



Лучшее из психологии  
родителям. Четкие  
ответы на главные  
вопросы о детях

Ирина Чередниченко

**Ирина Чередниченко**  
**Лучшее из психологии**  
**родителям. Четкие ответы**  
**на главные вопросы о детях**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70103185](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70103185)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Как развить в ребенке творческие способности и раскрыть его потенциал? Что делать, если ребенка обижают и как защитить его от внутрисемейных проблем? Возможно ли воспитание без наказаний и как исправить нежелательное поведение? Как научить ребенка осознавать свои эмоции и грамотно с ними обращаться? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в книге, которая перед вами. Все самые полезные рекомендации бережно и с заботой о вас собирал психолог и любящая мама.

# Содержание

Предисловие	5
О самых маленьких	7
1. Раздельный сон или совместный	7
2. Отдавать ли ребенка в детский сад	13
О воспитании	19
1. Стили воспитания	19
2. Как воспитать творческую личность	29
3. “Кнут или пряник?”	33
4. Баловать или любить?	36
5. О “границах”	40
6. Стабильная самооценка	43
Об эмоциях	49
1. Эмоции ребенка, что с ними делать?	49
2. Страхи и тревога	53
3. Про ревность	60
О нежелательном поведении	65
1. Как справиться с детской истерикой	65
2. Почему ребенок лжет	71
3. Детское упрямство	73
4. Все или ничего – ребенок не умеет проигрывать	76
Об отношениях	79
1. Моего ребенка обижают	79

2. Отношения с отчимом\мачехой	81
О “взрослом”	84
1. Когда взрослые разводятся	84
2. Если в семье горе	87
Заключение	89

# **Ирина Чередниченко Лучшее из психологии родителям. Четкие ответы на главные вопросы о детях**

## **Предисловие**

Идея написать эту книгу созревала постепенно, не вдруг. Много лет подряд я отвечала на схожие вопросы от моих клиентов (пациентов). Практика показала мне, что родительская боль и тревога у большинства отцов и матерей практически идентичны. Мне захотелось сделать нечто большее, поделиться профессиональными знаниями и быть полезной как можно большему числу людей.

Обращаясь ко мне за психологической помощью, люди хотят услышать конкретные четкие рекомендации “делайте так” или “не делайте так” и “будет вам счастье”. Но психика человека – это очень сложное и удивительное изобретение природы и во многом ее развитие у ребенка зависит как от врожденных характеристик нервной системы, так и от системы взаимоотношений с социумом. Сначала этот социум составляет только родительская семья, чуть позже детский сад,

школа, друзья, соседи и т. д. Поэтому в каждом случае нужно индивидуально рассматривать условия и причины, которые привели к проблеме во взаимоотношениях родителей с детьми.

В этой книге я буду говорить о типичных проблемах в детско-родительских отношениях, наиболее частых причинах таких проблем и различных вариантах их решения. Каждый родитель знает своего ребенка как никто другой на свете и может подбирать стратегии поведения, пути и способы решения самостоятельно, опираясь на знания о своем ребенке и жизненную ситуацию. Я даю инструменты, но какой из них для вас самый эффективный – вы пробуете и выясняете сами.

Я отобрала самые распространенные беспокоящие родителей вопросы и постаралась ответить на них максимально понятно, без лишней “воды”, с профессиональной точки зрения.

# О самых маленьких

## 1. Раздельный сон или совместный

Обсуждаем:

1. Польза или вред совместного сна.

2. Как переселить ребенка в собственную кроватку мягко и безболезненно для его психики.

3. Причины, по которым ребенка бывает тяжело переселить в отдельную кровать.

Наши бабушки этим вопросом не задавались вовсе, в большинстве семей ребенок спал в отдельной кроватке сразу же после рождения. В родильных домах младенцы с мамами находились раздельно, декретный отпуск у мам заканчивался крайне быстро, и они были вынуждены выходить на работу, а детей отдавать на первом году жизни в ясли.

Сейчас ситуация другая: у современной мамы и декретный отпуск гораздо дольше, и доступ к знаниям по педагогике и детской психологии шире. В связи с этим у молодой мамы может возникнуть дилемма: в книгах все чаще стали писать о пользе совместного сна, а бабушки и педиатры “старой закалки” говорят, что ребенок должен спать отдельно. Как быть?

**Организация нервной системы у всех нас разная,** про некоторых людей мы говорим “чувствительный”, “принимает все близко к сердцу”.

Представьте себе двух младенцев. У первого – от рождения сильная устойчивая нервная система, у мамы достаточно молока в груди, он хорошо кушает, крепко спит. Мама его покачает на руках, уложит в свою кроватку, и он там будет спокойно спать до следующего кормления.

У другого младенца более слабый тип нервной системы, а у мамы мало молока или оно не достаточно сытное, да еще мама сама по себе тревожная. В результате имеем малыша, который часто плачет, мало кушает, засыпает только на маминых руках, а стоит его переложить в кроватку, он моментально просыпается, и мама в очередной раз бежит его качать.

**На поведение малыша влияют как врожденные характеристики нервной системы, так и внешние обстоятельства.**

Ситуация с первым младенцем- мечта всех родителей. А если у вас ситуация вторая? Папе завтра на работу, малыш уже в пятый или десятый раз за ночь просыпается и заходится плачем, вся семья измучена недосыпом и усталостью.

**Главное** , на что нужно опираться в данном случае – **это благополучие и комфорт всей семьи.** Если такой младенец сладко спит всю ночь только возле мамы – нет с психологической точки зрения противопоказаний к тому, чтобы



положить его с собой и хорошенько выспаться всей семьей, утром чувствовать себя отдохнувшими, а не раздражаться от недосыпа друг на друга и на весь белый свет. У мамы от постоянного недостатка сна элементарно не будет сил ухаживать за ребенком, ослабнет иммунитет, что скажется на ее здоровье, качестве и количестве молока, снизится концентрация внимания, что уже может быть небезопасно в быту, и это не говоря о тех членах семьи, которым рано вставать на работу.

**Отложите затею с переселением в детскую кровать на некоторое время.** Можно попробовать это сделать на несколько месяцев позже.

Я, как психолог, **категорически против** таких садистских советов (чаще всего от бабушек и прабабушек): “оставь на ночь в кроватке и не подходи, покричит и перестанет”.

Да, малыш может одну ночь проплакать, вторую, на третьей он действительно перестанет. Потому что сдастся от безысходности. И вот вам первая **травма развития, бессознательная установка: “сколько не кричи, помощи не будет, мама не придет, этот мир небезопасный, ненадежный, холодный и неуютный, мои потребности никому не интересны, я не нужен”.**

Младенцы просыпаются не только потому, что хотят кушать или обмочили пеленки, им также важно чувствовать теплые ласковые надежные мамины руки, **а тревожные и чувствительные малыши еще больше в этом нужда-**

**ются, чем другие, менее чувствительные.**

Пусть ребенок подрастет, до года- полтора в совместном сне для его психики нет ничего опасного. После этого возраста ребенок должен постепенно отделяться от мамы и спать один. **Делайте это плавно.**

**Можно временно детскую кровать придвинуть к родительской**, чтобы мама была в поле зрения ребенка и он не испытывал тревогу, впервые разлучившись с ней ночью.

Раз за разом **объясняйте на доступном, соответствующем возрасту ребенка языке, что он растет** и ему как “взрослому” пора иметь свою собственную кроватку, что с мамой спать становится тесно и неудобно, ведь он уже “большой”.

Вы можете **предложить ребенку компромисс**: пока временно он будет спать с мамой раз в неделю, в выходной, когда родителям не нужно рано вставать на работу. Так вы сделаете переселение в детскую кроватку более плавным.

Не ругайте его, если он первое время будет приходить по ночам к вам в кровать, **мальш должен быть уверенным, что родители доступны** и он не изгнан из родительской спальни навсегда, его не отвергли.

Попробуйте **создать малышу дополнительную мотивацию** к переселению в собственную кровать. Пусть он вместе с вами выберет себе постельное белье, решит какие игрушки на ночь с собой возьмет.

Купите ему многоразовые наклейки, чтобы ребенок мог

самостоятельно украсить свою кроватку как хочет.

**Заведите приятный ритуал отхождения ко сну.** Купание с успокаивающими травами, уютная пижама и стакан теплого молока (чая), а в завершение всего – мама читает сказку на ночь и гладит малыша по головке или спинке.

Детки чуть постарше охотно обсуждают перед сном вопросы, которые накопились за день, можно **обнявшись обо всем поговорить, чтобы ребенок поделился тем, что его тревожит, получил от мамы поддержку и спокойно уснул.**

Бывают ситуации, когда ребенок уже некоторое время благополучно спит отдельно, но в какой-то момент начинает просыпаться по ночам, иногда плакать и приходить в родительскую кровать. В таком случае нужно выяснить, что беспокоит малыша, что его напугало, проанализировать последнее время в жизни ребенка- психологическая обстановка дома и в детском саду (конфликты, болезнь или утрата одного из членов семьи), изменения в образе жизни семьи (переезд, смена детского сада или воспитателя, новый режим работы у родителей, пополнение в семье и т. п.).

**На фоне стресса в поведении ребенка может наблюдаться небольшой регресс. Родителям необходимо выяснить, что вызывает у ребенка стресс и устранить этот стрессоген, если это возможно, либо помочь ребенку адаптироваться к новым обстоятельствам.**

**Лучше всего переселение ребенка в собственную**

**кровать осуществлять при благополучной психологической атмосфере в доме и стабильном образе жизни семьи. Если семья переживает кризис, отложите переселение малыша до тех пор, пока ситуация не изменится.**

## 2. Отдавать ли ребенка в детский сад

Обсуждаем:

1. Обязательно ли ребенку посещать детский сад.

2. Как понять подходит ли вашему ребенку детский сад.

3. Успешная адаптация к детскому саду.

Сразу ответчу на ключевой вопрос этой главы – нет, детский сад не является обязательным пунктом в воспитании ребенка. Общение, приобретение навыков коммуникации – это очень важно, поэтому, если ребенок не ходит в детский сад, родители обязаны обеспечить ему коммуникативную среду сами, научить его взаимодействовать с другими людьми (детьми и взрослыми).

Если мама общительная, с большим кругом социальных связей, то с этим вряд ли будут проблемы, скорее всего, у нее много знакомых с детьми разных возрастов и они часто общаются.

Если это не ваш случай, или вы, например, переехали в другой город, где никого не знаете, тогда вам придется постараться завести знакомства на детской площадке, научить ребенка смело подходить к другим детям и предлагать совместную игру.

Вы можете записать ребенка в какой-нибудь кружок или

спортивную секцию, где он будет находиться в постоянном коллективе, приобретать новые знания и навыки, в том числе и коммуникативные, а также усвоит, что такое дисциплина.

Родителям детей с задержкой речевого развития неврологи часто рекомендуют отправить ребенка в детский сад, чтобы он там быстрее “разговорился”. Но это очень спорная рекомендация, и тут мы подходим к вопросу индивидуальности ребенка. Для некоторых детей детский сад будет способствовать речевому развитию, а для других может иметь обратный эффект – ребенок на фоне стресса вообще перестанет говорить, замкнется. Да и дети часто повторяют друг за другом, коверкая слова. В таком случае, разве не эффективнее будут занятия ребенка с логопедом? Думаю, ответ очевиден.

**Любому малышу всегда лучше, комфортнее находиться рядом с мамой, чем в детском саду, пусть и в самом лучшем.** Детский сад ничего такого ребенку не дает, чего не в состоянии дать ему мама. Детский сад рассчитан в основном на присмотр и элементарный уход за детьми, а не на их развитие, воспитание, не говоря уже о любви, поддержке, принятии, которые могут дать только родители.

Есть дети, которые достаточно быстро и практически безболезненно адаптируются к детскому саду, но, в любом случае, **не надо отдавать ребенка младше трех лет в ясли или детский сад.** В таком раннем возрасте он к этому совсем не готов и травматичного следа в его нежной душе не

избежать.

**Всегда ориентируйтесь на состояние своего ребенка.** Если ребенок очень часто и подолгу болеет, возможно, дело уже не в бесконечных инфекциях, а в психосоматическом проявлении того, что ему в саду плохо.

Доверительные отношения с ребенком способствуют тому, чтобы он вам откровенно рассказывал обо всем, что происходит в детском коллективе, делился своими впечатлениями и беспокойством.

**Чувствительные дети с более “тонкой душевной организацией” адаптируются к детскому саду тяжелее, а часто не адаптируются вовсе.**

Наблюдайте за тем, как ребенок идет в детский сад – с большой неохотой или с радостью. Не стесняйтесь задавать вопросы воспитателю: как прошел его день, не только, что слепили-смастерили, а как вел себя с другими детьми, подружился ли с кем-то из ребят или нет.

Плохо или совсем не ест и не спит в детском саду – это тоже сигнал, что ребенку там некомфортно.

**Нервные тики, страхи – в саду очень и очень некомфортно (если только психологическая обстановка в семье благополучная, в противном случае, ищем причины неврозов в происходящем в семье)!**

Обратите внимание на то, как ребенок воспринимает воспитателя, возможно его педагогический подход не годится для вашего малыша. В детских учреждениях, особенно в

бюджетных, очень большие группы и там не до индивидуальности. Строгий воспитатель для ребенка с сильной устойчивой нервной системой, шалуна, возможно, будет самым подходящим, но для ребенка чувствительного, с более слабой и неустойчивой нервной системой, он точно будет испытанием.

### **Если ваш ребенок:**

- ранимый
- впечатлительный
- очень сочувствующий, сопереживающий
- обидчивый
- легко расстраивается
- часто реагирует слезами
- часто проявляет тревожность, плохо спит

**скорее всего ему будет сложно приспособиться к детскому саду. Если у родителей есть такая возможность, то ребенка лучше не отдавать в детский сад, чтобы избежать травматизации его психики.**

Иногда жизненные обстоятельства складываются таким образом, что у родителей просто нет возможности не отдавать своего малыша в детский сад. Как в такой ситуации сделать это наиболее мягко и безболезненно для его психики?

**Подготовьте его заранее.** За несколько недель до посещения детского сада начните беседовать с ребенком о нем. Объясните малышу, что это такое, для чего туда ходят детки, кто будет находиться с ним рядом, чем он будет там за-



ниматься. **Проговорите это много раз**, чтобы маленький ребенок запомнил, усвоил, привык к самому факту посещения детского сада и воспринимал его уже как нечто само собой разумеющееся.

**Постарайтесь рассказывать о детском саде вдохновляюще, в веселом, доброжелательном тоне**, чтобы вызвать любопытство, интерес и малышу захотелось туда пойти.

**Обсудите, какую игрушку он может с собой взять в детский сад.** Дети часто цепляются за любимые игрушки, в незнакомом месте они будут олицетворять кусочек дома, что-то привычное, уютное, безопасное и успокаивать.

Девочка, например, может выбрать в каком платье она пойдет в детский сад, какие заколочки наденет. Это поможет создать **дополнительную мотивацию**.

**Нежелательно отдавать ребенка сразу на целый день в детский сад**, для него это будет большим стрессом. Если у вас есть такая возможность, хотя бы в первую неделю, оставляйте малыша в саду не дольше, чем на 3–4 часа.

**Проговорите с ребенком обязательно, когда вы его заберете**, не “в 14.00”, он еще не ориентируется во времени, как взрослый человек, а “после того, как ты вместе со всеми детками покушаешь супчик” – это ему будет понятно.

**Старайтесь выполнить свое обещание и забрать ребенка вовремя из сада, без опозданий, в противном**

**случае, он в следующий раз вам не поверит и будет испытывать тревогу, что родитель не придет за ним.**

**Попробуйте подружиться с кем-то из родителей из группы вашего ребенка и чаще встречаться на детской площадке вне детского сада. Дети легче и спокойнее идут в группу, в которой у них уже есть товарищ.**

**Попросите воспитателя помочь вашему малышу адаптироваться в саду. Грамотный и чуткий воспитатель знает, как утешить, отвлечь малыша, которому требуется больше времени освоиться в детском саду.**

# О воспитании

## 1. Стили воспитания

**Обсуждаем:**

- 1. Какие существуют стили воспитания и как они влияют на психику ребенка.**
- 2. Родитель – друг, в чем подвох?**

На сегодняшний день в психологии выделяют 6 стилей воспитания детей. На практике чаще всего встречается смешение стилей с одним каким-либо доминирующим. Я кратко расскажу про каждый, делая акцент на негативных влияниях того или иного стиля воспитания на психику ребенка и дам рекомендации, как это можно исправить.

***Авторитарный стиль воспитания.*** Родители постоянно доминируют над ребенком, считают, что ребенку необходима жесткая дисциплина, “твердая рука” и “ежовые рукавицы”, чтобы “вырастить из него человека”. С интересами, чувствами и потребностями ребенка никто в семье не считается, родители решают за него, чем ему заниматься, чего желать, с кем дружить, какую профессию выбрать и т. д. Родители убеждены в том, что только они знают, как будет лучше

для ребенка и что сделает его счастливым.

Дети из таких семей делятся на две категории. Первая – растут безинициативными, несамостоятельными, неприспособленными к жизни, очень послушными, “удобными”, неуверенными в себе, не готовыми нести ответственность за что-то или кого-то, в том числе и за себя самого. Повзрослев, такой человек, никогда не имевший права голоса, выбрал не интересующую его профессию, оказался на нелюбимой работе, женился не на той женщине, в итоге – жизнь прожил чью-то другую вместо своей собственной.

Вторая категория детей, в силу более твердого характера, начинает бунтовать, сопротивляться родительской воле, делая все наперекор и часто даже во вред себе, что, к сожалению, перерастает в затяжные конфликты в семье и иногда до взаимной ненависти. Отношения становятся очень плохими, а бывает и так, что уже взрослые дети принимают решение прервать всяческое общение с родителями.

### **Рекомендации для родителей с авторитарным стилем воспитания:**

– начните интересоваться мнением ребенка, прислушиваться к его желаниям, что действительно для него важно, что его вдохновляет

– дайте ребенку свободу выбора там, где это возможно (какое платье надеть, в какую секцию записаться, как расставить свои вещи в комнате)

– поддерживайте в ребенке инициативу и самостоятель-

ность, не отвергайте сразу все его предложения и начинания – меньше критикуйте, больше подбадривайте и хвалите за успехи

***Попустительский стиль воспитания.*** Этот стиль- антипод авторитарному, характеризуется полным отсутствием дисциплины и контроля над жизнью ребенка. Дети в таких семьях растут “сами по себе”, “на улице”. Родители весь процесс воспитания ребенка пускают на самотек, считают, что дают ему свободу, растят его самостоятельным и независимым, но на деле, речь здесь идет о вседозволенности, ребенка никто не учит уважать личные границы других людей. **В итоге ребенок растет не свободным, а элементарно невоспитанным.**

Сами дети, при таком подходе воспитателей, чувствуют себя неважными, неинтересными, брошенными на произвол судьбы. **Каждый ребенок нуждается в родительском внимании, участии, поддержке,** но при таком воспитании он этого не получает. Ребенок не чувствует опоры в родителях. При попустительском стиле воспитания он воспринимает родителей как безразличных к нему, что часто приводит к конфликтам, когда ребенок достигает подросткового возраста. Такие подростки часто попадают в плохие компании, увлекаются спиртным и употребляют наркотики.

**Рекомендации для родителей с попустительским стилем воспитания:**

– установите правила, которым должны следовать все члены семьи, дети нуждаются в рамках и границах, без них они не ощущают себя в безопасности, чувствуют растерянность и теряют ориентиры

– станьте авторитетом своему ребенку, чтобы он сам хотел прислушиваться к вам и вашим советам, это непросто, для этого нужно время, терпение, личный позитивный пример, но оно того стоит

– проявляйте искренний интерес и участие в жизни ребенка, покажите ему, что он вам важен и дорог

– станьте опорой для вашего ребенка, пусть он знает, что вы всегда и в любой ситуации на его стороне, не ленитесь периодически напоминать ему об этом

***Опекающий стиль воспитания (гиперопека).*** Родители чрезмерно опекают свое чадо, это мамочки, которых часто называют “наседки”. Ребенку не позволяют проявлять самостоятельность и инициативу, что препятствует его здоровому развитию. “Не лезь на ступеньки – упадешь”, “не возись с тестом-испачкаешься”, “не бегай, иначе споткнешься”, “не трогай посуду, после тебя все равно перемывать, я сама помою” и т. д и т. п.

Ребенок в такой семье лишен возможности набираться жизненного опыта, за него делают абсолютно все, он рискует вырасти ленивым, инфантильным, несамостоятельным, с неправильным восприятием себя и окружающих. Привык-

нув к такому отношению дома, ребенок вырастает с убеждением, что ему все вокруг должны и будет ожидать от других людей именно такого отношения к себе. Мальчик, который ни разу в жизни не стирал своих носков, не собирал свои игрушки, не мыл посуду, ничем не помогал по хозяйству родителям, вырастет уверенным, что это все должен делать кто-то другой, например, жена. В своей собственной семье он будет вести себя скорее как сынок, а не как муж.

Гиперопекающие родители на самом деле очень тревожные и боятся отпускать своего ребенка в свободное плавание. Тревога эта часто не осознается и прикрывается заботой и любовью. Нужно различать где адекватная любовь и забота, а где уже нездоровая тревога.

### **Рекомендации для родителей с опекающим стилем воспитания:**

– начните с себя, осознайте свою тревогу и страхи, если вы не можете справиться с этим самостоятельно, обратитесь за помощью к специалисту (психолог, психотерапевт)

– предоставьте ребенку личную ответственность с учетом его возраста и уровня развития (пятилетний ребенок не сможет сам отправиться за покупками, но собрать свои игрушки и разложить вещи по местам он способен)

– привлекайте ребенка к домашним обязанностям, чем раньше, тем лучше, не ленитесь перемыть лишний раз тарелку за ним- вы потратите больше времени, но в перспективе вырастите самостоятельную и ответственную личность

– поддерживайте и поощряйте все начинания и инициативы ребенка (только если они не несут угрозу здоровью и жизни ребенка)

– объясните ребенку про последствия принимаемых нами решений и предоставьте ему возможность иметь дело с этими последствиями (не убрал разбросанные игрушки сразу – вместо вечерней сказки перед сном будет уборка, не собрал рюкзак в школу с вечера – утром забыл тетрадь положить – получил двойку – положение нужно исправить)

***Отчужденный стиль воспитания.*** Родители держатся отстраненно от ребенка. Дети из таких семей часто нежелательные, незапланированные или рожденные по ряду причин, не относящихся непосредственно к самому ребенку (чтобы удержать мужчину и сохранить семью, потому что возраст, наиболее благоприятный для вынашивания и рождения ребенка проходит, ради государственных пособий, квартир и других материальных преимуществ).

Отчужденный стиль воспитания характерен для семей, члены которых страдают различными формами зависимостей (алко/наркозависимость, игромания) и созависимостью, когда родители в силу психических расстройств просто не в состоянии выполнять свои родительские функции.

Ребенок отстраненных родителей чувствует себя брошенным, ненужным, нелюбимым и отчаянно пытается заслужить родительскую любовь. Не имея опыта любви, приня-



тия, участия, искренней заботы, ребенок вырастет замкнутым, недоверчивым, холодным и враждебно воспринимающим окружающих. В партнеры он себе выберет такого же холодного, отчужденного и зависимого человека и будет все время пытаться заслужить его любовь.

### **Рекомендации для родителей с отчужденным стилем воспитания:**

– начните с себя, с созависимостью или зависимостью самостоятельно без помощи специалиста справиться невозможно, обратитесь за квалифицированной помощью

– переключите внимание на ребенка, проводите с ним больше времени, проявите искренний интерес к его личности

– дайте ребенку почувствовать, что он вам небезразличен и вы любите его (**это нужно делать постоянно**)

*Хаотичный стиль воспитания.* Родители проявляют непоследовательность в процессе воспитания и действуют необдуманно, бросаются из крайности в крайность, либо не могут договориться между собой о методах воспитания и тянут ребенка каждый в свою сторону. Хаотичность воспитательного процесса очень негативно сказывается на психике ребенка, он живет “на пороховой бочке” – никогда не знаешь, за что могут похвалить, а за что наказать. На что вчера не обращали внимание, сегодня за это же самое могут поругать, потому что мама или папа сегодня в другом настроении.

У ребенка отсутствует чувство стабильности, безопасности, надежности этого мира, мир воспринимается как непредсказуемый и опасный.

Когда мама с папой не могут договориться, за что поощрять и как наказывать ребенка, что ему можно и нельзя, а если еще и бабушка действует вразрез с воспитательной политикой родителей, у ребенка нет ясного и четкого понимания, что такое хорошо, а что такое плохо, как правильно надо себя вести. Взрослые вынуждают его подстраиваться под каждого, быть не искренним со всеми, замалчивать какие-то факты и не доверять никому.

### **Рекомендации для родителей с хаотичным стилем воспитания:**

– научитесь договариваться друг с другом, со всеми членами семьи, участвующими в воспитательном процессе, о важных вопросах воспитания ребенка, делать это необходимо в отсутствие ребенка, а при нем проявлять солидарность в этих вопросах

– продумайте общую “стратегию” воспитания, правила поведения в семье, что является недопустимым, какие способы наказания или поощрения вы будете использовать, и действуйте, придерживаясь этой “стратегии”

– не принимайте решения в эмоционально нестабильном состоянии, сначала успокойтесь, обдумайте ситуацию и как вам лучше отреагировать в этой ситуации

*Демократичный стиль воспитания.* Основан на авторитете родителей, которые поощряют инициативу и самостоятельность ребенка, предоставляют ему свободу выбора, там, где это возможно, ненавязчиво контролируя его жизнь. Родители проявляют искренний интерес к ребенку, прислушиваются к его желаниям и потребностям, оказывают ему поддержку, при этом ребенок знает, что такое дисциплина, что за каждым нашим выбором и решением есть определенные последствия, а родители позволяют ему нести ответственность за свои действия и разбираться с последствиями. Ребенок соблюдает личные границы других людей, ведь к его личным границам в семье относятся с уважением.

Если ребенок совершил нехороший поступок, то он не чувствует **себя** плохим, потому что в семье **порицается сам поступок, а не личность** (“ты хороший, но поступил плохо”, вместо “ты плохой, непослушный”).

Это самый оптимальный и безопасный для психики ребенка стиль воспитания. Дети, воспитанные в такой семье, развиваются наиболее гармонично, растут психологически здоровыми, уверенными в себе и хорошо адаптирующимися к разным жизненным обстоятельствам.

Конечно, мы все, время от времени, сильно устаем, не высыпаемся, бодем, переживаем стрессовые ситуации. В таких случаях у родителей не всегда хватает психических ресурсов, чтобы уделить ребенку достаточно внимания, выслушать и помочь, а не накричать. Но если в целом ро-

дители придерживаются демократичного стиля воспитания, единичные ситуации не оказывают сильного травмирующего влияния на психику ребенка, чем если бы его стабильно травмировали, воспитывая в других стилях.

Некоторые родители, пытаясь стать своему ребенку другом, “перегибают палку”. Важно понимать, что мы можем со своими детьми “дружить”, обсуждать различные вопросы, делиться тревогами, но не нужно допускать ситуации, когда родитель в глазах ребенка превращается в “приятеля”, иначе он теряет свой авторитет. Если родитель не является авторитетом для своих детей, то как он может ожидать, что они будут воспринимать его всерьез и прислушиваться к его советам и просьбам? От приятеля легко можно отмахнуться, а вот с авторитетным родителем так сделать не получится.

Родители должны соблюдать границы между собой и ребенком. Есть темы, на которые не стоит разговаривать со своими детьми. Маме не следует обсуждать даже со взрослой дочерью свою интимную жизнь в подробностях, так она рискует потерять уважение дочери. Нельзя детей втягивать в родительские конфликты – супруги сами должны их решать между собой без участия детей. Только грамотно соблюдая границы можно сохранить свой авторитет в глазах ребенка.

## 2. Как воспитать творческую личность

Обсуждаем:

1. Как выявить талант, особую способность у ребенка к чему-либо.
2. Как сохранить и не “задавить” творчество в ребенке.

Чтобы заметить у ребенка выраженную способность к какой-либо деятельности, нужно, как минимум, обращать на него внимание и проводить с ним время. Если у родителей недостаточно времени на ребенка, они могут многое не заметить и упустить, как в способностях и интересах ребенка, так и в общих вопросах воспитания.

Наблюдайте за своим ребенком, чем он увлекается, чем восхищается, что приносит ему радость и удовольствие, что вдохновляет его и что у него **получается лучше всего**.

Одна из главных задач родителя- **создать ребенку условия для его развития**. Среда вокруг ребенка должна быть культурно обогащенной, тогда, вращаясь в этой среде, он будет развиваться, у него будет формироваться вкус и определенные предпочтения.

С самого раннего возраста **занимайтесь с ребенком разными видами деятельности**, записывайтесь на круж-

ки и секции. **Не попробуешь – не узнаешь**, чтобы выявить явную предрасположенность, склонность к чему-либо, **надо пробовать и делать.**

Не переживайте, если ребенок через пару месяцев забросит кружок, просто запишите его в другой. Не интересны шахматы- попробуйте робототехнику, не понравился балет – есть другие направления, предложите их ребенку. Если ребенок кроме, например, балета ничего не пробовал, то ему и сравнить будет не с чем и сформировать представление о своих собственных интересах и возможностях будет крайне трудно. В конце концов, он может попробовать что-то другое, сравнить, убедиться в том, что ему все-таки нравится балет и вернуться в соответствующий кружок. Лучше бросать и начинать, пробовать и ошибаться в дошкольном, младшем школьном возрасте, чем лет в 30! Это самое время для узнавания себя и своих сильных и слабых сторон.

Бывает так, что ребенок сходил на одно занятие, ему не понравилось, может он ожидал немного другого, не спешите ставить на этой деятельности крест. Договоритесь с малышом, чтобы он посетил кружок несколько раз и сделал вывод, а вдруг ему все-таки понравится, может конкретная тема ему не очень интересна, а другие темы будут увлекательными.

Многое зависит от педагога, увы, человеческий фактор оказывает сильное влияние на предпочтения ребенка. Грамотный преподаватель, любящий детей и увлеченный своим предметом, способен “заразить” этой увлеченностью, пере-

дать любовь к предмету и ребенку. Случается и наоборот, слишком строгий педагог может напрочь отбить все желание у ребенка заниматься.

Присмотритесь к преподавателю, как он общается с детьми, как они его воспринимают, отношение к нему вашего ребенка, возможно, педагог не смог найти подход к вашему ребенку и вам следует найти другого.

Если ребенок посетил 5-10 занятий (к преподавателю у вас нет претензий, подход к ребенку он нашел), но говорит вам прямо или всем видом показывает, что ему не интересно и не хочется посещать этот кружок или секцию, не настаивайте, предложите ему что-то другое. Деятельность должна приносить радость и удовольствие, а не быть в тягость. **То, что дает нам ресурсы, заряжает, вдохновляет, то, от чего мы практически не устаем и готовы этим заниматься всегда – это и есть наши способности, склонности и таланты. Чем бы мы не занимались, пересиливая себя, через мучения – мы никогда не добьемся в этом большого успеха.**

К сожалению, наша система образования не поддерживает индивидуальность и творчество в детях, всех уравнивают под одну гребенку, детей учат быть исполнительными и следовать общим правилам, быть как все. Ребенку в такой системе не дают возможности раскрыться, проявить себя. В школах нередко снижают оценки за то, что сделал не как все, а творчески подошел к решению задачи. В такой реальности

развитие творческих способностей ложиться полностью на плечи родителей.

**Поддерживайте нестандартные идеи вашего ребенка, не отвергайте и не смейтесь над ними.**

**Научите ребенка тому, что на каждую задачу, проблему есть несколько вариантов решения.**

Выполняя с ребенком какое-либо задание, спрашивайте его, **каким еще способом можно это задание выполнить**, подталкивая, таким образом, ребенка более **широко мыслить, искать разные варианты, рассматривать вопрос под другим углом.**

Если в школе не одобрили творческий, индивидуальный подход ребенка к решению задачи, поддержите его, будьте на его стороне, объясните ему, что индивидуальность- это во все неплохо, просто не все люди в силу своей категоричности мышления это понимают и принимают.



### 3. “Кнут или пряник?”

Обсуждаем:

1. Нужно ли наказывать ребенка. Если да, то что является допустимым в качестве наказания.
2. Есть ли эффективная альтернатива наказанию.

Родители могут воспитывать своих детей так, чтобы практически не возникало потребности в наказаниях и их количество было сведено к минимуму. Однако, вряд ли на протяжении всего детства любого ребенка не произойдет ситуации, при которой родителям не останется ничего другого, кроме как наказать провинившегося.

В таком случае, я рекомендую преподносить это ребенку не как наказание, а как **последствия его собственных решений**. Конечно, его нужно заранее предупредить об этих последствиях. Смысл здесь в том, чтобы маленький человек с самого детства усвоил, что за каждым нашим выбором, решением есть определенные последствия и нужно хорошо подумать, прежде чем что-то сделать. Не сделал домашние дела – вечером вместо прогулки остался дома убираться.

Однозначно, я, как психолог, **против физического наказания**, неважно – шлепок это по мягкому месту, подзатыльник или ремень. “Подняв руку” на ребенка, вы не просто причиняете физическую боль, но и унижаете маленькую

личность, а еще подаете дурной пример – “кто сильнее, тот и прав”, что ребенок потом и будет демонстрировать с детьми младше и слабее его или с котом. **Физическое наказание никак не способствует решению проблем и исправлению нежелательного поведения, ничего кроме шквала гнева, обиды и душевной боли оно не дает.** Еще ни один клиент на психотерапии не вспомнил с благодарностью перекошенное от злости лицо родителя с остервенением бьющего его ремнем.

**Нельзя наказывать ребенка (да и взрослого тоже) игнорированием и молчанием.** Это эмоциональное насилие с последующей травматизацией маленькой “жертвы”. Когда на нас кричат, говорят гадости – демонстрируют свои негативные чувства по отношению к нам. Когда же человека игнорируют, ему транслируют послание “ты не существуешь, тебя попросту нет”. Это крайне тяжелое и ранящее послание для нашей психики.

**Всегда нужно разговаривать друг с другом!** Какие бы эмоции вы не испытывали к близкому человеку, тем более к ребенку, первом делом успокойтесь, подумайте, что хотите и как лучше это сказать и потом обязательно обо всем поговорите. **Не игнорируйте друг друга!**

**Про крики, оскорбления в адрес ребенка долго в этой главе говорить не буду, а если кратко – привет, низкая самооценка и ощущение собственной никчемности!**

Самое приемлемое с педагогической точки зрения наказа-

ние – это **лишение удовольствия**. Не пошли в кино, не купили машинку, мультфильм под запретом на несколько дней – это самый щадящий, разумный и эффективный способ исправить нежелательное поведение.

Старайтесь, по возможности, вместо наказания использовать **систему поощрений**. Замотивируйте ребенка на хорошее поведение. С детьми 5–6 лет отлично работают стикеры. Можно красивый календарик сделать и каждый день хорошего поведения, ребенок отмечает цветным карандашом или получает стикер от мамы. Собрал 7 стикеров – получил подарок-поощрение. С помощью этого способа ребенок сам поймет всю “выгоду” для себя примерного поведения. А если еще и мама с папой похвалили – вдвойне приятно.

Поэтому **отмечайте успехи в поведении ребенка**, даже небольшие. Ваша доброжелательность и поддержка будут способствовать закреплению желательного поведения, ведь дети всегда стремятся радовать своих родителей и получать их одобрение.

## 4. Баловать или любить?

**Обсуждаем:**

**1. Что значит “избалованный”.**

**2. Как вырастить малыша в любви и заботе, не избаловав его при этом.**

Родители любят своих детей и стремятся дать им все самое лучшее, иногда и то, чего они сами были лишены в детстве, частично компенсируя этим собственные детские фрустрации. Некоторые из нас, наблюдая как родственник покупает своему ребенку сто пятую игрушку, с осуждением говорят ему: “Ты же его избалуешь”! А иногда ребенок что-то хочет, что вовсе неудобно родителю или окружающим, но мама или папа несмотря ни на что позволяют ребенку это сделать или взять.

Где эта черта, за которой любовь незаметно для родителей перерастает в безотказность и вседозволенность? Между двумя полюсами “баловать” – “любить” лежит родительская “ответственность”, которая не дает горячо любимому мамой и папой малышу стать избалованным, эгоцентричным, не считающимся с потребностями других людей.

Проблема не в том, что родитель покупает ребенку сто пятую игрушку, если он может себе это позволить, то почему бы и нет. Проблема – это когда сто пятая игрушка покупа-

ется на последние деньги, или вместо чего-то более необходимого для семьи на данный момент. Когда ребенок и сами родители не считаются ни с чьими интересами и потребностями, кроме детских, не соблюдаются границы остальных членов семьи и других окружающих людей: “отдай, уступи ему, он ведь младше, он же плачет”.

Таких нарушителей границ отлично видно на детских площадках, когда родители ведут себя так, словно весь мир должен крутиться вокруг их чада, но они подобным незрелым поведением оказывают ребенку “медвежью услугу”. Он вырастет, не имея другого опыта взаимодействия с окружающим миром и будет пытаться строить отношения с людьми именно с таким взглядом на жизнь, который сформировался под влиянием родителей, от чего, конечно, будет страдать, потому что мир не собирается вертеться вокруг одного человека.

Как не допустить таких печальных последствий?

Вы можете любить ребенка и не быть излишне строгими с ним, выражать свою любовь и в материальном плане, много давать и покупать, создавать для него лучшие условия, но главное при этом – **формируйте у ребенка правильные ценности**. Ребенок, у которого родители сформировали ценность семьи и отношений, любовь и заботу о близких, сочувствие и сопереживание, будет **уметь не только брать, но и давать**. Сколько бы ему не купили, он не станет избалованным, он будет помнить, что есть другие члены семьи со

своими желаниями и легко поделится чем-то или уступит.

С самого раннего возраста познакомьте ребенка со словами “**нет**” и “**нельзя**”.

Вы же не будете долго думать, что делать, если двухлетний малыш тянется за кухонным ножом. Если вы нож не убрали заранее из поля зрения ребенка, то вам остается настойчиво попросить отдать и предложить ему замену, попытаться отвлечь его и незаметно забрать, но если все это не помогло, и малыш ни за что не хочет отдавать опасный предмет, вам придется сказать твердое “нет” и забрать предмет из его цепких рученок. И уже после того, как вы успокоите расстроенного малыша, объяснять, почему “нельзя”.

“Нет” касается не только опасных для жизни и здоровья вещей, но и многих других ситуаций: “нельзя обижать, бить младшего братика, ему больно”, “сегодня у нас нет возможности купить тебе игрушку”, “нельзя кричать в библиотеке и мешать посетителям”, “нет, мы не отбираем игрушки у других детей, а вежливо просим их дать поиграть”.

**Не делайте из ребенка “начальника”** в вашей семье, помните и об остальных членах семьи, чьи потребности также важны и должны быть удовлетворены. **Правила** в семье **должны устанавливать родители, а не дети**. В стае волки не ходят за волчатами, это неразумно и небезопасно, волчата тянутся за волками. Родители несут ответственность за ребенка, а не наоборот. Ребенок в силу своего уровня развития и жизненного опыта не способен и не должен прини-

мать важные решения (если бы дети всегда все решали, скорее всего, вместо супа они бы ели одни конфеты, не укладывались вовремя спать, а месячную заработную плату папы оставляли бы в отделе игрушек).

## 5. О “границах”

**Обсуждаем:**

- 1. “Личные границы”, что это такое?**
- 2. Почему нужно уважать личные границы ребенка.**

**Личные границы – это понимание нашего собственного “я” как отдельного, обособленного от других, они определяют наши взаимоотношения с другими людьми, какие слова и действия в отношении себя мы не готовы принять. Мы не всегда осознаем, но всегда чувствуем, когда наши границы нарушают.**

Если начальник на работе, помимо ваших прямых обязанностей, начинает навешивать на вас раз за разом дополнительную работу, которую не собирается оплачивать – вы испытываете гнев, ваши границы нарушают.

Если как-то раз, вы одолжили своему знакомому определенную сумму денег, и с тех пор он частенько обращается к вам с просьбами о различных одолжениях – вы испытываете досаду и раздражение, ваши границы нарушают.

Соседи, бесконечно бегающие к вам то за солью, то за сахаром.

Родственники, без разрешения пользующиеся вашими вещами.

Друзья, отпускающие шуточки про ваш лишний вес.



Родственники, проживающие с вами в одной квартире и без стука врываются к вам в комнату.

Люди, едва знакомые или совсем незнакомые вам, касающиеся ваших волос, рук, одежды, подходящие вплотную к вам.

Что вы чувствуете во всех этих ситуациях?

Когда наши границы нарушают, мы ощущаем это как нападение и угрозу своему “я”, нам хочется защититься, убежать или напасть в ответ.

**Ощущать безопасность своего “я” важно не только взрослым, но и детям.** Родители своим примером могут научить ребенка уважать и соблюдать личные границы других людей, а могут постоянно нарушать границы ребенка, и тогда он их не научится чувствовать, ни своих, ни чужих.

Такой человек постоянно доставляет неудобство и дискомфорт окружающим, поскольку не привык думать о том, что его слова и действия могут быть неприятны и причинять боль, обижать, мешать. Он не только не чувствует чужих границ, но и своих также не чувствует и позволяет другим их нарушать, не может защититься.

Ребенок, которого родители заставляют при встрече целовать родственников, ему неприятных, испытывает нарушение границ, относящихся к его телу. Какие могут быть последствия? Подростком такая девочка не сможет сказать твердое “нет”, когда ее тела под юбкой будет касаться мальчик, ведь она с ранних лет привыкла терпеть поцелуи ста-

рой бабушки, от которой неприятно пахнет, иначе “бабушка обидится”.

Что это, как не насилие, когда нам неприятно, но нас все равно целуют, и мы вынуждены это терпеть! Ребенок приучается не думать о том, что ему, например, противно, о своих ощущениях, его учат тому, что чувства других людей намного важнее своих собственных. Неважно, что испытывает малыш, главное, никто не обиделся и всем удобно.

Подростки, когда к ним без стука врываются родители, чувствуют пренебрежение к своей личности. Родители, читающие личные дневники своих детей, не смогут построить с ними крепкие отношения, основанные на доверии и взаимном уважении.

Дети, чьи родители вмешивались во все и вся, не оставляли личного пространства, грубо нарушали границы, вырастая, вступают в отношения с такими же нарушителями границ и продолжают терпеть и страдать, потому что в таких отношениях никогда не проявляют уважения к личности и не считаются с ее потребностями и интересами.

## **6. Стабильная самооценка**

**Обсуждаем:**

- 1. Что такое самооценка и почему все говорят про нее.**
- 2. Как не нанести вред самооценке ребенка и воспитать его уверенным в себе.**

**Самооценка – это субъективное восприятие человеком самого себя, своей внешности, интеллектуальных данных, черт характера, способностей. Субъективное, потому что это мнение только одного человека о самом себе и оно может не иметь ничего общего с действительностью.**

Студент, имеющий золотую медаль и красный диплом отличника, все равно ощущает себя недостаточно умным, или даже, глупым.

Девушка, по мнению большинства окружающих, симпатичная, милая, привлекающая внимание мужчин, страдает и избегает компаний, новых знакомств и свиданий, считая себя “уродиной”. Таких примеров много.

Представьте, сколько возможностей в жизни упускает человек, у которого сформировался негативный образ самого себя. Считая себя глупым, слабым, никчемным, он откажется от повышения в должности, потому что боится, что не справится, будет мечтать поменять профессию или открыть

свое дело, но так и не решится, все по той же причине.

Из-за низкой самооценки люди выбирают партнеров для жизни, им не подходящих, потому что в глубине души не верят, что смогут заинтересовать кого-то “получше”. “Толстый, плугавенький, невзрачный, не семь пядей во лбу, зато свой, никуда от меня не денется, его можно не стесняться, он меня с моими недостатками любит”.

Женщины могут не решаться на развод и терпеть токсичные отношения из-за внутреннего убеждения, что они не достойны лучшего, в их головах, как заезженная пластинка, крутятся мысли “ну кому я еще нужна такая с двумя детьми и лишними килограммами”.

Парень, неуверенный в себе, будет издалека любоваться привлекательной для него девушкой, но побоится подойти и познакомиться, потому что заранее уверен в своем провале.

Восприятие самого себя оказывает колоссальное влияние на профессиональную деятельность человека и на его взаимоотношения с людьми, вот почему так важно иметь здоровую и стабильную самооценку.

Ни для кого не секрет, что формирование самооценки начинается в раннем детстве, и формируют ее наши родители. Ребенок не имеет опыта, равносильного взрослому, для него весь мир – это родительская семья. Мировоззрение, убеждения – все перенимается у родителей. Ребенок искренне верит всему, что говорит родитель. Назвала его мама глупым – значит так оно и есть, “я глупый”. Дети в силу своего уровня

развития не могут рассуждать так, как мы с вами и понимать, что это мнение только одного единственного человека (или двух), а не всего мира. Мама с папой, к сожалению, могут ошибаться, иметь свои собственные проблемы, обходиться несправедливо со своим ребенком, порой даже не сознавая это.

Ближе к подростковому возрасту дети начинают критически оценивать своих родителей, замечать их недостатки и ошибки, происходит “развенчание авторитета”, но к этому моменту самооценка уже сформировалась, негативные убеждения о самом себе уже накрепко “вбиты в голову”.

**Гораздо лучше и легче изначально формировать у ребенка позитивное представление о самом себе, чем потом пытаться исправить негативное!**

**Всегда поддерживайте своего ребенка во всех начинаниях, хвалите за успехи и подбадривайте в неудачах, а не ругайте.**

**Отмечайте все достижения ребенка, даже маленькие.** Родители часто обращают внимание на что-то негативное, а если все правильно и хорошо, то это воспринимается как само собой разумеющееся и никак не отмечается. Не нужно устраивать праздник, если ребенок принес домой четверку за контрольную, но важно отметить, что эта оценка “хорошо” и он старался. Всегда есть к чему стремиться, но родители порой перегибают палку в этом моменте. Частая родительская реакция на четверку:”почему не пять?”. Ребе-

нок сразу чувствует, что он недостаточно хорош, им недоволены.

Школьные отметки, а вернее, родительские реакции на них, повредили не одну детскую психику. Если ребенка хвалят только за хорошие оценки и достижения, а за плохие ругают, наказывают физически или эмоционально (игнорированием, молчанием), демонстрируют разочарование и недовольство, то у ребенка формируется привязка чувства собственной значимости к ситуации успеха. То есть, если я приношу домой пятерки, медали, грамоты, то меня любят, я хороший, а если не приношу – я плохой и не достоин родительской любви. У ребенка отсутствует ощущение собственной ценности как личности, формируется убеждение, что любовь родителей нужно заслужить.

Повзрослев, такой человек будет крайне остро реагировать на все неудачи и провалы, потому что они будут больно бить по его самооценке. Он воспримет неуспех не как сложившиеся обстоятельства, ошибки и недочеты, которые нужно учесть, принять как опыт и в следующий раз сделать по другому, а как доказательства того, что он неудачник, глупый и никчемный! Легко опустить руки и сдаться с такими мыслями в голове!

**Ребенок должен знать, чувствовать, что его любят просто потому что он есть в вашей жизни, а не за его достижения!**

**Всегда разделяйте личность и поступок. “Плохим”**

может быть поступок, но не ребенок. “Плохо, что ты не выучил урок и получил двойку. Ты мой сын и я люблю тебя, меня беспокоит твое будущее, поэтому я не могу проигнорировать случившееся. Давай разберемся, что помешало тебе выучить урок и исправим ситуацию. Если тебе нужна помощь, я готов ее оказать”. Вы можете порицать поступок и наказывать за него, если сочтете нужным, но не переходите на личность. **Нельзя обзываться, вешать ярлыки, унижать и оскорблять!**

**Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми,** на ваш взгляд более успешными и послушными. Ничто так не ранит, как демонстрация родителем того, что он предпочел бы другого ребенка, что он ему больше нравится, чем свой собственный, это предательство.

Представьте, как муж заявляет вам, что жена соседа более стройная, изящная, ухоженная, чем вы, а еще она хорошо зарабатывает. Как вы себя почувствуете? Вас только что обесценили. Что ребенок чувствует, когда его сравнивают с другим ребенком? Он такой не нужен, его таким не любят. А если детей сравнивать с их братьями и сестрами, то это прямой путь к зависти, ревности и раздору между ними.

**Не критикуйте ребенка.** Родители из благих намерений не замечают, как увлекаются критикой, иногда очень несдержанной и нетактичной. Обычно пытаются указать на недостатки, чтобы ребенок их исправил и сделал лучше, но когда это происходит постоянно, по любому поводу и недружелюб-

но, то эффект от таких замечаний перечеркивает все родительские старания. Представьте, что вас день и ночь критикует свекровь, постоянно делает замечания “из лучших побуждений”, желая научить невестку, как правильно вести хозяйство. За что бы не взялись, все вы делаете не так, по ее мнению, и ни одного ласкового слова и похвалы в ваш адрес. Что вы почувствуете кроме раздражения, обиды и досады? Вряд ли благодарность.



# Об эмоциях

## 1. Эмоции ребенка, что с ними делать?

Обсуждаем:

1. Зачем нам нужны эмоции.

2. Как помочь ребенку справиться со своими чувствами.

Наблюдая за взаимоотношениями в семьях, я заметила, что большинство людей имеют неверное представление об эмоциях. Они многие эмоции определяют как “плохие”, уверены в том, что “плохие” чувства испытывать нельзя и учат этому своих детей. Дело в том, **что нет плохих или ненужных эмоций, есть те, которые приятно испытывать, а есть крайне неприятные для нас, но они все очень важные.** Это как боль – эволюционно сложившееся жизненно необходимое нам ощущение, сигнал, что в организме что-то не в порядке.

Если бы человек не испытывал физическую боль, он не замечал бы раны, которые нужно обрабатывать, патологические процессы в организме и болезни, не обращался к док-

тору, да просто не выжил бы. Ребенок касается утюга, испытывает боль и одергивает руку, но что могло бы произойти, если бы ему не было больно? Боль – сигнал об опасности. С душевной болью дела обстоят так же.

**Если нам очень грустно, больно, печально-это сигнал того, что в нашей жизни что-то идет не так и это нужно изменить. Нельзя игнорировать никакие эмоции.**

В большинстве семей детские позитивные эмоции одобряются, а негативные пресекаются и запрещаются, словно обижаться и злиться – это недопустимо и мы можем всегда только радоваться. Человек не может прожить жизнь ни разу не испытав неприятных чувств, мы ежедневно переживаем целый спектр разнообразных эмоциональных состояний и это нормально.

Как происходит в семьях чаще всего? Ребенка поругали, наказали, лишили чего-то и в нем закипает гнев, раздражение и обида, потому что, по его мнению, с ним обошлись несправедливо и он не получил то, что хотел. Ребенок начинает возмущаться, выплескивать негативные эмоции, и за это его наказывают повторно. Через какое-то время ребенок учится подавлять свои эмоции, потому что родители запрещают их испытывать. Но запретить испытывать невозможно, можно лишь запретить показывать, проявлять чувства.

**Человек может подавлять свои эмоции годами, но они никуда не деваются при этом, в какой-то мо-**

**мент эти эмоции настолько переполняют его, что начнут управлять его поведением.** Как в переполненном кипящем чайнике эмоции начнут выплескиваться через край, и человек будет реагировать на все чересчур эмоционально и неадекватно ситуации. Раздражаться по мелочам, “заводиться с полоборота” и срываться на близких или плакать по каждому поводу.

Даже если объективно родители правы и наказание справедливо, это не отменяет того, что ребенок испытывает эмоции по поводу данной ситуации.

**Первое, что нужно сделать, это признать чувства ребенка, обозначить их.** Любое чувство имеет право на существование. Ребенку будет легче, если он увидит, что вы понимаете его и его эмоциональное состояние. “Я понимаю, что ты очень расстроен, ведь ты так ждал этой поездки, но мы, к сожалению, не можем поехать в этот раз, у папы появились срочные и крайне важные дела. Мы обязательно поедem, но чуть позже”. “Я знаю, что тебе обидно и грустно, мне жаль, что это так, но мы тебя предупреждали о последствиях подобного поведения”.

**Не оставляйте ребенка наедине со своей болью, поддержите его.** Если ребенок плачет, утешьте его. Если он наказан, успокойте, а затем обсудите наказание, почему так вышло и как этого не допустить в следующий раз. Когда ребенок эмоционально стабилен, понимает, что вы любите его несмотря ни на что, ему легче осознать всю справедлив-

вость наказания, согласиться с вами и восстановить эмоциональную связь между вами.

**Учите ребенка выражать свои эмоции социально приемлемо.** Важно не только признавать свои чувства, но и уметь грамотно выражать их, не разрушая при этом отношений с окружающими.

Объясните ребенку, что он всегда может обсудить с вами то, что его беспокоит. Обращайте внимание на его эмоциональное состояние и интересуйтесь жизнью ребенка.

Покажите ребенку, как выражать свои чувства через тело. Он может заниматься в спортивной секции, побить подушку кулаками, скручивать полотенце, покидать камешки в парке и т. п.

Справиться с эмоциями хорошо помогают арт терапевтические техники (рисование, игротерапия, сказкотерапия, песочная терапия, лепка и т. п.).

Ребенку постарше предложите вести личный дневник (при условии, что вы готовы соблюдать личные границы своего ребенка и не станете переворачивать его комнату вверх дном, чтобы найти этот дневник), записи помогают структурировать мысли и лучше осознавать свои чувства.

## 2. Страхи и тревога

**Обсуждаем:**

- 1. Почему дети бывают тревожными и как это проявляется.**
- 2. Как помочь ребенку справиться с тревогой.**
- 3. Откуда берутся детские страхи и как победить их.**

Все люди время от времени испытывают тревожное состояние. Существует два вида тревожности – личностная и ситуативная. Мы имеем дело с личностной тревожностью, когда тревога – неотъемлемая часть личности, то есть человек в принципе сам по себе тревожный в силу врожденных особенностей нервной системы и условий его воспитания, он тревожится практически постоянно и по любому поводу.

Ситуативная тревожность – это тревожное состояние человека, провоцируемое определенными ситуациями.

Представьте себе личность, которая сама по себе тревожная да еще и оказалась в неблагоприятной тревожной ситуации. Такому человеку крайне тяжело будет справиться со своей тревогой самостоятельно. Тем не менее с ней можно и нужно бороться.

**Заметить тревожное состояние у ребенка можно по следующим признакам:**

- некрепкий, поверхностный, прерывистый сон, трудности с засыпанием, бруксизм, разговоры или плач во сне
- перебои с аппетитом (плохой аппетит или, наоборот, избыточный)
- тело постоянно напряжено, скованность, мышечные зажимы
- суетливость, несвойственная ребенку болтливость или, наоборот, напряженная молчаливость
- часто повторяющиеся мелкие движения, перерастающие в привычку (обгрызание ногтей и/или шариковой ручки, накручивание волос на палец, болтание ногами, раскачивание на стуле, частое моргание и т. п.)
- неуверенность в себе, страх перед важными событиями, выступлениями, отказ от новой деятельности, участия в конкурсах

Если вы обнаружили признаки тревоги у ребенка, ваша задача, как родителя, помочь ему справиться с ней.

**Выясните причину беспокойства ребенка и постарайтесь ее устранить, если это возможно.** Допустим, вы решили оставить ребенка на ночь у бабушки, а для него это непривычная ситуация и он испытывает сильное беспокойство по этому поводу. Если нет острой необходимости, то не оставляйте его на ночь с бабушкой, оставьте, когда он будет готов к этому.

**Если причину беспокойства устранить невозможно, то нужно помочь ребенку адаптироваться к ситуа-**

**ции.** К примеру, в силу жизненных обстоятельств вам необходимо оставить ребенка ночевать у бабушки с дедушкой. Подготовьте его заранее, объясните, почему вам придется оставить ребенка на ночь не дома. Расскажите веселым и доброжелательным тоном о том, как ему будет уютно и хорошо у бабушки с дедушкой. Подключите старшее поколение, бабушка может заранее поговорить с внуком по телефону и обсудить с ним, чем они будут заниматься, пока ждут маму. Договоритесь с ребенком, как вы проведете с ним время, когда заберете его домой.

**Бывают ситуации, часто повторяющиеся и каждый раз вызывающие беспокойство, в них нужно детально разбираться, что конкретно вызывает тревогу у ребенка.** Например, ребенок испытывает хронический стресс, посещая школу, не хочет в нее идти. У него не сложились отношения с конкретным учителем и он его боится? Он не смог адаптироваться в классе и подружиться с кем-либо? Его буллят? Он переживает по поводу успеваемости и боится низких оценок по предметам? Он не справляется со слишком большой нагрузкой? **Сначала выясняем причину, потом работаем над ее устранением.**

**Если ребенок часто демонстрирует неуверенность в себе, тогда мы имеем дело с низкой самооценкой.** (Смотрите главу “Стабильная самооценка”).

**Дайте понять ребенку, что он всегда может обсудить с вами то, что его волнует, вы поддержите его и**

**поможете справиться со всеми трудностями.**

**Важно! Тревожные дети бывают у тревожных родителей!** Ребенок улавливает и отзеркаливает эмоциональное состояние родителей и психологическую атмосферу в доме. Это повод для родителей обратить внимание на себя и на “погоду в доме” и при наличии проблем в семье – разобраться с ними.

**Если вы чувствуете, что самостоятельно не справляетесь, то обратитесь к специалисту за квалифицированной помощью – детскому или семейному психологу.**

Когда детей чересчур опекают, им не хватает сильных эмоций и они начинают пугать друг друга различными “страшилками”, выдумывать небылицы про “гроб на колесиках”, “черную-черную комнату”, играть в “зомби”, “чудищ” и “акул”.

Переживая страх в игровой ситуации, побеждая его, ребенок готовится ко взрослой жизни, потому что интуитивно чувствует, что должен научиться преодолевать свои страхи. Поэтому **игры в страшилки, тяга к мрачным историям и сказкам – это нормально.**

Сильно напугать маленького ребенка несложно, **родители часто сами возвращают страхи в своих детях.** Помните истории про бабаек? Наши бабушки, в некоторых случаях и родители, воспитатели в детских садах, не находя более гуманного подхода к ребенку, шли прямым пу-



тем – запугиванием. Куда проще и быстрее напугать ребенка, чем договариваться с ним, объяснять. Маленький ребенок искренне верит взрослому, если мама говорит, что за баловство его заберет бабай, или дядя полицейский, значит однозначно заберет.

**Иногда определенная травмирующая ситуация формирует у ребенка сильный страх чего-либо конкретного.** Если первый визит к стоматологу был сопряжен с болью, страхом, жестким обращением врача, и ребенок не получил достаточной поддержки, утешения от мамы- он будет панически бояться зубного доктора.

Одно нападение собаки во дворе способно вызвать у ребенка кинофобию.

Кинофильм, не соответствующий возрасту, уровню развития психики, также способен надолго поселить в душе ребенка тревогу и страх, поэтому **фильмы и книги обязательно должны соответствовать возрасту ребенка.**

**Неблагополучная психологическая атмосфера в семье всегда провоцирует тревогу и/или страхи у ребенка.** Если между родителями часто происходят скандалы, а ребенок уже знает, что такое развод, он будет бояться развода своих родителей.

**Убеждения родителей (которые усваиваются детьми) – еще одна причина страхов у ребенка.** Родители, слишком зависимые от мнения других людей, из-за страха осуждения будут игнорировать то, что им важно или на

самом деле нужно и поступать так, как одобрит их окружение. Дети, по примеру таких родителей, будут жить, опираясь не на собственные желания и потребности, а на мнение других людей. Они побоятся красить волосы в яркие оттенки из-за косых взглядов, если родственники не признают профессию фотографа – они ни за что ее не выберут, даже если всегда мечтали о ней.

**Неуверенность в себе часто порождает социальные страхи.**

**Если у ребенка присутствуют социальные страхи, родительской задачей здесь будет укрепление и поддержка в ребенке уверенности в себе, своих силах и способностях.** (Смотрите главу “Стабильная самооценка”).

**При неблагоприятной психологической обстановке дома необходимо решать семейные проблемы, беседовать с ребенком о его чувствах и переживаниях, поддерживать его.** Не нужно пытаться скрывать правду от ребенка, какой бы она не была, он непременно почувствует, что в семье что-то происходит, но от неизвестности будет тревожиться еще больше. Лучше всего говорить с ребенком честно, подбирая слова в соответствии с его возрастом и психическим развитием, объяснять настолько, насколько он способен понять.

**Существуют различные упражнения, которые могут помочь ребенку избавиться от страхов.**

Например, ребенок боится воображаемого монстра в шкафу. Предложите ребенку нарисовать его. Затем предложите внести изменения в рисунок. Что можно подарить ему, чтобы он стал добрым? Нарисуй это. Что нужно сделать для него, чтобы он улыбнулся? Чем развеселить его? Может быть ему одиноко и ему нужен друг? Раскрась его, чтобы он стал красивым. Сделай его пушистым, укрась бантиками и ленточками и т. п.

Это упражнение можно проделывать так же и устно. Разговаривайте с ребенком, задавайте вопросы, поощряйте изменять чудовищ и превращать их в друзей.

Если ребенок боится пауков, можно предложить ему нарисовать паука сначала большим, затем поменьше, затем еще меньше, и так несколько рисунков, пока паук не будет изображен очень маленьким, схематичным и совсем не страшным.

**Если у родителей не получается справиться с детскими страхами самостоятельно, самым верным решением будет – обратиться за помощью к специалисту.**

### 3. Про ревность

**Обсуждаем:**

- 1. Откуда берется детская ревность и какая она бывает.**
- 2. Как реагировать на детскую ревность взрослым.**

Когда мы говорим про детскую ревность, необходимо уточнять, что конкретно мы имеем ввиду. Дети проявляют ревность в разных ситуациях и по отношению к разным людям.

**Ревность между сиблингами.** Даже если маленький ребенок сам просит у родителей братика или сестричку, мечтает о том, как будет помогать маме ухаживать за малышом и играть с ним, он неизбежно почувствует ревность с появлением нового члена семьи. Просто потому что ребенок не может предвидеть и просчитать все далеко идущие последствия и оказывается не готов к рождению братика или сестрички. В 5 лет дети не могут понять, что малыш – это не только кормление из бутылочки и укачивание на руках, но и бессонные ночи, колики, грязные подгузники и пр. Естественным образом ребенок почувствует себя заброшенным, ведь все внимание родителей направлено на младенца.

Родителям важно понимать, что **для маленького ребенка рождение сиблинга – это в любом случае стресс.**

**Расскажите ребенку про скорое пополнение в семье как можно раньше, чаще беседуйте с ним об этом, советуйтесь, где это возможно – какую распашонку купить, где кроватку поставить и т. д.**

**Вовлекайте ребенка в хлопоты, связанные с младенцем, берите с собой за покупками, на прогулку с коляской и т. д.**

**Не забывайте уделять внимание старшему ребенку, чаще говорите ему, что он очень дорог вам и вы его так же любите, как и раньше, и всегда будете любить.**

**Попытайтесь объяснить ребенку, кто такой новорожденный, почему он нуждается в повышенном внимании родителей.**

**Сохраняйте со своим старшим ребенком теплые доверительные отношения и он со временем адаптируется к изменениям в семье, полюбит малыша и перестанет ревновать.**

Дети более старшего возраста тоже могут испытывать ревность по отношению к младшим братьям и сестрам. Например, если разница в воспитании детей очевидна. К старшему ребенку родители применяли физические наказания, а к младшему нет, старшему не покупали столько игрушек, сколько сейчас родители могут себе позволить купить младшему.

**Старайтесь сгладить разницу в воспитании и никого не выделять. Поговорите со старшим ребенком, объяс-**

ните ему, что со временем вы сами изменились и пересмотрели методы воспитания. Вам жаль, что вы были излишне строги по отношению к нему. Раньше в вашей семье не было столько материальных возможностей, сколько есть сейчас, но эти блага касаются не только младшего ребенка, но и всех членов семьи. Такие искренние беседы помогут сохранить теплые отношения с ребенком и поднимут авторитет родителя.

**Дети должны одинаково получать родительскую любовь, заботу и подарки, каждому необходимо чувствовать себя важным, нужным и любимым.**

**Не сравнивайте детей между собой!** Даже родные братья и сестры могут быть совершенно непохожими по характеру, и кого-то из детей нам проще понять, просто потому что он похож на нас, но ведь это не значит, что другого ребенка мы любим меньше. Один математик, другой спортсмен, одной нравится читать сказки и сочинять, у другой отлично получается шить и вязать. **Родителям важно принимать всех детей такими какие они есть, похожими на них или нет, оправдывающими их ожидания или нет.** Сравнение детей между собой больно бьет их по самооценке, вызывает зависть, ревность и препятствует формированию любви, привязанности к близким.

**Иногда ребенок ревнует родителей друг к другу.** Ребенок может тянуться к кому-то из родителей чуть больше, эта ситуация будет меняться на разных этапах развития. Де-

вочка до трех лет больше привязана к маме, в возрасте 3–5 лет она может тянуться чаще к папе и это нормально и соответствует настоящему этапу в ее развитии.

**Насторожиться следует, если ребенок проявляет агрессию и/или явное неприятие по отношению к одному из родителей.** В этом случае надо выяснить причину такого поведения ребенка. Иногда так выражается протест, допустим ребенок был свидетелем конфликтов между родителями и “принял сторону мамы”, папа им воспринимается как обидчик и агрессор.

**Пересмотреть отношения ребенка с родителем, к которому он проявляет негатив. Родитель может быть излишне строгим по отношению к ребенку.**

Ребенок может сильно скучать по родителю, например, если папа долго отсутствовал в командировке. Маленький ребенок не осознает своих чувств, но испытывает их. Поскольку он их не осознает, то и выразить на понятном привычном для взрослого человека языке не может. Свою обиду, досаду он выражает протестом, капризами и агрессией в сторону папы. На самом деле это означает “я сильно по тебе скучал”.

**В любом случае, родителю необходимо обратить внимание на то, что происходит в его взаимоотношениях с ребенком, прояснить ситуацию и постараться исправить ее.**

Дети часто ревнуют родителя к отчиму или мачехе, к детям от другого брака. Подробно мы этот вопрос рас-

сматривали в главе “Отношения с отчимом/мачехой”.



# **О нежелательном поведении**

## **1. Как справиться с детской истерикой**

**Обсуждаем:**

**1. Причины истерики у ребенка.**

**2. Как предотвратить истерику и что делать, если она уже случилась.**

Иногда, прогуливаясь по торговому центру, мы можем наблюдать такую картину: визжащий ребенок, бьющий кулачками маму, театрально падает на пол и начинает заходиться в истерике, чем напоминает известное кино про экзорцизм, и мама, красная от стыда и гнева, начинает беспомощно увещевать, угрожать наказанием и, в конце концов, – тот самый шлепок по мягкому месту.

Почему так происходит? Далеко не все дети ведут себя подобным образом. Выходит, родители что-то делают неправильно? Увы, по большей части это так.

Нечестно сваливать ответственность за плохое поведение на двухлетнего малыша, который зашел в магазин с родителями, увидел игрушку, сильно захотел ее, сразу же не полу-

чил и заплакал от огорчения. **Маленькие дети, в отличие от нас, взрослых, не способны контролировать свои импульсы**, им сложно понять, почему сегодня мама не может купить понравившуюся игрушку или почему нельзя играть с кухонным ножом.

**Любой малыш способен расплакаться в магазине, но перерастет ли это в стабильные истерики, зависит от грамотного поведения его воспитателей.**

**Чаще всего, правильно поступить родителям мешают собственные чувства: стыд и неудобство перед окружающими, страх плохо выглядеть в их глазах, гнев на ребенка за его поведение, автоматические мысли из разряда “раз мой ребенок так себя ведет – я плохая мать, я неправильно воспитываю его, что подумают обо мне люди”.**

**В такие моменты очень сложно и вместе с тем очень важно сохранять самообладание. От того, как вы себя проявите в этой ситуации, зависит дальнейшее поведение вашего ребенка.**

**Глубоко вдохните пару раз, вспомните, что ничего катастрофического не происходит**, спокойно возьмите ребенка за руку, или на руки и выведите его из магазина в место, где поменьше людей. Дети быстро усваивают, что истерики работают в публичном месте, так как родитель боится таких ситуаций, теряется, и чаще всего, сам начинает впадать в истерику или в панике покупает ребенку все, что он захочет, лишь бы тот прекратил так себя вести. Поэтому, **без**

**зрителей у ребенка отпадет необходимость так “стараться”.**

**Попробуйте успокоить малыша, крепко обнимите, дайте ему понять, что вы любите его несмотря ни на что, и никакая проверка на прочность с его стороны не изменит этого факта, вы не станете его любить меньше.**

**Обозначьте его чувства, ребенку важно знать, что вы понимаете его:** “я понимаю, что ты расстроен, тебе грустно, потому что ты очень хочешь эту игрушку, но к сожалению, сегодня я не могу ее купить”.

**Предложите альтернативу – утешение:** “не смогу купить сегодня, но смогу это сделать чуть позже и обязательно сделаю” или “сегодня смогу купить тебе что-то другое, например, раскраску (только не еду! не формируйте у ребенка неправильное отношение к еде и дополнительную психологическую проблему в будущем “грустно – заедаем сладеньким”).

**Переключите внимание на что-то позитивное:** “давай вместе подумаем, чем интересным мы могли бы с тобой заняться сегодня вечером”, “пойдем на детскую площадку и покатаемся с горки”.

Ребенку двух-трех лет придется много раз терпеливо объяснять, почему он не может получить все, что он хочет немедленно.

**Ни в коем случае не покупайте истерящему ребен-**

**ку то, что он хочет.** Дело не в вашем материальном благосостоянии, можете вы сегодня что-то купить или нет, здесь проблема педагогическая и с далеко идущими последствиями. Ребенок, выбивший истерикой из родителей то, что он хочет, будет продолжать так делать. Почему бы и нет, ведь способ-то работает! Даже если можете дать, купить – лучше сделайте это на следующий день, когда малыш ведет себя спокойно, чтобы он понимал, что необязательно впадать в истерику, чтобы что-то получить, вы и так ему все дадите, если можете.

Лучше и легче истерику предотвратить, чем иметь дело с ее последствиями. Некоторые советуют не брать маленьких детей с собой в магазин, но я с этим не согласна. Рано или поздно ребенок окажется в детском отделе игрушек, и **чем раньше вы научите его адекватно реагировать, воспринимать отказ, тем ему самому и вам будет легче.**

Поверьте, один раз малыш расплакался, вы его вывели, объяснили, утешили, второй раз, на третий или четвертый вы уже выйдете из магазина без слез и спокойно, без опасений сможете брать с собой ребенка куда угодно, на этом капризы “купи-купи, дай-дай” и закончатся. Важно, чтобы родители несмотря ни на что не поддавались на слезы и не покупали сразу же все, что ребенок просит, подкрепляя такое поведение.

**Перед тем, как идти куда – то с ребенком, заранее**

**обговорите с ним список покупок:** “мы купим сегодня только молоко, хлеб и макароны” **или обсудите план на день:** “мы поедem в гости к твоей сестричке, вместе пообедаем, поиграем, но ночевать сегодня там не будем, поедem домой”, **чтобы ребенок заранее знал, что ему ожидать и на что рассчитывать.**

**Создайте дома безопасное пространство для ребенка.** Легче убрать все опасные и хрупкие предметы заранее из поля зрения ребенка, чем потом пытаться отнять у него ножницы или пульт от телевизора.

Если так случилось, что вы забыли убрать что-то и ребенок это взял, **не вырывайте силой – ребенок только огорчится и вы подадите ему сомнительный пример для подражания.** Попросите его вежливо и сразу предложите альтернативу: “давай мы уберем острые опасные ножницы в шкаф, а возьмем ложки, которые безопасные и ими можно так весело играть, или папину шапку, которую можно примерить”.

**Постарайтесь переключить внимание ребенка,** с малышами это работает: “ой какой котик у нас, как он носик свой умывает”, затем спокойно заберите небезопасный предмет из его рук.

Конечно, чем раньше вы сформировали у ребенка желательное поведение, тем лучше. Бывает так, что дети уже пяти-семи лет устраивают истерики. В таких ситуациях исправить негативное поведение, подкрепляемое неправильно-

ной реакцией родителей годами, сложнее и на это понадобится больше времени.

Ко мне за психологической помощью обратилась мама, у которой сын шести лет обедал только за планшетом с мультиками. Стоило не включить планшет – в маму с бабушкой летели тарелки с супом, ложки и стаканы, а крик стоял такой, что у соседней закладывало уши. Как вы думаете, что делали члены семьи, когда мальчик закатывал истерику? Правильно, наперегонки бежали к нему с планшетом!

На мое предложение прекратить включать ребенку планшет и перетерпеть две-три истерики, мама воскликнула: “но у меня нет столько терпения, у меня болит голова, я не вынесу этих криков”! Здесь уже родитель расставляет приоритеты сам, что для него важнее – мгновенно пресечь истерику или решить далеко идущую психологическую проблему. В этой ситуации стоит задуматься, что этот мальчик будет делать в 15 лет, когда ему не смогут купить телефон последней модели или в 20, когда захочет себе машину?

В таких запущенных случаях не будет легко, быстро и безболезненно. **Родителям нужно находить в себе силы и мужество не облегчать себе существование на “здесь и сейчас”, а решать психологические проблемы в семье и заботиться о душевном благополучии ребенка в долгосрочной перспективе.**

## 2. Почему ребенок лжет

Обсуждаем:

1. Причины детской лжи.

2. Что надо делать, чтобы ребенок говорил правду.

**Всегда есть причина, почему ребенок говорит неправду своим родителям.** Проблема не решится, пока эта причина не будет выяснена. Вместо того, чтобы ругать и стыдить, сначала попытайтесь понять, почему ребенок так поступил.

**Самый распространенный среди детей повод солгать – это страх осуждения и наказания.** Никто не хочет, чтобы на него кричали и наказывали. Если в основном родительская реакция на проступки ребенка – это ругань, долгое усердное “пиление” и неприятные комментарии (“криворукий”, “неуклюжий”, “остолоп”), ребенок просто побоится сказать правду.

**Пересмотрите собственное поведение в отношении ребенка, проявляйте больше принятия и готовности выслушать и помочь, чем осуждения.** Даже если ребенок поступил плохо, вместо криков обсудите ситуацию, помогите ему сделать правильные выводы на будущее и, если возможно, исправить последствия его поступка. **Крики ничем не помогут, факт уже свершился, но то, что они**

**действительно способны сделать – это испортить отношения с ребенком.**

**Иногда дети говорят неправду, потому что не хотят расстраивать и разочаровывать родителей. Это относится к тем семьям, в которых мама с папой имеют завышенные ожидания и требования к ребенку. Школьнику, от которого ждут только пятерок и первых мест, будет стыдно и досадно признаться в том, что сегодня он получил тройку, потому что обычно в таких ситуациях родители демонстрируют свое разочарование.**

**Расставьте приоритеты, дайте понять ребенку, что вы любите его не за пятерки, а просто потому что он у вас есть, и вы не станете к нему хуже относиться, если у него будут случаться неудачи.**

**Возможно ребенок скрывает правду под чьим – либо влиянием, например, под угрозами одноклассников или ребят постарше.**

**Ребенок должен быть уверен, что вы его защита и опора, он может поделиться с вами всем, что его беспокоит, и вы поможете и поддержите его. Важно сохранять с ребенком доверительные отношения.**

**Если в семье взрослые сами часто скрывают правду друг от друга, то не стоит удивляться, что ребенок берет с них пример для подражания. Если взрослые лгут, почему ему нельзя? Если не хотите, чтобы ваш ребенок взял в привычку обманывать, говорите правду сами!**



### 3. Детское упрямство

**Обсуждаем:**

- 1. Почему ребенок вдруг становится упрямым.**
- 2. Как справиться с упрямством ребенка.**

В некоторых случаях упрямство ребенка абсолютно нормально и оправданно ситуацией.

Первое проявление упрямства можно заметить у двухлетнего малыша. В этом возрасте детки впервые проявляют небольшую самостоятельность, “прощупывают” границы, это предверие знаменитого кризиса трех лет “я сам”. И в каждом возрастном кризисе ребенок скорее всего будет демонстрировать упрямство, отстаивать свое “я”.

**Родителям, прежде всего, нужно ознакомиться с возрастной психологией, чтобы понимать, какие психологические изменения происходят у человека по мере его взросления.**

Отнеситесь с пониманием к ребенку, переживающему очередной кризис в развитии, помогите ему пройти через него спокойно. Запаситесь терпением, помните, что это ненадолго. Вы не можете предотвратить возрастной кризис, но можете принять его как необходимое условие взросления вашего ребенка и приспособиться к происходящим изменениям.

Когда маленький ребенок голоден, устал или хочет спать, он начинает капризничать и упрямиться, по другому он пока не может сообщить родителям о своем состоянии. **Как только все его базовые потребности будут удовлетворены, ребенок перестанет капризничать и проявлять упрямство.**

Дети любят стабильность, все, что известно и привычно. Изменения в образе жизни им даются нелегко, и дети часто реагируют на них капризами и упрямством. **Восстановите ребенку прежний режим, верните его в те же условия или помогите адаптироваться к новым.**

**Иногда взрослые сами становятся причиной детского упрямства.** Если поставить ребенка в слишком жесткие рамки, не давая право на выбор, сильно ограничивая во всем, он, естественным образом, начнет сопротивляться.

**Пересмотрите стиль воспитания ребенка, не “давите” на него слишком. Предоставляйте ребёнку выбор там, где это возможно, старайтесь учитывать его мнение.** Создавайте иллюзию выбора: предоставьте ребенку варианты, каждый из которых вас устроит. (Сегодня холодно гулять в одной футболке, но зато ты можешь выбрать любой свитер – красный, зеленый или желтый).

**Упрямство может быть использовано ребенком как средство для привлечения внимания родителя.** Так часто происходит, потому что маленький ребенок еще не способен поговорить с родителями как взрослый и объяснить

им, как он сильно по ним скучает и как ему хочется проводить больше времени с мамой и папой. Он даже не осознает еще в полной мере все свои чувства, но испытывает их и не может по другому их выразить. Ребенок выражает свои чувства на том языке, который ему доступен и задача родителей – прислушаться к своему ребенку и постараться понять его.

## **4. Все или ничего – ребенок не умеет проигрывать**

**Обсуждаем:**

**1. Почему важно уметь не только побеждать, но и принимать поражение.**

**2. Как научить ребенка проигрывать с достоинством.**

Соперничество среди детей – это нормально и даже полезно. Конкурентная среда побуждает развиваться, стремиться быть умнее, сильнее, проворнее, изобретательнее и т. д. Однако невозможно всегда и во всем быть первым, когда-нибудь и в чем-нибудь мы все равно окажемся вторыми, третьими или даже пятыми. **Не существует людей, никогда не допускающих ошибок, следовательно провал – тоже часть нашей жизни, хоть и неприятная. На своих ошибках мы и учимся, приобретаем опыт. Очень важно объяснять это ребенку с ранних лет.**

Ребенок, который очень тяжело переживает ситуации проигрыша, сильно страдает. Главная причина этого – низкая самооценка, привязка чувства собственной значимости к достижениям (смотрите главу “Стабильная самооценка”). Поэтому неуспех ребенок воспринимает не как конкретную ситуацию, а как личную несостоятельность (проиг-

рал не потому, что случайно ошибся, “с кем не бывает”, а потому что “сам глупец”). Это еще больше подрывает у ребенка веру в себя. Представьте, что будет делать такой человек во взрослой сложной и многогранной жизни, если, например, потеряет свой бизнес. Сможет ли он вынести такой удар, оправиться и двигаться дальше? Любая неудача будет им восприниматься как конец света и самому человеку будет крайне трудно справиться с этим.

**Родители часто излишне требовательны по отношению к ребенку и сами формируют у него установку “пан или пропал”, “лучше быть мертвым, чем вторым”. “Четыре – это слабовато, мог бы и на пятерку постараться”.**

В подобной ситуации родителям необходимо пересмотреть приоритеты, стать менее требовательными и укреплять веру ребенка в собственные силы и возможности (см. главу “Стабильная самооценка”).

**Дети берут пример отношения к поражению с собственных родителей.** Как мама с папой реагируют на неудачи, так и ребенок будет, другого примера для подражания у него попросту нет. В этом случае родителям нужно решать личные психологические проблемы со специалистом.

**Всегда поддерживайте своего ребенка, не оставляйте его одного переживать трудности и неудачи, говорите об этом, побуждайте ребенка делать выводы и учиться на своих ошибках, воспринимать их как при-**

**обретение жизненного опыта, а не как катастрофу и личный провал.**

# Об отношениях

## 1. Моего ребенка обижают

Обсуждаем:

1. Как поступить, если вашего ребенка обижают.
2. Учить ли ребенка “давать сдачи”.

Если у родителей доверительные отношения со своим ребенком, они всегда узнают, когда его обижают. Во многих семьях взрослые даже не догадываются, что у их детей проблемы во взаимоотношениях со сверстниками. Когда таких детей спрашиваешь, почему же они сразу все не рассказали, оказывается, что они и не ждут настоящей поддержки и помощи от своих родителей (“А что толку?”, “Что они сделают?”, “Я даже и не подумал им рассказать...”). **Ребенок должен знать, что родители – его опора, и они всегда будут на его стороне.**

Выясните все обстоятельства конфликта среди детей, выслушайте все стороны. Если в ходе “расследования” вам становится ясно, что ваш ребенок сам что-то сказал или сделал неправильно, узнайте почему он так поступил, объясните ему, как исправить ситуацию.

**Учите ребенка выходить из конфликтов мирным**

**путем.** Некоторые родители учат своих детей “давать сдачи”, но это не самый лучший способ защиты.

Во-первых, вы научите ребенка насилию.

Во-вторых, если другой ребенок окажется физически сильнее, то ваш ребенок не только не защитит себя, но и еще больше получит от него.

В-третьих, если ваш ребенок недостаточно уверен в себе и боится драться, то его слабая неуверенная попытка только спровоцирует агрессию в ответ от того, кто не боится бить.

В-четвертых, то, чему вы научите ребенка, он принесет в свою взрослую жизнь. Если весь его опыт состоит в том, чтобы разрешать конфликтные ситуации физической расправой, то его ждут большие проблемы в построении отношений с людьми.

**Научите ребенка разговаривать, а не бить. Договариваться, выяснять, если нужно, извиняться, иногда уступать.**

Обсудите вместе с ребенком, каким образом ему **подружиться с обидчиком**, что для этого можно сделать?

Ваш ребенок может просто **избегать контактов с враждебно настроенными детьми, не вступать в перепалку, не поддаваться на провокации.**

**В сложных ситуациях, когда дети сами никак не могут урегулировать конфликт, подключайте всех родителей конфликтующих детей, учителей, не оставляйте ситуацию на самотек.**



## **2. Отношения с отчимом\мачехой**

**Обсуждаем:**

- 1. Особенности взаимоотношений ребенка с отчимом /мачехой.**
- 2. Как помочь найти взаимопонимание ребенку с отчимом/мачехой.**

Когда в семью вступает новый человек, ребенок испытывает стресс. Вообще для детей любое изменение в образе жизни- это стресс, детская психика “любит” стабильность и известность. Конечно, речь не идет о том случае, когда отчим (мачеха) входит в семью практически сразу после рождения ребенка, в первые год – два его жизни. Малыш всегда будет помнить его как своего папу (маму) и быстро к нему (ней) привяжется.

Чем старше ребенок, тем больше времени ему понадобится, чтобы принять нового человека в свою семью.

Бывает так, что у ребенка не складываются дружеские взаимоотношения с маминым мужем или папиной новой женой. **Ответственность за отношения между поколениями всегда несет старшее поколение, ведь оно опытнее и мудрее.** Поэтому, чтобы подружиться с ребенком, усилия необходимо приложить именно взрослому человеку, а не наоборот.

**В том, как будут складываться отношения ребенка с отчимом (мачехой) ключевую роль играет мама (папа) ребенка, она (он) будет выступать посредником между ними. Именно родителю предстоит поработать над тем, чтобы сблизить два абсолютно чужих человека. Отчим приходит в семью жить с женщиной в первую очередь, а не с ее ребенком.**

**Никто не может требовать или заставить человека полюбить чужого ребенка, однако очень важно, чтобы у него не возникло неприязни к ребенку, в противном случае не избежать конфликтов. Не обязательно любить чужого ребенка как своего, так не всегда получается, но нужно с ним подружиться и уметь находить общий язык, особенно если всем предстоит проживать на одной территории.**

Дети всегда расстраиваются, когда их родители разводятся, и часто обвиняют в этом новых членов семьи, отчима или мачеху. Им кажется, что именно этот человек мешает маме с папой оставаться вместе счастливой семьей, и если он уйдет, то все станет как раньше.

**Отнеситесь с пониманием к чувствам ребенка.** Поговорите с ребенком об этой ситуации, объясните, что даже если отчим (мачеха) уйдет из вашей семьи, мама с папой все равно не могут больше быть вместе.

Дети часто ревнуют родителя к новому супругу, тем более, если они живут отдельно от этого родителя. Они боятся,

что этот человек и особенно его дети, вытеснят их из жизни родителя.

**Помогите ребенку справиться со своими переживаниями и адаптироваться к новой ситуации.** Чаще напоминайте своему ребенку, что никто не сможет занять его место в вашем сердце или заставить вас разлюбить его.

**Постарайтесь уделять своему ребенку больше времени, чтобы он не чувствовал, что вы в нем больше не нуждаетесь.**

Важно сохранять баланс, чтобы уделять внимание и ребенку и супругу, так как дети иногда перетягивают одеяло на себя и пытаются полностью переключить внимание родителя на свою персону. **Каждый член семьи должен чувствовать себя нужным и любимым.**

**Планируйте совместный досуг – путешествия, настольные игры, занятия, которые будут сближать всех членов семьи.**

**Заведите семейные традиции-то, что вы будете делать вместе (украшать елку, вечерний чай за общим столом, каждое воскресенье велосипедные прогулки и т. д.).**

# О “взрослом”

## 1. Когда взрослые разводятся

**Обсуждаем:**

**1. Возможно ли сохранение видимости семьи.**

**2. Нужно ли сообщать о разводе ребенку и как подобрать слова.**

В ситуации, когда сохранение семьи невозможно, мужчина и женщина больше не могут и не хотят быть супругами, единственным логичным решением будет развод. Сразу оговорюсь, что история про то, как “мы терпеть друг друга не можем, но живем ради ребенка, ведь у него же должен быть папа ” – это очень плохая и лживая история! Такое обычно можно услышать в созависимых семьях, где родители всю ответственность за принятие важного решения и изменения в жизни всех членов семьи перекладывают на ребенка. Они живут вместе ради материальной выгоды, из-за сложностей с жилплощадью, из-за своих психологических проблем, страха одиночества – ради чего угодно, но только не ради детей, они лишь удобное прикрытие.

Что для ребенка лучше: жить в постоянных скандалах, разборках с обоими родителями или жить в спокойствии, но

с одним родителем? Ответ очевиден-ребенку хорошо тогда, когда вокруг него все спокойны и доброжелательны.

В некоторых случаях родители, опасаясь расстроить ребенка, не зная как подобрать слова, ничего не говорят ему о разводе. Они могут даже не ссориться при ребенке, рассчитывая сохранить для него иллюзию все той же счастливой семьи. Для мамы с папой это трата колоссального количества психической энергии впустую. Ребенок все равно будет чувствовать, что между мамой и папой что-то не так, что – то происходит, ведь это невозможно постоянно скрывать – холодность, равнодушие или раздражение, а что именно не так, ему не говорят, и это вызывает в нем беспокойство.

Честность здесь – лучшая политика. Неизвестность всегда вызывает тревогу и наталкивает на неверные выводы – ребенок может предполагать, что с ним что-то не так, или он недостаточно хороший, поэтому мама с папой несчастливы.

**Говорите ребенку правду, подбирая слова согласно его возрасту и уровню развития, которые он способен понять и усвоить, но не втягивайте его в свой конфликт, избегайте неприятных подробностей и не пытайтесь “настроить” ребенка против одного из родителей.** Отношения детей с родителями и отношения супругов между собой – это разные отношения, и взрослые должны разбираться в них сами, без участия детей.

Маме и папе лучше заранее обсудить предстоящий разговор с ребенком и те изменения в его образе жизни, кото-

рые произойдут. Все в месте спокойно поговорите. **Обязательно дайте ребенку понять, что развод происходит по независящим от него обстоятельствам, он ни в чем не виноват. Важно объяснить ребенку, что мама и папа его как любили так и будут любить независимо от своих личных отношений.**

Будьте готовы к тому, что развод родителей в любом случае травматичен для ребенка. **Родителям необходимо будет проявить терпимость к возможным капризам и помочь ребенку приспособиться к изменениям в жизни семьи. В этот непростой период ему необходима поддержка обоих родителей.**

## 2. Если в семье горе

Обсуждаем:

1. Как подготовить ребенка, если семья переживает горе.
2. Нужно ли брать ребенка на похороны и что сказать ему.

Если кто-то из членов семьи умер или тяжело болен, не следует пытаться скрыть этот факт от ребенка. Как бы вы не старались делать вид, что все в порядке, ребенок все равно заметит, что что-то не так, как обычно. **Дети хорошо чувствуют эмоции взрослых людей, и ваши переживания не останутся незамеченными.** Когда ребенок не понимает, что именно происходит, но точно знает, что что-то происходит, он начинает испытывать тревогу и “домысливать” причины происходящего. Поэтому, **чтобы оградить ребенка от лишних страхов и беспокойств, нужно сообщить ему о ситуации в семье.**

Что именно сказать, во многом зависит от вашего мировоззрения и восприятия действительности. В религиозных семьях подбирают слова утешения, опираясь на свое вероисповедание. В любом случае, **сообщая ребенку печальные новости, родители должны учитывать возраст и уровень развития ребенка, использовать слова, которые**

**он способен понять.**

**Смягчайте правду, старайтесь избегать травмирующих детскую психику деталей.**

**Обязательно утешьте ребенка, дайте ему понять, что он может на вас рассчитывать. Не оставляйте его одного со своими переживаниями, помогите ему справиться с сильными чувствами.**

Брать ли ребенка с собой на похоронную процессию во многом зависит от возраста ребенка. В раннем возрасте, пока психика не окрепла, лучше ребенка оставить дома под чутким присмотром близкого человека. После похорон можно показать ребенку место захоронения и объяснить ему, для чего оно нужно, зачем родственники приходят сюда, познакомьте ребенка с принятыми в вашем окружении традициями.

**Даже взрослому человеку тяжело в полной мере осознать и принять тот факт, что жизнь конечна, и уж точно не стоит взваливать сложные экзистенциальные размышления на ребенка. Однако, чем раньше человек привыкает к мысли, что люди стареют и умирают и это - естественный процесс, тем в дальнейшем, ему будет легче это принять.**



# Заключение

Когда я писала эту книгу, я понимала, что вопросов, касающихся детско-родительских отношений, воспитания детей слишком много, чтобы сразу досконально обсудить их все. Я постаралась обсудить максимальное количество тем, которое позволяет мне данный формат книги.

Мне хочется напомнить, что родитель, как никто другой на свете, знает своего ребенка и любит его. Специалист может дать набор ключей, но который из них подойдет к сердцу вашего ребенка, определить сможете лишь вы сами. Каждый ребенок уникален, поэтому не существует одного универсального рецепта как найти подход к ребенку и помочь ему справиться с проблемой. Одному малышу подходит один способ, а второму он совсем не подходит и нужен другой. Следуйте рекомендациям, опираясь на ваши знания о своем ребенке. Не отчаивайтесь, если ваши действия сразу не приносят результатов, делайте выводы и пробуйте снова, подберите нужный ключик. Ваша любовь, забота и старание помочь своему ребенку обязательно принесут плоды.