

## **“Общаться с ребёнком. Как?”**

Детям не только нужен порядок и правила поведения, они хотят и ждут их! Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создает чувство безопасности.

Возникает вопрос: если ребята чувствуют себя более защищенными в условиях заведенного порядка и определенных правил поведения, то почему они норовят эти порядок и правила нарушить? Почему на это постоянно жалуются родители, воспитатели и учителя?

Дети восстают не против самих правил, а против способов их “внедрения” (согласитесь, само это привычное для слуха слово указывает на силовые методы).

Как же найти пути к бесконфликтной дисциплине ребенка?

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

**Первое правило: Ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.**

Это особенно полезно помнить тем родителям, которые стремятся, как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя ограничивать. В школе, на работе, в любой компании им уже никто не хочет потакать. Со своими завышенными требованиями к окружающим и неспособностью идти навстречу другим, они остаются в одиночестве, часто встречают насмешки и даже отвержение. Да и в старости такие “вечно уступчивые” родители часто оказываются одинокими и заброшенными.

**Правило второе: Ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много и они должны быть гибкими.**

Это правило предостерегает от другой крайности – когда родители считают что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо. По принципу: “Дашь ему волю, так он и на шею сядет; будет делать что хочет”. Тут они показывают сомнительный пример поведения “всегда добиваться того, что ты хочешь, не считаясь с желаниями другого”. Ведь дети очень чувствительны к манерам родителей и с раннего детства им подражают. Так что в семьях, где применяются **авторитарные**, силовые методы, дети быстро учатся делать то же. Они как бы возвращают взрослым преподанный урок, и тогда “коса находит на камень”.

Когда родитель выполнения своего желания требует от ребенка мягко, но настойчиво, часто сопровождая объяснениями, с которыми тот, в конце концов, соглашается. И если такой нажим – постоянная тактика родителя, с помощью которой они всегда добиваются своего, то ребенок усваивает убеждение: “Мои личные интересы (желания, потребности) не в счет, все равно придется делать то, что хотят или требуют родители”.

В некоторых семьях это продолжается годами, и дети постоянно оказываются побежденными. Как правило, они растут либо агрессивными, либо чрезмерно пассивными. Но в обоих случаях у них накапливается озлобление и обида, их отношения с родителями нельзя назвать близкими и доверительными.

Оба правила взятые вместе, предполагают особое чувство меры, особую мудрость родителя в решении вопросов о “можно”, “следует” и “нельзя”.

Найти золотую середину между попустительским и авторитарным стилями нам помогает образ четырех цветовых зон поведения ребенка: зеленой, желтой, оранжевой и красной (идея зон принадлежит одному американскому психологу).

**Зеленая зона** – то, что разрешается ребенку по его собственному усмотрению или желанию. Например, в какие игрушки играть, какие свои игрушки отдать друзьям, в какой кружок записаться, с кем играть и дружить...

**Желтая зона** – действия, в которых ребенку предоставляется относительная свобода. Например, можно сесть за уроки, когда хочешь, но закончить работу к 8 часам вечера; можно гулять, но только в своем дворе.

В этой зоне ребенок приучается к внутренней дисциплине и бесконфликтной принятию ребенком требований и ограничений должны быть предметом особенной родительской заботы. Постарайтесь в каждом случае спокойно (но коротко!) объяснить, чем вызвано ваше требование. При этом обязательно подчеркните, что именно остается ребенку, для его свободного выбора. Когда дети чувствуют уважение к их чувству свободы и самостоятельности, они легче принимают родительские ограничения.

**Оранжевая зона действия** – ребенка, которые, в общем, нами не приветствуются, но в виду особых обстоятельств сейчас допускаются. Например, малыш напуган страшным сном, и мать берет его в свою кровать, пока он не успокоится. Не стоит бояться подобных исключений, если они действительно редки и оправданы. Дети бывают очень благодарны родителям, за готовность пойти навстречу их особенной просьбе. Тогда они даже больше готовы соблюдать правила в обычных ситуациях.

**Красная зона** – действия, не приемлемые ни при каких обстоятельствах. Нельзя бить, щипать или кусать маму, играть с огнем, ломать вещи, обижать маленьких ... Список этот взрослеет вместе с ребенком и подводит его к серьезным моральным нормам и социальным запретам.

**Правило третье: Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.**

Детям надо много бегать, прыгать, шумно играть, лазать по деревьям, бросать камни, все хватать, открывать, разбирать, рисовать, на чем попало ... – это проявления естественных и очень важных для развития детей потребностей в движении и познании. Запрещать подобные действия – все равно что пытаться перегородить полноводную реку. Лучше позаботиться о том, чтобы направить её течение в удобное и безопасное русло.

Исследовать лужи можно, но только в высоких сапогах; разбирать часы тоже можно, но только, если они старые и давно не ходят; играть в мяч можно, но только не в помещении и подальше от окон; даже бросать камни в цель можно, если позаботиться, чтобы никто при этом не пострадал. Или, если дети, играя, начинают бросаться тяжелыми игрушками – необходимо запретить, но разрешить покататься мягкими игрушками.

Например, за рубежом в некоторых детских учреждениях есть кафельная комната, специально для рисования на стенах. Каждый ребенок может рисовать фломастером или краской сколько ему угодно. После занятий рисунки смывают из брандспойта и комната готова для следующей группы. Дети очень любят эти занятия, воспитатели тоже.

Другой пример относится к подростковому возрасту. Начиная лет с десяти-одиннадцати ребятам становится особенно важно общаться со сверстниками. Ребята часто перестают слушаться родителей и последствия этого могут быть опасными. Чтобы избежать осложнений, родителям стоит быть особенно осторожными в запретах “не дружить”, “не ходить”, “не надевать”, “не участвовать”.

Подростковая мода подобна ветрянке – многие ребята её подхватывают и переносят в более или менее серьезной форме, а через пару лет сами же улыбаются, оглядываясь назад. Но если в это время родители вошли в затяжной конфликт со своим сыном или дочерью, согласия со своими мнениями они не добьются, а контакт и доверие могут потерять окончательно.

Что же остается на долю родителей, кроме терпения и принятия неизбежности “ветрянки”? Нам необходимо **оставаться носителями и проводниками более общих, непреходящих ценностей**: честности, трудолюбия, благородства, уважения к личности другого. Заметьте, что многие из этих ценностей можно и обсуждать с взрослеющим ребёнком, и реализовать во взаимоотношениях с ним, а это – самый главный дар, который он в глубине души ищет и надеется получить.

**Правило четвертое: Ограничения, требования, запреты должны быть согласованы взрослыми между собой.**

Когда мама говорит одно, папа другое, а бабушка – третье, ребёнку невозможно усвоить правила, привыкнуть к дисциплине. Он привык добиваться своего, “раскалывая” ряды взрослых. Отношения между взрослыми членами семьи от этого не становятся лучше.

Разногласия взрослым необходимо обсуждать без ребёнка. Не менее важна последовательность в соблюдении правил. Если ваш ребёнок два дня подряд ложился в 10 часов вечера вместо 9, то на третий день вам трудно будет уложить его вовремя, он резонно возразит, что вчера и позавчера вы ему “разрешали”.

Стоит помнить, что дети постоянно испытывают наши требования “на прочность” и принимают, как правило, только то, что не поддается расшатыванию. Иначе приучаются настаивать, ныть, вымогать.

**Правило пятое: Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.**

Любой запрет желаемого для ребенка труден, а если он произносится сердитым и властным тоном, то становится трудным вдвойне.

И на вопрос “Почему нельзя?”, не стоит отвечать “Потому, что я так сказал”, “Я так велю”, “Нельзя и всё!” Нужно коротко пояснить: “Уже поздно”, “Это опасно”, “Может разбиться” ...

Объяснение должно быть коротким и повторяться один раз. Если ребёнок снова спрашивает: “Почему?”, то это не потому, что он вас не понял, а потому, что ему трудно побороть своё желание. Здесь поможет **активное слушание**.

**Активно слушать ребёнка** – значит “возвращать” ему в беседе то, что он поведал, при этом **обозначив его чувство**. Такое буквальное **сочувствие** родителя производит на ребёнка совершенно особое впечатление.

Важные особенности беседы по способу **активного слушания**:

**Во-первых**, очень важно чтобы ваши и ребёнка глаза находились на одном уровне, так как ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и **самые сильные сигналы** о том, насколько вы готовы его слушать и услышать.

**Во-вторых**, если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребёнком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в **утвердительной форме**, так как фраза оформленная как вопрос, **не отражает сочувствия**.

Часто на вопрос “Что случилось?” огорченный ребёнок отвечает “Ничего!”, а если вы скажете “Что-то случилось...”, то ребёнку бывает легче начать рассказывать о том, что случилось.

**В-третьих**, очень важно в беседе “держат паузу”. Не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребёнку разобраться в своём переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Если глаза ребёнка смотрят не на вас, а в сторону “внутри” и “вдаль”, то продолжайте молчать – в нём происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

**В-четвертых**, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребёнком, а потом **обозначить его чувство**.

Иногда у родителей возникает опасение, что ребёнок воспримет повторение его слов как передразнивание. Этого можно избежать, если использовать другие слова с тем же смыслом. Практика показывает, что если вы даже и используете те же самые фразы, но при этом точно угадываете переживания ребёнка, он, как правило, не замечает ничего необычного, и беседа успешно продолжается.

Если вы не совсем точно угадали случившееся событие или чувство ребёнка, не смущайтесь, в следующей фразе он вас поправит. Будьте внимательны к его поправке и покажите, что вы её приняли.

**Три результата активного слушания:**

1. Исчезает или, по крайней мере, сильно ослабевает отрицательное переживание ребёнка

2. Ребёнок, убедившись, что взрослый готов его слушать, **начинает рассказывать о себе всё больше**

3. Ребёнок, при активном слушании, сам продвигается в решении своей проблемы. Приказы же и “Ты – сообщения” усугубляют сопротивление ребёнка. Предложение, в котором вы говорите о правиле, лучше строить в безличной форме. Например, стоит сказать: “Спичками не играют” вместо “Не смей играть спичками!”, “Конфеты едят после обеда” вместо “Сейчас же положи конфету назад!”, “Хвост у кошки не для того, чтобы за него тянули” вместо “Перестань мучить кошку!”

И последнее **шестое правило** поддержания дисциплины: **Наказывать ребёнка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.**

Правда здесь нужно иметь запас больших и маленьких семейных праздников, семейных дел, традиций (любимые пироги, которые по выходным печет мама, поездки на рыбалку с папой, совместные прогулки).

И отменять их, только если случился проступок, действительно ощутимый, и вы на самом деле расстроены. Однако не угрожайте их отменой по мелочам

## **Раздел II. Трудные дети**

Непослушных детей, а тем более детей “отбившихся от рук” принято обвинять. В них ищут злой умысел, порочные гены и т.п. На самом же деле в число “трудных” обычно попадают дети не “худшие”, а особенно **чувствительные и ранимые**. Они “сходят с рельсов” под влиянием жизненных нагрузок и трудностей, реагируя на них гораздо раньше и сильнее, чем дети более устойчивые. Отсюда следует вывод: “трудный” ребёнок нуждается **только в помощи** – ни в коем случае **не в критике и наказаниях**.

Причины стойкого непослушания ребёнка следует искать в глубине его психики. Это на поверхности кажется, что он просто не слушается, просто не желает понять, а на самом деле причина иная. И, как правило, она **эмоциональная**, а не рациональная. Больше того, она не осознается ни взрослым, ни самим ребёнком. Отсюда вывод: такие причины **надо знать**.

Существуют **четыре основные причины серьёзных нарушений поведения детей**.

**Первая – борьба за внимание.** Если ребёнок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: непослушание.

Родители то и дело отрываются от своих дел, сыплют замечания. Конечно, это не приятно, но внимание всё-таки получено. Лучше такое, чем никакого.

**Вторая причина – борьба за самоутверждение** против чрезмерной родительской власти и опеки.

Если замечания и советы слишком часты, приказы и критика слишком резки, а опасения слишком преувеличены, то ребёнок начинает восставать. Воспитатель сталкивается с упрямством, своеволием, действиями наперекор. Смысл такого поведения для ребёнка – отстоять право самому решать свои дела, и вообще показать, что **он личность**. И не важно, что его решение подчас не очень удачно, даже ошибочно. Зато оно **своё**, а это – главное!

**Третья причина – желание отомстить.** Дети часто бывают обижены на родителей. Причины могут быть очень разные: разошлись мать с отцом, и в доме появился отчим; ребёнка отлучили от семьи (положили в больницу, послали к бабушке); родители постоянно ссорятся...

Много и единичных поводов для обиды: резкое замечание, невыполненное обещание, несправедливое наказание. И снова в глубине души ребёнок переживает и даже страдает, а на поверхности – всё те же протесты, непослушание, неуспеваемости в школе.

Смысл “плохого” поведения в этом случае можно выразить так: “Вы сделали мне плохо – пусть и вам будет тоже плохо!..”

Наконец, **четвертая причина – потеря веры в собственный успех**. Может случиться, что ребёнок переживает своё неблагополучие в какой-то одной области жизни, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика могут не сложиться отношения в классе, а следствием будет запущенная учеба, в другом случае неуспехи в школе могут привести к вызывающему поведению дома и т.д.

Подобное “смещение неблагополучия” происходит из-за **низкой самооценки** ребёнка. Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, он вообще теряет уверенность в себе. Он приходит к выводу: “Нечего стараться, всё равно ничего не получится” Это – в душе, а внешним поведением он показывает: “Мне всё равно”, “И пусть плохой”, “И буду плохой!”

Важно знать, что **основа самооценки закладывается** очень рано, **в самые первые годы жизни** ребёнка, и зависит от того, как с ним обращаются родители. Потому что его образ себя строится извне; рано или поздно он начинает видеть себя таким, **каким видят его другие**.

Таким образом, всякое серьёзное нарушение поведения ребёнка – это **сигнал о помощи**. Своим поведением он говорит нам: “Мне плохо! Помогите мне!”

Разные причины внешне проявляются одинаково. Например, плохая учеба может быть связана: и с желанием привлечь внимание, и с нежеланием подчиняться чужой воле, и с потерей веры в свои силы.

А выявить истинную причину непослушания и плохого поведения довольно просто: **родителю нужно обратить внимание на собственные чувства**.

Посмотрите, какая эмоциональная реакция возникает у вас самих при повторном непослушании и неподчинении ребёнка. При разных причинах эта реакция разная, а переживания родителей – это своеобразное зеркало скрытой эмоциональной проблемы ребёнка.

Если ребёнок **борется за внимание**, то и дело, досажая своим непослушанием и выходками, то у родителя возникает **раздражение**.

Если подоплёка стойкого непослушания – **противостояние** воле родителя, то у последнего возникает **гнев**.

Если скрытая причина – **месть**, то ответное чувство у родителя **обида**.

Наконец, при глубинном переживании ребёнка своего **неблагополучия** родитель оказывается во власти чувства **безнадёжности**, а порой **отчаяния**.

Так как чувства разные, можно понять какое именно подходит к вашему случаю, т.е. разгадать проблему вашего ребёнка: с чем, против чего, или отчего он “воевал”. А уж после этого гораздо легче перейти с позиции исправления на позицию помощи.

Помощь в каждом случае будет разная. Если идет **борьба за внимание**, необходимо найти способ показать ребёнку ваше **положительное внимание** к нему. Делать это лучше в относительно спокойные моменты, когда никто ни на кого не рассержен. Придумать какие-нибудь совместные занятия, игры или прогулки. Стоит попробовать, и вы увидите, какой благодарностью отзовется ваш ребёнок. А его привычные непослушания, которыми он добивался вашего внимания, не замечать. Тогда через некоторое время ребёнок обнаружит, что они не действуют, а внимание и так есть.

Если источник конфликтов **борьба за самоутверждение**, то следует, наоборот, **уменьшить** свой контроль над делами ребёнка. Ведь для детей важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач.

При налаживании ваших отношений воздерживайтесь от требований, которые, по вашему опыту, он скорее всего не выполнит. Здесь очень помогает то, что может быть названо “методом подстройки”: вы не оспариваете решение, к которому он пришёл, а договариваетесь о деталях и условиях его выполнения. Нам нужно понять, что упрямство и своеволие ребёнка – это лишь раздражающая нас форма мольбы: “Позвольте же мне, наконец, жить своим умом”.

Если вы испытываете **обиду**, то нужно спросить себя: что заставило ребёнка причинить её вам? **Какая боль у него самого?** Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, надо постараться её устранить.

Эмоциональная проблема ребёнка	Родительские чувства	Способы помощи детям
Борьба за внимание	Раздражение	Совместные занятия, игры или прогулки
Борьба за самоутверждение	Гнев	Уменьшить свой контроль за делами ребёнка
Желание отомстить	Обида	Понять чем мы обидели ребёнка и устранить эту причину
Потеря веры в собственный успех	Безнадёжность, отчаяние	Перестать требовать от ребёнка “полагающегося” поведения. Действовать совместно. Не критиковать

Самая трудная ситуация – у **отчаявшегося** родителя и **разуверившегося** в своих силах подростка. Умное поведение родителя в этом случае – **перестать требовать** “полагающегося поведения. Стоит “сбросить на ноль” свои ожидания и претензии. Наверняка ваш ребёнок что-то может и к чему-то даже очень способен. Но пока он у вас такой, какой есть. Найдите доступный для него уровень задач. Это вы можете начать двигаться вперед. Организуйте с ним **совместную деятельность**, сам выбраться из тупика он не может.

**При этом нельзя допускать в его адрес никакой критики!**

Ищите любой повод, чтобы его поощрить, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховывать его, избавлять от крупных провалов. Стоит поговорить с учителями и сделать их своими союзниками. Вы увидите: первые же успехи окрылят вашего ребёнка.

Надо заметить, что наши старания наладить мир и дисциплину в семье потребуют от нас немало терпения. Ведь нам надо переключать отрицательные эмоции (раздражение, гнев, обиду и отчаяние) на конструктивные действия, т.е. **менять себя**. Но это – единственный путь воспитания нашего любимого “трудного” ребёнка.

К тому же важно знать, что при первых попытках улучшить взаимоотношения, ребёнок **может усилить** свое плохое поведение. Этим он проверяет **искренность** наших намерений. А мы здесь ещё раз поверим правильно ли мы определили наши чувства (раздражение, гнев, обиду или отчаяние), туда ли мы направили наши усилия.

Поймите, что определение “трудный” ребёнок показывает, как трудно ему достучаться до нас, а потом поверить нам.

Ведь это же мы его родили, и значит в ответе за него.