наказывать («Не пойдешь в кино») - все это неэффективные меры. Чрезмерная солидарность с ним («Твой учитель слишком строг, это несправедливо») тоже не успокоит ребенка.

Ваша цель: повысить его уверенность в себе и успеваемость.

Плохая оценка говорит о том, что он еще не усвоил учебный материал. Стоит напомнить ему, что школа - для тех, кто учится, а не для тех, кто и так все знает. Получай он только отличные оценки, это означало бы, что его класс ему не подходит. К сожалению, ребенок слишком часто переживает свою ошибку как вину. Он нуждается в помощи и поддержке, чтобы неудачи слишком больно не ударили по его самолюбию. Начните с сочувственной реплики: «Ты, наверное, расстроен, двойку получать неприятно». А потом объясните ему, что ошибка имеет эвристическое (обучающее) значение.

Новая установка: подчеркивайте значимость ошибок, объясняйте, чему они учат. «У тебя двойка? Это только означает, что ты допустил ошибки. Благодаря этой контрольной работе ты сможешь выяснить, чего не знаешь. Хочешь, вместе посмотрим, что тебе нужно подучить?»

Подсказка Освободитесь от чувства вины за некоторые собственные «промахи»: думайте о них как об эвристических ошибках!

17. ТРЕБУЙТЕ ВСЕ ПОПРАВИТЬ

Ситуация: *ребенок пытался испечь пирог, и теперь на кухне все вверх дном.*

Обычная реакция: стыдить, кричать, наказывать, лишать развлечений - меры одинаково неэффективные. Любой шаг, не уважающий личность ребенка, обречен на неудачу просто потому, что детская психика его не воспримет. Впрочем, позволять ему творить, что заблагорассудится, тоже нельзя. Протестовать нужно: ребенок изумится, если мы станем лишь вежливо сетовать на беспорядок, тогда как внутри у нас бушует гнев. Но пусть наше недовольство будет конструктивным.

Ваша цель: *научить ребенка внимательно относиться к тому, что его окружает.*

Учите его исправлять последствия своего поступка: если ты кухню испачкал, значит, тебе и убирать. Нужно направить внимание ребенка на задачу, выполнение которой позволит все исправить.

Новая установка: *ругать конструктивно.*

1. Решительно выразите свое несогласие или свои чувства.
2. Скажите о своих ожиданиях или напомните ваш уговор.
3. Попросите исправить положение. Объясните, как именно.

«Я очень сержусь, видя кухню в таком состоянии (выражение чувств). Я надеялась, что ты все вымоешь и убереешь за собой (выражение ожиданий). Я хочу, чтобы сегодня к восьми кухня была в хорошем виде, чтобы мы могли сесть поужинать (указание, как исправить ситуацию и наладить отношения)».

Подсказка Убедитесь, что ребенок относится к своей задаче с интересом, а не воспринимает ее как наказание. Соотносите объем работы с возрастом ребенка.

18. РЕШАЙТЕ ПРОБЛЕМУ ВМЕСТЕ

Ситуация: грязные кружки и блюда уже несколько дней валяются в его комнате.

Обычная реакция: нотации, крики, угрозы, наказания, мольбы («Ну как мне еще сказать, чтобы ты, наконец, услышал?») только показывают ему, что он недостаточно хорош. Так вы рискуете вызвать у него ощущение, что дома ему не рады. Так что хватит угроз и наказаний, будем решать проблему.

Ваша цель: научить его уважать правила совместной жизни.

Первым делом - немного сочувствия. Иначе не стоит рассчитывать на искреннее внимание с его стороны. Потом выразите свои потребности, объясните суть проблемы. Избегайте всяческих «но» - не противопоставляйте его потребности вашим! Потом поищите решение вместе. Записывайте свои и его идеи. Так вы покажете ребенку, что достаточно цените его предложения, чтобы записать их. Почувствовав серьезное отношение к себе, он охотнее вовлечется в процесс.

Новая установка: когда проблема возникает постоянно, выделяйте время, чтобы решить ее общими усилиями.

1. Воспроизведите чувства и потребности своего ребенка.
2. Выразите свои чувства и потребности.
3. Вместе подумайте о возможных решениях проблемы.
4. Запишите их (не оценивая).
5. Выберите одно из решений.
6. Составьте план и предусмотрите критерии его выполнения.

«Я понимаю, что тебе приятней приносить чай в комнату, а мне не нравится находить там грязные кружки. Давай вместе придумаем что-нибудь, что устроит нас обоих. Может, поговорим перед ужином? ...Вот листок бумаги. Давай запишем все решения, какие придут нам в голову. Но только, чур, не комментировать идеи друг друга. Просто запишем их, а оценивать будем потом. Договорились? Ну, давай, ты первый».

Подсказка Трудно размышлять над решениями, когда эмоции зашкаливают. И вы, и ребенок должны располагать временем. Договоритесь, если нужно, о времени для разговора.

19. ДОБИВАЙТЕСЬ СОБЛЮДЕНИЯ УГОВОРА

Ситуация: *ребенок играет на компьютере, хотя вы просили его закончить.*

Обычная реакция: ребенок продолжает играть, хотя время вышло, и к тому же он вас не послушался... Соблазн накричать велик. Чувство бессилия часто заставляет нас соразмерять наказание со степенью нашего раздражения, а не с тяжестью проступка. Такое наказание снимает ответственность с ребенка, освобождая его от осознания своей вины. Крики он пропускает мимо ушей, нотации не действуют... Но ведь и смолчать тоже невозможно!

Ваша цель: *приучить ребенка думать о других.*

Ребенок должен уметь оценивать эффект от своих действий. Если вы ничего не предпримете (а ругаться, кричать, отчитывать - значит бездействовать перед лицом проблемы), ребенок подумает, что ничего страшного не произошло. Он не выключает компьютер вовремя? Лишите его доступа к компьютеру... пока у вас не будет гарантий, что он исправится.

Новая установка: *перейдите от слов к делу, пусть он почувствует последствия своего поведения.*

«Ты сел опять играть, хотя я просила тебя выключить компьютер. Я забираю твою мышь».

На следующий день:

- Можно мне взять мою мышку?
- Только когда я буду уверена, что ты не просидишь за компьютером дольше, чем мы договорились.
- Я выключу, когда скажешь...
- Нет, так не пойдет. Я хочу, чтобы ты сам следил за временем.
- Я могу смотреть на часы в компьютере или завести будильник.
- Годится!

Подсказка Избегайте угроз которые вы не собираетесь приводить в исполнение. И откажитесь от наказаний, которые унижительны для ребенка. Они всегда несоразмерны провинности и потому вредны.

20. БУДЬТЕ ПОСРЕДНИКОМ, А НЕ АРБИТРОМ

Ситуация: дети ссорятся.

Обычная реакция: «Хватит ругаться! Ну-ка марш каждый к себе!» В доме наступает покой, наша проблема решена! А вот их проблема... может, и нет. Они обижаются и злятся. Иногда мы считаем своим долгом решить конфликт. Требуем объяснений, выслушиваем, разбираемся. А они ждут оценки, решения взрослого. Мы сдаемся и берем на себя роль арбитра? Поиск правого и виноватого, хоть и представляется крайне важным непосредственным участникам конфликта, на самом деле не только не имеет смысла, но часто чреват будущими ссорами. Так что же, пусть дети сами решают свои проблемы? Тогда есть риск, что прав окажется тот, кто сильнее.

Ваша цель: научить детей разрешать их конфликты.

Конфликт - это столкновение различных потребностей и точек зрения. Он может быть разрешен без потерь, если мобилизовать свой ум и творческую энергию для поиска решения, которое бы полностью удовлетворило обе стороны: Не уступки и компромиссы, а понимание и уважение! Детям нужен посредник, который помог бы им услышать друг друга.

Новая установка: *будьте посредником и помощником. Уточните правила. Дайте детям высказаться, помогите им пересмотреть свои позиции.*

- Я вижу, тут ссорятся. Вам помочь или вы сами разберетесь?
- Помоги, скажи ему, что...

- Стоп! Я здесь только помогаю вам услышать друг друга. Правила такие: никто никого не обижает, говорим по очереди. Будем разговаривать, пока вы не поймете друг друга и не придете к решению, которое устроит обоих. Кто первый?

Подсказка Важно следить за тем, чтобы дети обращали свои слова не к вам, а друг к другу.