

I. Плюсы и минусы детской ответственности и независимости

Какими мы хотим видеть своих детей, когда они вырастут? Большинство родителей и педагогов хотят, чтобы их дети выросли ответственными, независимыми взрослыми, умели принимать зрелые решения, выбирая профессию, были самостоятельными в своих делах и поступках. Они хотят, чтобы дети проявляли достаточную гибкость, сталкиваясь с новыми задачами, встающими перед ними, любовь и чуткость в отношениях к близким им людям и т. д.

Вся хитрость в том, что невозможно достичь этих целей другим путем, не воспитав у растущего человека стремление к совершенствованию и развитию. Мы радуемся, когда наши дети учатся ходить, говорить, самостоятельно есть, завязывать шнурки, заводить друзей, читать и писать, складывать и вычитать. Но мы часто проявляем нетерпимость в тех случаях, когда ребенок заявляет о себе как о личности, проявляя непослушание и даже грубость по отношению к нам, безответственно относясь к домашним обязанностям, которые важны не только для нас, но и для него самого.

Э Лешан автор книги «Когда ваш ребенок сводит вас с ума» попросила группу родителей и учителей быстро составить список определений, приложимых к детям младшего школьного возраста. Первыми из предложенных определений были "шумные", "действующие на нервы", "неаккуратные", "дерзкие", "необузданные" и "непослушные". По мере того как список разрастался, где-то ближе к концу стали появляться слова иного рода:

"любопытные", "предприимчивые", "тянущиеся к знаниям", "почемучки",
"смышленные".

Эта смесь слов представляет наше компромиссное отношение, с которым мы подходим к ребенку. Как, спрашиваем мы себя, можем мы помочь нашим детям стать цивилизованными существами, принимая во внимание их индивидуальные особенности и стремление к независимости? Ведь детям приходится проверять себя, сталкиваясь с властью взрослых. Как узнать, что ты можешь сделать то или другое, пока ты этого не попробовал? Можешь ли ты все время полагаться на опыт родителей, когда они говорят, что ты еще к чему-то не готов? Ведь может же так случиться, что они не заметят твоей готовности к тому или иному делу или поступку.

Большинство взрослых понимают, что, когда ребенок настаивает, что будет делать что-то по-своему, и выполняет "кульбиты эмансипации", типичные для детей его возраста, это свидетельствует, что он движется вперед в своем развитии.

Конечно, здоровая борьба за независимость не всегда приобретает форму борьбы против власти старших. Она проявляется в тяге к знаниям, в мужественной борьбе за то, чтобы быть нужным друзьям. Когда опыт, полученный в школе и дома, подкрепляется уверенностью в себе и гордостью за реальные достижения, дети находят немало способов для становления и развития своего характера.

1.1. Вызывающее поведение

(по Э.Ле Шан. Когда ваш ребенок сводит вас с ума.- М.,1990)

Сильное и продолжительное непослушание нечто иное. Когда минусов в борьбе ребенка за собственную независимость больше, чем плюсов, взрослым необходимо задуматься над целым рядом вопросов. Не реагирует ли ребенок таким чрезмерным непослушанием на наши слишком жесткие ограничения? Не предоставляем ли мы восьмилетнему сыну меньше свободы, чем было у него в пять лет? Или не зашли ли мы в другую крайность, предоставив десятилетней дочери большую самостоятельность, а она не может с ней справиться и хочет, чтобы ее ограничили в принятии собственных решений? Что сын просто валяет дурака, когда упрямо отказывается надевать старые брюки, боясь, что над ним будут смеяться в компании его друзей?

Да, мы, взрослые, имеем право устанавливать ограничения для наших детей. Мы несем ответственность за их безопасность и благополучие, мы должны охранять их от реальных опасностей, когда они слишком маленькие и неопытные, чтобы суметь защитить себя. Но важнее всего,

что мы служим для них примером и наше поведение влияет на них больше всего. В то же время мы не имеем права запрещать детям быть детьми. Мы можем поделиться с ними своими мыслями о том, что мы ожидаем от них и какие возлагаем надежды в будущем, но не нужно ускорять их взросление, все придет в свое время, зрелость поступков тоже.

Предполагая, что вызывающее поведение, которое мы наблюдаем у многих детей, и особенно у подростков, естественно, должны ли мы мириться с ним? Наиболее разумные родители скажут: "Да, по крайней мере, иногда". Но это еще не все. Существует масса способов, которые помогут сделать так, чтобы наша жизнь и жизнь наших детей стала спокойнее, чтобы одновременно открывалась возможность для их развития и складывались здоровые, человеческие взаимоотношения.

Прежде всего мы должны понять, за что надо сражаться. Учителям приходится постоянно стоять перед подобным выбором. Если они сосредоточат свои усилия на том, чтобы добиться тишины, опрятности и порядка, они, вероятно, их добьются. Но у них останется очень мало времени для занятий, для того, чтобы поощрить любознательность и открыть своим воспитанникам радость познания, предоставить им достаточно свободы для осознания своих эмоций. Если они добьются определенного минимума тишины, но в то же время дадут возможность вырваться наружу бурной энергии своих учеников, предоставят им возможность для самовыражения, они лучше поймут ребят, а те в свою очередь ответят им на это не только пониманием, но и любовью.

Мы должны научиться уважать труд своих детей, тогда у них не будет потребности любым путем доказать, что они растут, и они поймут, что окружающие их взрослые замечают это. Когда семья садится ужинать, часто ли дети получают возможность рассказать, что с ними произошло за день? Даем ли мы детям понять, что расти, обучаться новым умениям и навыкам, добиваться уважения своих сверстников и взрослых - действительно тяжелая и напряженная работа? Или что мы уважаем и восхищаемся ею настолько, чтобы понять к концу дня, что дети тоже бывают такими же, как и мы, усталыми и разочарованными, взволнованными и торжествующими?

Акцентировать внимание на положительном еще одно правило, которое может быть полезным для родителей. Нашим детям пришлось бы быть глухими, слепыми и тупыми, чтобы не знать, что в их поведении нам не нравится, но часто ли мы говорим им о том, как мы гордимся их успехами? Хвалим ли мы их за те признаки взросления, которые на нас производят сильное впечатление? И самое главное, понимаем ли мы, что они ведут себя самым несносным, самым невероятным образом, когда на самом деле они хотят вести себя хорошо, жаждут, чтобы их любили? Почему бы не успокоить их, сказав, что вполне естественно веста себя по-детски, когда ты ребенок, что мы понимаем, что они делают все для того, чтобы вырасти, и что это нелегкий труд, успехов в котором можно добиться только методом проб и ошибок?

Юмор еще один неоценимый помощник в воспитании в период болезненного взросления. Когда сын приходит домой и начинает подражать своим невоспитанным приятелям, отвечая на наши вопросы: "Ну и что? Не ваше дело!", а иногда и нецензурными декларациями, заявляя о собственной независимости, мы можем обижаться и сердиться, морализировать и наказывать, но лучше, если мы пошутим, сказав: "Сынок; не начинаем ли мы грубить?" Если эти слова произнесены с улыбкой, они несут столько же информации о его плохом поведении, сколько ее заключено в бесконечных родительских проповедях, а иногда даже больше.

Боясь потерять контроль над детьми, мы чересчур сосредоточиваемся на поверхностных и незначительных проявлениях их борьбы за независимость. Показав ребенку, что его сообщение дошло до нас с помощью смеха, шутки или игры слов, мы достигнем куда больших результатов, чем если будем сердиться. Ни один из детей, никогда не воспримет юмор как отказ взрослого от своей власти или как разрешение делать все, что захочется. Совсем наоборот. Подростки хорошо знают, что они дети и что бразды правления в руках у нас, взрослых. Вот почему они нам не повинуются.

Большинство детей, с которыми мы живем или работаем, восхищаются нами и уважают нас. Они хотят, в конечном счете, быть на нас похожими, совершенно точно знают, какую позицию мы занимаем и в чем, по нашему мнению, сущность достойных отношений между людьми. Милые, нормальные, здоровые, чудесные, хотя нередко надоедливые и раздражающие нас, ребята должны испытывать на прочность нас и себя, чувствовать и вести себя как дети, которые должны учиться

медленно, но верно тому, как владеть собой и поступать достойно. Они сводят нас с ума, но в то же время они восхитительны, несмотря на порванные носки, нечищенные зубы, небрежный мусор, они удивляют нас, спеша помочь в беде, демонстрируя чуткость и такт в сложной ситуации, выполняя сложный и оригинальный научный проект, проявляя сентиментальность при воспоминании о прошлогодней поездке всей семьей за город.

Беспокойство же по поводу усиления антиобщественного поведения молодежи оправдано, но не оправданы истеричные, безосновательные предсказания, что от этого поколения не стоит ждать чего-то хорошего. Когда ребенок грубо отвечает вам, а сосед удивленно поднимает брови, сдержитесь, не делайте ему замечания. Ребенок не обижен, не обделен, но жаждет признания и привязанности, стабильности и безопасности любящей семьи. Он - ваш ребенок, который знает, что вы его любите и уважаете, и глубоко чувствует, что вы ждете от него взаимности. Этот порой непослушный, часто неаккуратный, иногда противный мальчишка станет когда-нибудь зрелым, ответственным и независимым взрослым.

«Кэти было семь лет, и мы с ней дразнили друг друга. "А если бы я ударила тебя по носу, - говорила она, - что бы ты сделала?" Мне пришлось придумывать какое-то сверхъестественное наказание вроде: "Я бы упаковала тебе завтрак и послала бы на Луну". Кэти дурачилась и заводилась все больше и больше. Я чувствовала, как возрастает напряжение, и подумывала о том, как бы кончить игру, когда Кэти сказала: "А чтобы ты сделала, если бы я так громко крикнула тебе в ухо, что оно лопнуло?"

Не раздумывая, я ответила: "Я думаю, я бы послала тебя в твою комнату, чтобы ты часок отдохнула".

Лицо Кэти помрачнело. "Теперь ты играешь не по правилам, - сказала она, - потому что это хорошее наказание".

"Ты права, - заметила я - Это не смешное наказание, потому что это то, что тебе нужно".

"Ты глупая, - сказала Кэти. Затем робко и с видимым облегчением добавила: - Я думаю, я притворюсь, что я маленькая, и немножко посплю".

Я посещала семью Кэти, потому что ее старший брат только что умер. Это было первое столкновение девочки со смертью, и она восприняла ее как большое горе. Шестнадцатилетний Джон был ее кумиром, он попал в автокатастрофу, и его не стало. Ряд событий, которые последовали за этим, довели Кэти до крайнего нервного истощения. Ей нужен был взрослый, который помог бы сделать то, в чем она больше всего нуждалась: на время переключить ее внимание, отвлечь от мрачных мыслей.

Я была потрясена, насколько четко сформулировала Кэти основную предпосылку воспитания. «Хорошее наказание» - это то, что помогает человеку расти. В последнее время взрослые склонны настолько запутывать проблемы человеческого общения, что нередко сами заходят в тупик. Наблюдая это в течение многих лет, я стала чувствовать раздражение по отношению к людям, которые торопились возложить всю вину за не такие уж и пустяковые страдания некоторых наших подростков на то, что их воспитывали во вседозволенности. Не находя ответа на тревожную реакцию молодых людей, на тревожные и непростые проблемы нашего времени, мы ищем козла отпущения, которого можно было бы обвинить во всех грехах. Вместо того чтобы понять вопросы, которые будоражат наших детей, помочь им разобраться в них, мы говорим, например, так: "Это штучки доктора Спока привели к тому, что они выросли такими".

Это всего лишь трусливая уловка. Ни доктор Спок, ни какой-либо иной уважающий себя специалист по детскому развитию никогда не предполагал, что детям нужна полная свобода, что они смогут с ней совладать. Нашей целью было найти лучшее средство, чтобы помочь детям взрослеть. Простой панацеи от всех зол мы не нашли, хотя у вас есть некоторые разумные решения.

Все те тревоги, которые испытывают сегодня молодые родители по поводу методов воспитания, вновь и вновь возвращают меня к тому определению "хорошего наказания", которое дала Кэти. Понимание того, что она на самом деле сказала, может помочь нам понять, в чем же сущность наказания.

Попросту говоря, наказание помогает ребенку расти, когда оно соответствует его реальным потребностям. Каковы реальные потребности детства? В этом, безусловно, и состоит суть вопроса.

Чем старше ребенок, тем сильнее у него потребность чувствовать:

"Замечательно, что я - это я! Меня любят!" Кроме того, всем детям необходимо знать, что есть ограничения (вроде твердой руки матери, когда ты собираешься прислониться к горячей плите), которые могут предохранить их от беды, пока они не будут способны управлять своими действиями. Им нужно помочь справляться с собственным чувством вины, когда оно неизбежно нарушает процесс взросления.

Детям, нужно, чтобы они могли развивать способность управлять собой через собственный жизненный опыт, совершая чудовищные ошибки! Если мы будем честными, вспоминая наше прошлое, мы признаем, что учились жить больше всего на собственных ошибках. Возможно, самое трудное для всех родителей - доверять ребенку, чтобы позволить ему экспериментировать в своих делах и поступках.

Детям нужна наша помощь, чтобы они могли отыскать равновесие между личными и коллективными потребностями. Им нужна наша помощь в понимании мотивов их собственного поведения и поведения других. Они нуждаются в родителях, которые способны увидеть особенное и индивидуальное в личности каждого из них и предсказать перспективы развития каждого. Одна и та же форма наказания может оказывать совершенно разное влияние на детей одного и того же возраста, даже на одного и того же ребенка в разном возрасте».

1.2. Вседозволенность и контроль

(по Э.Ле Шан. Когда ваш ребенок сводит вас с ума.- М.,1990)

Обещание внешнего контроля.

«Слишком истощенная эмоционально, чтобы вообще управлять собой, Кэти хотела, чтобы кто-то из взрослых велел ей идти спать. Подобным же образом двухлетнему ребенку, который не может сдержать желание укубить, когда ему хочется завладеть чужой игрушкой, нужно знать, что вмешается кто-то старше и разумнее его и не даст ему сделать плохо. Ему нужен кто-то, кто защитил бы его от неприятностей.

Иногда мы допускаем ошибки, пытаясь разграничить осознанное чувство и допущенное действие. Но это совсем не одно и то же, и неспособность понять это становится причиной многих проблем, связанных с вседозволенностью. Я была свидетелем драматического проявления такого непонимания, когда мать позволяла своему трехлетнему сыну бить по голове младшую сестренку. Мать повернулась ко мне и сказала: "Что я могу поделать? Вы, педагоги, всегда говорите нам о ревности у старших детей". Что она могла сделать? Да самое простое - отодвинуть сына на такое расстояние, чтобы он не мог дотянуться до головы сестры. Мало кто испытал бы большее облегчение, чем этот мальчик, который страшно хотел, чтобы его остановили, понимая, что он вредничает и не может остановиться. Одно дело - признавать наличие ревности и позволять ребенку выражать это чувство в приемлемой форме. Совсем другое - позволять ему совершать опасные для здоровья другого действия.

По мере того как дети растут, родительский контроль должен меняться по форме и содержанию. Когда ребенку семь лет, родители не должны оставлять деньги там, где он может их взять без спроса, чтобы купить мороженое и жвачку не только для себя, но и для своих друзей. Отправляя семнадцатилетнюю дочь в путешествие, они должны сделать все для того, чтобы она остановилась в женском общежитии, а не в мотеле. Обретая жизненный опыт, молодые люди начинают контролировать сами свои влечения и потребности. Но в период взросления они очень нуждаются в определенной помощи старших».

Ощущение, что тебя любят.

«Некоторые ограничения и контроль могут привести к тому, что дети перестанут неприязненно к себе относиться. Особенно если определения "хороший" и "плохой" используются как четкие альтернативы. Мы, например, говорим: "Я должен тебя наказать, потому что ты плохой мальчик" - и разрушаем уважение ребенка к себе самому. Но когда мы заявляем: "Я должен тебя наказать, чтобы помочь тебе расти. То, что ты сделал, неправильно, но ты слишком мал и, очевид-

но, не можешь удержаться от таких поступков", - смысл наших слов будет совсем иным. Никогда не следует создавать у ребенка ощущение, что он плохой. "Это очень вредно влияет на формирование его характера, а нередко и на здоровье.

Если мы что-то узнали за последние полвека благодаря психологам, так это то, что все люди обладают равным потенциалом добрых и злых чувств, но каждый распоряжается своим багажом по-разному. Когда пятилетний ребенок бьет другого, чтобы отнять у него вагончик, который ему нравится, нужно его остановить. Но еще больше нужно, чтобы его успокоили и объяснили, что он поступил так не потому, что он плохой, а потому, что не смог пересилить свое желание. Ему надо объяснить, что есть действия, которые нельзя допускать впредь, но можно понять.

Если ваш четырнадцатилетний сын приносит домой кожаный пиджак и утверждает, что его дал ему друг, через некоторое время вы узнаете, что он взял его из школьной раздевалки, вы можете сделать ему выговор, можете отлупить и изолировать его, но будет правильнее, если вы попытаетесь определить, как это связано с его потребностями. Что на самом деле ему нужно? Прежде всего, у подростка должно быть чувство собственного достоинства, и этот инцидент станет, прежде всего, потрясением для него самого. Почему он взял пиджак? Вероятно, свои действия он не сможет объяснить даже себе, а еще меньше - взрослым. Но стоит подумать, что это имеет какое-то отношение к тому, что он стал старше. Может быть, обладание этим пиджаком отвечает его стремлению выглядеть более мужественным. В чем бы ни состояла причина, но это было посягательством на права другого человека и убытки следует возместить. Однако это следует сделать так, чтобы не унижить подростка, помочь ему сохранить чувство собственного достоинства. Возможно, он сможет вернуть пиджак и извиниться, сказав, что взял его по ошибке. Это и, правда, было ошибкой. Или он даже признается, что взял его преднамеренно, и все-таки извинится. Если пиджак пострадал, сын должен поработать, чтобы возместить ущерб. Он должен понять, что совершил серьезную ошибку, но это отнюдь не означает, что ему уготована участь преступника!

Очень часто, когда мы наказываем ребенка, мы теряем больше, чем приобретаем. Волевой ребенок, по природе своей легковозбудимый и нервный, начинает смотреть на себя как на "дерзкого, несносного проказника".

Стеснительный, неуверенный в себе ребенок начинает чувствовать себя неуклюжим, глупым, неумелым. Воспитатель должен уважать личность ребенка».

Необходимость понимать глубоко скрытые потребности.

«Ребенку нужно помочь понять, что человек иногда ведет себя весьма странно. Например, когда ты совершаешь плохие поступки, а на самом деле очень хочешь, чтобы тебя любили. Когда праздник по случаю дня рождения Дэвида подходил к концу, его младший брат Питер начал вести себя чудовищно. Четырехлетнему малышу было тяжело пережить, что мать и отец сосредоточили все свое внимание на Дэвиде. Когда отец протянул ему стакан молока, Питер ударил его по руке и сказал: "Я не люблю тебя, уйди и оставь меня одного!" Отец мог бы задать ему суровую трепку, сказать, что он гадкий мальчишка, и отправить в постель без ужина, но он поступил иначе: серьезно посмотрел на Питера, тот в ответ посмотрел на него широко раскрытыми глазами, потрясенный сам своим поведением. Затем старший взял младшего на руки и сказал: "Бедный Питер, ты огорчен и рассержен. Давай пойдем в твою комнату и отдохнем".

Если считать, что это вседозволенность и баловство ребенка, я думаю, что мы не сможем уйти далеко в вопросах воспитания. В воспитании детей гораздо важнее помочь ребенку понять ошибку, чем наказывать за каждый; даже маленький проступок. Став старше, Питер не раз вспомнит этот урок отца и поймет, что, когда у людей возникают проблемы, им очень нужна помощь, в особенности, если они нездоровы и поступают так, как они не должны были бы поступать. Такая помощь вовсе не означает, что родители одобряют то, что Питер пролил молоко и ударил отца. У Питера нет сомнений в том, что он поступил плохо. Воспитание, основанное на понимании и сочувствии, дало нам поколение сострадающих молодых людей. Питеру сейчас двадцать два года, и я уверена, что его сегодняшняя озабоченность проблемами человечества связана с тем воспитанием, которое он получил в детстве».

Избавление от вины.

«Иногда ребенку бывает нужно, чтобы его наказали для того, чтобы он острее почувствовал свою вину. Шестилетняя Сара пожадничала и не разрешила подруге поиграть с ее куклой. Мать Сары, занятая домашними делами, не сдержалась и сказала ей, что она "жадная и эгоистичная". Позже мать поняла, что она была не права. Прежде всего, в шесть лет трудно быть щедрым в некоторых случаях. С каждым часом девочка становилась все более расстроенной и капризной, и, наконец, у нее началась истерика. Позже ее мать рассказала мне: "У меня было ощущение, что я заставила Сару чувствовать себя вдвое хуже, ей и самой было стыдно, что она такая жадная. Выглядело так, как будто она хотела, чтобы ее наказали, чтобы она могла перестать чувствовать себя виноватой. А я объявила ей, что не расскажу ей перед сном сказку. Она поворчала, но я заметила, что она словно почувствовала облегчение. Инцидент был исчерпан".

Возможность самостоятельно принимать решения.

«Пример родителей и разумные внешние ограничения помогают ребенку в развитии у него внутреннего контроля за своим поведением. Но ничто так не поможет ему, как собственный опыт. Родители должны достаточно доверять ребенку, позволять ему совершать некоторые ошибки, извлекая из них уроки, это относится и к сыну, который опрометчиво расходует весь недельный запас карманных денег на ненужную игрушку, и к дочери, которая понимает, что плохо чувствует себя днем, потому что утром не позавтракала. Право на ошибку - одна из существенных сторон воспитания, потому что ошибки - лучший источник познания. Все мы хотим защитить наших детей от неприятностей, но следует помнить, что даже серьезные проблемы могут быть решены самостоятельно и быть шагом на пути к взрослению. Мы не должны держать детей под стеклянным колпаком; рано или поздно они должны попробовать собственные силы.

Если ты выбираешь тот или иной летний лагерь только потому, что туда едет приятель; списываешь на контрольной вместо того, чтобы готовиться к ней, - эти действия влекут за собой естественные последствия, и, пока ты не испытаешь их на себе, ты не обретишь нужного опыта. Уметь отпустить натянутые поводья очень важно для родителей. Мы должны предоставить ребенку как можно больше самостоятельности, оставаясь рядом, чтобы помочь ему, если он столкнется с трудностями.»

Удерживать равновесие между личными потребностями и потребностями коллектива.

Одна из важных проблем, с которой столкнулось человечество - как реализовать неповторимость каждого человека. Это определяет и сущность роли родителей: помочь ребенку максимально развить заложенные в нем способности, но не за счет других.

Современный психолог - гуманист доктор А. Маслоу предположил, что чем больше смысла обнаруживает человек в собственной жизни, тем более он способен жить в гармонии с другими.

Когда вы воспитываете детей, недостаточно, чтобы они усвоили запреты, недостаточно говорить им: "Тебе нельзя бить других, потому что они могут дать сдачи". Если мы стремимся к тому, чтобы каждый человек жил лучше, воспитание должно выйти за рамки обучения тому, что "можно" и "нельзя" делать, когда живешь в обществе. Потребности каждого конкретного ребенка имеют первостепенное значение. Мы не балуем его, а помогаем ему стать личностью, которая достигнет всего, что хочет и что может достичь.

Конни, одаренной девочке, было очень скучно учиться в I классе. У нее была мягкая, медлительная учительница, которая боялась позволить детям работать самостоятельно. Вынужденная ожидать, пока другие ее догонят, Конни стала непослушной и изворотливой. Она старалась улизнуть в библиотеку вместо того, чтобы идти на урок музыки; шепталась и хихикала, когда другие дети пытались сосредоточиться.

В конце концов ее родителей пригласили на беседу в школу. Они попросили, чтобы Конни перевели в другой класс или позволили выполнять специальные, более сложные задания. Конни прошла тестирование, и было признано, что она может выполнять задания для II класса. В порядке эксперимента ее перевели во II класс, и она изменилась на глазах. Получив специальное домашнее задание изучать загрязнение воды, Конни ходила с отцом во время выходных наблюдать за наиболее загрязненными участками реки, а позже сделала интересное сообщение в классе. Она хорошо ладила с другими детьми, и у нее больше не было проблем с поведением. Самоактуализирующий-

ся ребенок, занятый своим делом, достаточно хорошо относится к себе, а потому хорошо относится к другим.

Основное различие между представлениями о воспитании сегодня и сто лет назад состоит в понимании человеческой природы. Наши предки полагали, что зло надо выбивать из ребенка; считали, что единственный способ заставить ребенка вести себя нужным образом - это заставить его бояться, возбудить у него страх. Сегодня мы придерживаемся другой точки зрения, понимая, что у людей есть примитивные инстинкты, которые толкают их на разрушительные поступки, но, кроме этого, у них есть способность к состраданию, милосердию, мужеству, щедрости и самоотверженности. Более того, мы узнали, что лучший способ усилить эти положительные качества личности - это как можно лучше поощрять ее самореализацию.

Чем больше делают родители для удовлетворения подлинных потребностей ребенка, чутко и нежно заботясь о нем, тем больше они будут поощрять развитие в нем всего самого лучшего. У такого рода воспитания нет рецептов, каждая ситуация обладает своими особенностями. Просто-напросто вы должны поверить в себя как в человека. Чем больше вы уважаете себя, тем больше становитесь способны передать этот бесценный дар своему ребенку».

1.3 Как воспитать у ребёнка чувство ответственности (по Э.Ле Шан. Когда ваш ребенок сводит вас с ума.- М.,1990)

Как научить ребенка быть ответственным - спрашивают родители.

С чего начать воспитание ответственности? Приучать надо с детства, с того момента, когда ребенок поймет, как много он значит для нас; когда он узнает, что каждый человек по-своему красив и неповторим. Человек не будет в будущем проявлять заботу о людях, если он сам в детстве не испытал ее. Это очень важно понять, прививая ребенку навыки ответственного отношения к делам и поступкам, которые он совершает.

Очень важно, чтобы он ощущал себя нужным человеком, равноценным со всеми остальными членами семьи, имеющим право голоса, активно участвующим в ее жизни. Иногда родители проявляют нетерпение, когда сын или дочь долго убирает в комнате или заправляет постель, но не стоит торопиться, постепенно всё будет делаться куда быстрее. Доведя начатое до конца, малыш получает чувство удовлетворения, и у него крепнет уверенность в собственных силах.

Пусть он поначалу допускает ошибки, но в процессе своей деятельности учится исправлять их. Неудачи - неотъемлемая часть детства, заложенная в самой природе взросления. Нормально просыпать муку на пол, когда ты учишься готовить; потратить свои сбережения на ерунду, когда ты учишься распоряжаться деньгами; быть недовольным результатами своей работы, когда первый раз оклеиваешь обоями свою комнату, и т. д. Правильно сформулировал это правило один малыш: "Я слишком маленький, чтобы все время помнить, что надо кормить собаку, но я достаточно взрослый, чтобы гладить ее и дать ей почувствовать, что мы ее любим".

Ответственность рождается не в условиях злобного подчинения, а тогда, когда ребенок чувствует, что его уважают как личность, и знает, что окружающие нуждаются в нем. Если мы требуем от наших детей больше того, что они могут сделать, единственный вывод, к которому они в результате придут, - взрослые сильнее. Если же мы занижаем наши требования, мы лишаем их возможности почувствовать, что и они могут внести свой вклад в общий труд.

Лучший способ установить равновесие между слишком малыми и слишком большими требованиями - это семейный совет. Когда ребенку исполняется шесть или семь лет, он уже достаточно вырос, чтобы получить право на то, чтобы высказать свое мнение, достаточно сознателен, чтобы понять необходимость сотрудничества. Большинство детей жалуются на то, что их родители распределяют обязанности без учета их интересов. "Мне дают скучную работу, каждый раз одно и то же, что я уже тысячу раз делала. А я бы хотела делать что-нибудь новое, потруднее" - говорит девятилетняя девочка. Двенадцатилетний подросток спрашивает: "Почему младшие должны выполнять всю черную работу?" Один десятилетний мальчик замечает: "Моя мать считает, что я ничего не могу, кроме как вынести мусор. Она не дает мне пользоваться стиральной машиной и не разрешает ездить в магазин на велосипеде. Я могу это делать. Мои родители ведут себя так, как будто я все еще совсем маленький".

Дети нуждаются в том, чтобы родители поняли, что они растут и с каждым новым годом жизни у них прибавляются умения и навыки, которые позволяют им выполнять более сложную работу. Одна мать рассказывала: "Однажды сын заявил, что хочет покрасить кухню. Меня чуть удар не хватил, я знала, что он не сможет сделать это так хорошо, как я. Но ему было очень важно получить разрешение. Я научила его, как пользоваться валиком и отмываться от краски;

чтобы было меньше грязи, накрыла газетами пол, и он справился, правда, стены местами неровные, но кухня, безусловно, стала выглядеть чище. Каждый раз, когда я замечаю какой-то дефект в его работе, я вспоминаю, как он был горд, когда выполнил ее. Ощущение, что он внес реальный вклад в ремонт квартиры, гораздо важнее, чем те огрехи, которые, конечно, есть".

Другая мать сообщила: "Дочь настояла на том, чтобы ей позволили после школы присматривать за двухлетним братишкой. Сначала я испугалась, но согласилась, когда она спросила: "Откуда вы знаете, что я этого не могу, если вы не дадите мне попробовать?" Вопрос поставлен справедливо. Однажды утром в субботу мы решились на то, чтобы оставить ее вдвоем с братишкой, а сами отправились за покупками. Когда мы вернулись, мальчуган сидел в кухне на полу, радостно стуча кастрюлями и сковородками, а дочь в это время с удовольствием делала уроки. Похоже, что чувство ответственности за новое дело сделало ее более взрослой".

Нам необходимо понять, что порядок не означает разное для людей и не меняется в зависимости от возраста. Родители могут считать, что сделают благое дело, если приучат ребенка выстраивать обувь по порядку, класть грязную одежду в бельевую корзину и складывать свое белье. Может быть, это и так, но вполне возможно, что а) он относится к тому типу людей, которые всегда хорошо себя чувствуют в атмосфере порядка, или б) он переживает период внутреннего смятения и его успокаивает, когда он немного упорядочивает внешний мир. Когда родители входят в комнату сына в полном шоке: там царит полный хаос, это их ощущение, а не мальчика. Он знает, что самые ценные вещи - коллекция бабочек и марок, теннисная ракетка и мячик - лежат на верхней полке шкафа, и легко их находит. Ему удобно держать свои тапочки под кроватью, потому что он любит смотреть на них, когда сидит на полу.

Ребенок, который на данном этапе озабочен тем, как лучше ударить по мячу, или расстроен тем, что его лучший друг поссорился с ним, вряд ли заметит и поднимет мокрое полотенце, лежащее на полу. Лучше не ссориться с ним по этому, а сказать: "Я знаю, тебя беспокоит завтрашняя контрольная по математике, так что я подниму твое полотенце и положу его в бельевую корзину". Наблюдая, как взрослые ведут себя по отношению к близким людям, дети стараются подражать им и оказывать заботу и внимание окружающим.

Надо стремиться к достижению равновесия в отношениях с младшими, не допускать, чтобы оно нарушалось. Люди должны всегда значить больше, чем предметы, которыми они окружены. Одна мать рассказала следующую историю: "Однажды я кричала на сына, чтобы он убрал свою постель и навел порядок в комнате до того, как уйдет в школу. Я запретила ему выходить из дома, пока он не сделает всё это, но, когда я кончала мыть посуду после завтрака, он ушел в школу, не наведя порядка. Я была вне себя от ярости. Было обидно, что он эксплуатирует меня, считает, что я должна все делать за него. Я думала об этом весь день, все больше жалея себя и злясь на него. Когда он вернулся, во мне все кипело: я не сдержалась и начала кричать на него. Я заявила ему, что он никуда не пойдет, пока не сделает все домашние дела, и что, начиная с сегодняшнего дня, я буду проверять его комнату сразу же после завтрака. Он не ожидал такой встречи, вошел в дом, улыбаясь, хотел со мной поделиться своей радостью, но я не дала ему даже раскрыть рта. Выслушав мои упреки, он притих, сделал все, что я от него требовала, и ушел из дома, не сказав мне ни слова в ответ. Через некоторое время пришла из школы дочь и сказала: "Правда, наш Дэвид молодец?!" Я не знала, о чем она говорит. Оказалось, что сына выбрали представлять школу в радиопрограмме, посвященной городскому конкурсу на лучшее сочинение по теме "Что для меня значат Объединенные Нации". Он был лучшим среди восьмисот учеников школы! Я поняла, что именно это он и хотел мне сообщить, когда вернулся домой. Из-за неубранной постели я лишилась драгоценных минут радости и счастья, которые могла разделить со своим сыном!"

Мы допускаем наиболее серьезную ошибку, когда приравниваем успехи и достижения детей к чувству ответственности. Стоит помнить, что некоторые люди считаются очень преуспевающими, потому что они обладают деньгами и властью, хотя в жизни не отличаются порядочностью.

Скажите, знает ли, что такое ответственность, отец, который зарабатывает массу денег, но никогда не уделяет внимания своим детям? Можно ли признать достижением ребенка то, что он стал капитаном бейсбольной команды только для того, чтобы обрадовать свою мать? Можно ли считать, что сын или дочь трудолюбивые и любознательные, если у них хорошие оценки, но они не затрачивают для этого никаких сил? Мы обманываем себя, если считаем, что готовность ребенка поддерживать порядок в своей комнате и хорошо готовить домашние задания означает, что он выполняет это осознанно, понимая, что это его долг. Человеку свойственно гордиться своими успехами, если он чувствует, что они способствуют развитию его кругозора, влияют на его развитие. Плохо, если он стремится к ним, конкурируя с кем-то, пытаясь в чем-то опередить других любым путем.

В наших школах мы часто превозносим состязательность, принося при этом в жертву сотрудничество. У детей следует развивать нужные умения и навыки, которые помогут им достичь интеллектуального и профессионального совершенства, и если нас и способно чему-либо научить сегодняшнее состояние мира, то только тому, что эти умения пусты и бессмысленны без глубокой озабоченности проблемами самой жизни.

"Мне кажется, что я воспитываю чувство ответственности, - сказала одна учительница. - Но некоторые из родителей со мной не согласны. Мы много гуляем с учениками на воздухе, изучаем особенности каждого времени года; мы можем посвятить целый день исследованию различных узоров на листьях, рассматриваем снежинки и капли дождя; наблюдаем за животными, узнавая их повадки, ухаживаем за цветами. Я хочу воспитать у детей любовь к природе;

стараюсь помочь каждому ребенку ощутить гордость за свою работу; мы устраиваем выставки, на которые приглашаем родителей и учеников других классов. Когда ребенок видит свой рисунок, аккуратно наклеенный на паспарту и вывешенный для общего обзора, он лучше понимает, что любую работу нужно делать хорошо. Мы стараемся поддерживать порядок в классе, и дети с удовольствием это делают, понимая, что это нужно не только каждому из них или мне, а всем нам вместе".

Насколько ответственно работают учителя, понимая индивидуальные потребности и темпы роста каждого школьника? Поощряем ли мы в детях развитие их собственных уникальных талантов и способностей или же вынуждаем их состязаться друг с другом самым фантастическим образом?

Создаем ли мы в классе такие условия, чтобы дети могли гордиться тем, что их окружает, или же слишком многие из наших школ являют собой яркий пример диктата взрослых?

Чувство долга по отношению к окружающим находится у ребенка в прямой зависимости от того, насколько другие ответственно ведут себя по отношению к нему. Если он чувствует себя одиноким и испуганным, понимает, что не может удовлетворять деспотичные требования взрослых, у него не будет достаточно времени и энергии, чтобы беспокоиться о других или интересоваться, что с ними происходит. Бывает и так, что подросток может окончить среднюю школу и за это время к нему никто не обратится за помощью. Часто ли просим мы старших детей помочь младшим, когда те учатся читать? Как часто мы позволяем им помогать в больнице или в доме престарелых?

Если мы хотим чтобы наши дети стали ответственными гражданами, мы должны разделять с ними глубокую озабоченность благополучием людей во всех уголках земли; поощрять участие молодых людей в общественной жизни, помочь им осознать, что и их усилия, направленные на достижение благородной цели, тоже что-то значат. Отчаяние и отсутствие надежды заставляют нас вести себя безответственно и беспечно.

Нужно воспитывать у детей милосердие и внимание к другим людям. Одна мать недавно рассказала: «Однажды я гуляла в парке со своей пятилетней дочерью. Неподалеку от нас на скамейке сидела пожилая женщина и тихо плакала. Моя дочь подбежала к ней и стала спрашивать, почему она плачет. Не подумав, я вскочила, бросилась к ней и со словами: "Оставь тетю в покое - это не наше дело". Только потом я поняла, что совершила ошибку: дочь проявила большее милосердие, чем я. Мы вернулись, и я спросила женщину, что случилось, она ответила, что не может вспомнить свое имя и адрес. Я побежала к телефону-автомату и вызвала "скорую помощь". Мы с

дочкой оставались с ней, пока не приехала "скорая" и не увезла женщину в больницу. Мой ребенок научил меня тому, что такое на самом деле ответственность за других".

Ответственность и независимость (по «Цветам жизни: Сборник.» - СПб., 1995)

Все родители мечтают приучить своих детей нести ответственность за свои слова и поступки. Многие полагают, что решение проблемы - в установлении постоянных обязанностей для детей. На самом же деле это может не повлиять на формирование у ребёнка чувства ответственности. Напротив, принуждение к выполнению этих обязанностей часто приводит к ссорам, которые плохо отражаются и на детях и на родителях.

В конце концов, ребёнок, вероятно будет слушаться, но не известно как принуждение повлияет на формирование характера.

Итак, проблема ответственности детей за своё поведение поднимает, в свою очередь, проблему ценностной системы родителей в ориентации на детское воспитание.

Отсюда следует простая истина: чувство ответственности нельзя навязать, оно должно появиться «изнутри», на основе ценностной ориентации, полученной дома и вне семьи, его умело и осознанно должны у детей пробуждать родители.

Необходимо дать понять ребёнку, что он имеет право на все чувства и показать ему приемлимые способы выражения этих чувств.

А такие утверждения только вредят делу:

- *Отрицание.* На самом деле ты не хотел так сказать, ведь ты любишь своего братца.
- *Непризнание.* Разве ты у нас такой? Да нет, это в тебя просто чёрт вселился!
- *Подавление.* Скажешь ещё хоть раз: «Ненавижу!», - смотри, не миновать тебе порки! Хорошие мальчики так не говорят.
- *Приукрашивание.* Разве ты и вправду ненавидишь своего брата? Наверно он тебе просто надоел. Нужно уметь сдерживать свои чувства.

Говоря так. Взрослые забывают, что нельзя отрицать существование бурных чувств. Попытка сделать это приведёт к беде.

Долгосрочные и краткосрочные программы.

Чтобы понять что дети думают и чувствуют необходимо чутко реагировать на слова и интонации, в которых отражены чувства ребёнка, в их жесты и позы детей.

Если ребёнок приходит из школы хмурый, молчит, не отвечает на вопросы - понятно, что у него какие-то неприятности. И не следует начинать разговор с критических замечаний вроде:

Что ты такой кислый?

Что это за унылая гримаса?

Что ты ещё там натворил?

Что у тебя опять стряслось?

Если мы сочувствуем ребёнку, нельзя делать ему такие замечания. Это может вызвать у него досаду, ненависть, нежелание жить...

Напротив, необходимо дать понять ребёнку, что вы понимаете его, говоря, например, следующее:

Наверное, у тебя какие-то неприятности.

У тебя был трудный день.

Тебе нелегко пришлось сегодня.

Наверное, ты с кем-нибудь поссорился.

Такие утверждения намного лучше, чем вопросы приведённые выше. *Вопросы* - это признак любопытства. *Утверждения* - признак сочувствия.

Естественно, что ребёнок познаёт только те чувства, которые переживает, испытывает сам. Если критиковать его, он никогда не научится чувству ответственности. Все чему он сможет научиться - это проклинать себя и обвинять других. Научится не доверять своим собственным суждениям, перестанет проявлять свои способности и будет подвергать сомнению намерения окружающих. Он привыкнет жить в ожидании неминуемого осуждения.

От войны к миру.

Подготовить почву для перемен в характере ребёнка к лучшему можно при помощи следующего:

1. Чутко слушать ребёнка.

Дети испытывают разочарование и досаду, если видят, что родителей не интересуют их мысли чувства. В результате чего они делают вывод, что их мысли глупые, а самих их никто не любит.

Если родители слушают ребёнка внимательно, это пробуждает у ребёнка уверенность в себе.

2. Не дать созреть «гроздьям гнева».

Родители должны сознательно избегать таких выражений и замечаний, которые вызывают у ребёнка чувство неприятия и ненависти.

Оскорбления. Ты - позор для своей школы и семьи.

Ругательства: Хлюпик, дурак, идиот.

Пророчества: Кончишь ты тюрьмой, это точно.

Угрозы: Пока не будешь хорошо себя вести, советую тебе вообще забыть про карманные деньги.

Обвинения: Все ссоры ты всегда начинаешь первым.

Демонстрация власти: Лучше помолчи и послушай что старшие скажут.

Если родители внимательно выслушивают ребёнка, воздерживаясь от язвительных замечаний и выражают свои чувства и требования, не задевая детской гордости, в душе ребёнка начинают складываться иные основы поведения. Ребёнок замечает искренность родителей, их такт, внимание и, в свою очередь, подражает им.

Ответственность, право голоса и право выбора.

Чувство ответственности не является врождённым. Воспитывать чувство ответственности у детей можно с самого раннего возраста. Для этого необходимо предоставить ребёнку право голоса, а в делах, которые имеют для него наибольшую значимость, и право выбора. ***Есть вопросы, которые ребенок может решать сам, - тут он должен иметь право выбора.***

Но в вопросах, касающихся благополучия ребёнка, он имеет лишь право голоса, но не выбора. Часто разногласия между родителями и детьми возникает из-за отсутствия ясной границы между двумя сферами ответственности.

Еда.

Детям необходимо намеренно «преподносить» ситуации, в которых им приходится делать выбор.

Даже у двухлетнего малыша можно спросить, стакан молока или полстакана он выпьет на полдник. Четырёхлетний может выбирать между целым яблоком и половинкой. А шестилетний вполне в состоянии решить, как для него сварить яйцо на завтрак - всмятку или вкрутую.

У РЕБЁНКА НЕ СПРАШИВАЮТ: «Что тебе приготовить на завтрак?»

ЗАТО ЕГО СПРАШИВАЮТ: «Тебе сделать омлет или глазунью? Кашу будешь холодную или подогреть? Ты что будешь, молоко или сок?»

Мы даём понять ребёнку, что в делах его касающихся, он сам имеет право выбора. Он принимает решения, определяющие его повседневную жизнь.

Одежда.

Покупая одежду для детей можно также создать для них ситуацию выбора и принятия решения. В магазине можно выбрать несколько пар допустим носочков или несколько рубашек похожего фасона, и ребёнок выбирает из них ту вещь, которая ему нравится. Что касается старших детей, то особенно им следует позволять покупать те вещи, которые им наиболее близки по стилю к одежде, принятой среди их друзей и сверстников.

Границы ответственности в отношении одежды можно определить так: «Мы предлагаем детям образцы, они выбирают из них то, что им нравится».

Домашние задания.

С самого начала обучения детей в школе, родители должны приучать ребёнка к тому, что ответственность за выполнение домашних заданий лежит исключительно на нём. Не нужно следить за тем, как ребёнок делает уроки или затем проверять сделанное, кроме тех случаев когда дети сами об этом просят. Но если отец или мать начинают делать с детьми уроки, бремя этой ответственности ложится на их плечи навсегда и ДЗ - могут стать в руках детей предметом шантажа против родителей. Прямая помощь заставляет ребёнка поверить, что он сам полностью беспомощен.

Многие способные дети отстают в учёбе, таким образом выражая свой бессознательный протест против родительской опеки.

Отношение к школе и к учителям также влияет на отношение ребёнка к ДЗ. Если дома недовольны школой, недооценивают учителя, то ребёнок рано или поздно сделает соответствующие выводы.

Уроки музыки.

Многие родители хотят, чтобы их дети занимались музыкой.

И часто желание детей не принимается в расчёт, т.к. родители хотят «взять реванш» за то что в своё время бросили заниматься музыкой, и поэтому дети «Будут заниматься во что бы это ни стало». Слезы и протесты детей не принимаются во внимание. Установка родителей ясна «Мы платим - так учись!» В таких условиях ребёнку очень трудно добиться успеха.

Главная задача родителей - найти доброго и понимающего педагога. *Главная задача педагога* - завоевать уважение и доверие ребёнка и поддерживать постоянный интерес ребёнка к музыке.

Не стоит ребёнку напоминать, как дорого стоит инструмент, и сколько папа работал прежде чем его купить. Такие разговоры порождают у детей только чувство горечи и вины, но интереса к музыке они не пробуждают.

Важную роль для ребенка играет поддержка родителей в трудные моменты. Ребёнок чувствует это, когда знает, что его трудности понятны и ясны всем.

Карманные деньги.

Карманные деньги на мелкие расходы детям - вещь сама собой разумеющаяся (так же, как еда и одежда), ведь дети тоже члены семьи.

Начинать давать деньги детям можно со школьного возраста.

Карманные деньги - не награда за хорошее поведение и не плата за помощь по дому. Это один из приёмов воспитания. Он имеет очень чёткую цель - научить ребёнка тратить деньги, выбирая вещи для приобретения и неся ответственность за свой выбор.

Не следует ограничивать сумму карманных денег в период ссоры с детьми или увеличивать в период «мирных» отношений.

Недопустимо угрожать ребёнку отказом давать карманные деньги тогда, когда он себя плохо ведёт, не слушается, отстаёт в учёбе.

Ещё одно условие, которое взрослые должны соблюдать неукоснительно: те деньги, что остаются после намеченных трат, принадлежат ребёнку, и он сам решает как их потратить.

Животные в доме.

Если вы берёте в дом животное для ребёнка и он обещает заботиться о нём - это лишь проявление его хороших намерений, а не доказательство того, что он и в самом деле на это способен. Ребёнок сам не в состоянии нести ответственность за жизнь животного.

И чтобы избежать ненужных упреков и разочарований, следует себе отдавать отчёт, что уход за собакой ложится в основном на плечи родителей. Ребёнок научится нести свою долю ответственности о нем, но ответственность за жизнь животного и его благополучие всегда остаётся за взрослыми.

Как сказать «да».

Разговаривая с детьми, мы можем сознательно использовать выражения, которые передают нашу веру в их способности. Так, если мы полностью согласны с какой либо просьбой ребёнка, можно выразить это словами, которые подчеркнут независимость его как личности.

Например:

Если хочешь.

Если тебе так хочется.

Это решаешь ты, а не я.

Как захочешь, так и будет.

Пусть будет по твоему.

Как бы ты не решил это дело, я согласен.

И так, наша цель - дать ребёнку понять, что он как личность существует обособленно от своих родителей и сам несёт ответственность за свои удачи и неудачи.

Когда ребёнку дают возможность выразить себя как личность с собственными потребностями и целями, *он начинает осознавать чувство ответственности за свои поступки.*

II. Дисциплина: похвала и наказание

Разумная дисциплина является профилактикой выученной беспомощности, безответственности, несамостоятельности.

2.1 Дисциплина как фактор развития ответственного поведения

Мартин Селигман определяет беспомощность как состояние, возникающее в ситуации, когда нам кажется, что внешнее событие от нас не зависит, и мы нечего не можем делать, чтобы их предотвратить или видоизменить. Если это состояние связанные с ним особенности мотивации и атрибуции переносятся человеком и на другие ситуации, то значит- на лицо “выученная беспомощность, то есть безответственность” очень не продолжительной истории не контролируемости окружающего мира достаточно для того, чтобы выученная беспомощность начала жить как бы собственной жизнью, стала сама управлять нашим поведением. Итак, беспомощность и безответственность вызывается неконтролируемостью и непредсказуемостью событиями внешнего мира. Уже в раннем детстве – младенческом возрасте человек учиться контролю над внешним миром. Помешать этому процессу могут три обстоятельства:

1. Полное *отсутствие последствий* (депривация)
2. *Однообразие* последствий;
3. *Отсутствие видимой связи* между действиями и их последствиями.

Правила по профилактики выученной беспомощности

1. *Последствия должны быть. Разные поступки так или иначе есть всегда.* Разных последствий может не хватать, именно поэтому часть подростков трудно назвать адаптивными, приспособленными и оптимистичными людьми. Сами родители могут познакомиться и познакомить собственных детей с разными сторонами реальности, показать ему, что именно он может жить и по другому. Родителям важно предоставлять ребёнку возможность найти нужные ему последствия.

Не только окружающая среда, но и родители создают последствия. Важно чаще бывать с ребёнком самим собой и своей речью восполнить дефицит последствий.

2. *Последствия должны быть разнообразными,* Чтобы избежать пессимизма, беспомощности, безответственности, последствия как минимум *должны быть в наличии.* И *они должны быть разными.* В ответ на разное поведение детей родители должны вести себя разными способами. Если родитель злится если ребёнок что- то сделал не правильно, радуется когда поступки ребёнка приятны, то он проявляет свою радость или злость, всё многообразие собственных чувств, стараясь указывать точно, с каким именно поведением эти чувства связаны. Недостаточно ограничиваться только взысканиями. “Перечень штрафов” должен быть уравновешен “перечнем поощрений”. Важно уравновесить баланс хороших и плохих действий балансом хороших и плохих последствий. Так, часто бывают неожиданными асоциальные, аддиктивные проявления детей из супер- благополучных семей. Гиперопёка детей из богатых семей, чаще всего связанная с однотипно- позитивными последствиями, так же опасна как и гиперконтроль со стандартно следующим штрафом за любые нарушения. Опасность состоит в однотипности последствий.

Ребёнок, который в ответ на разное (хорошее и плохое) поведение получает совершенно одинаковые (безразлично, приятные или неприятные) последствия, точно так же теряет ориентиры для управления собственной активностью, как и ребёнок, вообще никакой обратной связи не получающий.

3 *Промежуток времени между поведением и последствиями должен быть минимальным.*

Родителям лучше не оттягивать с реакцией, реагировать в тот час же и разнообразно. Особенно это важно в случае экстремального поведения, необычно хорошего или не обычно плохого. Одна из причин беспомощности и безответственности

состоит именно в том что между действиями и последствиями проходит так много времени(асинхронность во времени), что не возможно связать реакции окружения с теми или иными собственными действиями. В этом случае похвала перестаёт ассоциироваться с результатами труда, а критика родителей – с ошибками, допущенные ребёнком.

2.2 Правила бесконфликтной дисциплины

(Ю.Б.Гиппенрейтер «Общаться с ребенком как?». -М.,2000)

Существуют правила, которым дети должны следовать, требования, которые они должны безусловно выполнять. С этим никто не будет спорить. Но без умения учитывать эмоции и переживания, интересы и потребности ребенка, да и свои собственные, родители не могут наладить дисциплину.

В воспитании родители не должны уподобляться машинам. Хорошо, когда есть нормы и правила, но в них должна быть заложена поправка на человеческое несовершенство. Хороша такая дисциплина, которая не лишает жизнь непринужденности. А это не просто то, что мы совершаем неожиданные поступки. Непринужденность в жизни означает то, что обязательные "надо" не мешают радоваться от всей души.

Есть один секрет, который многим родителям покажется неожиданным: Детям не только нужен порядок и правила поведения, они *хотят* и дадут их. Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создает чувство безопасности. Дети даже порой готовы поддерживать порядок больше, чем взрослые. Например, такой случай. Мама с полуторагодовалым малышом вышла погулять. Открыв дверь подъезда, она так и оставила ее на распахку. Сделав несколько шагов, малыш беспокойно оглянулся, вынул свою ручонку из руки мамы, нетвердыми шагами пошел к двери и, приложив некоторые усилия, закрыл ее. Порядок был восстановлен.

Дети интуитивно чувствуют, что за родительским "нельзя" скрывается забота о них. Один подросток с горечью признался, что родители его совсем не любят, так как позволяют ему слишком многое, включая и то, что запрещается другим ребятам. "Им, по-моему, просто нет до меня дела", - печально заключил мальчик.

Возникает вопрос: почему же тогда дети норовят порядок и правила нарушать. Этому много причин, но главное, что на самом деле дети восстают не против самих правил, а против способа их "внедрения".

Поэтому вопрос надо сформулировать иначе: *как найти путь к бесконфликтной дисциплине ребенка?*

Это, безусловно, самая трудная и тонкая задача воспитания. Ведь от способа ее решения зависит, вырастет ребенок внутренне собранным и ответственным человеком или нет,

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

Правило первое: Правила (ограничения, требования, запрет) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

Особенно это полезно помнить тем родителям, которые стремятся как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. Это попустительский стиль воспитания.

По этому пути идут родители, либо бояться конфликтов, либо готовы постоянно жертвовать собой "ради блага ребенка", либо и то другое.

В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовать. Все это может быть и не так заметно в пределах семейной "всеобщей уступчивости", но едва они выходят за двери дома и включаются в какое-то общее дело, как начинают испытывать большие трудности. В школе, на работе, в любой компании им уже никто не хочет потакать. Со своими завышенными требованиями к окружающим и неспособностью идти на встречу с другим они остаются в одиночестве, часто встречают насмешки и отвержение.

В такой семье у родителей накапливается глухое недовольство своим ребенком и своей судьбой. В старости такие "вечно уступчивые" родители часто оказываются одинокими и заброшенными.

Таким образом, неправильно разрешаемые семейные конфликты, большие и маленькие, неизбежно дают "эффект накопления". А под его влиянием формируются черты характера, которые потом оборачиваются судьбой детей и родителей.

Правило второе: Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

Это правило предостерегает от другой крайности - воспитания в духе "закручивания гаек", то есть *авторитарного стиля* общения. Такие родители считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо. Дашь ему волю, так он "на шею сядет".

Сами того не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения: "всегда добивайся того, что ты хочешь, не считаясь о желаниями другого". А 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 родителям преподанный урок, и тогда "коса находит на камень".

Есть и другой вариант исполнения этого способа: мягко но настойчиво требовать от ребенка выполнения своего желания. Часто это сопровождается объяснениями, с которыми ребенок в конце концов соглашается. Но если такой нажим - постоянная тактика родителей, то ребенок усваивает другое правило: "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.

Найти золотую середину между попустительством и авторитарными стилями помогает образ *четырех цветовых зон* поведения ребенка: зеленой, желтой, оранжевой и красной.

В зеленую зону поместим все то, что разрешается делать ребенку по *его собственному усмотрению или желанию*. Например, в какие игры играть, когда сесть за уроки, в какой кружок записаться, с кем дружить...

Не так уж много оказалось действий по собственному выбору ребенка, на которые согласились бы все родители. Например, некоторые взрослые считают, что нужно контролировать время приготовления уроков, следить за тем, с кем их сын отправился гулять и т.п. С одной стороны их беспокойство справедливо, с другой они сами были бы рады снять с себя груз лишних забот.

Действия ребенка, в которых ему предоставляется *относительная свобода*, находятся в **желтой** зоне. Он может решать сам, но при условии соблюдения некоторых правил. Например, можно сесть за уроки, когда хочешь, но закончить работу к 8 часам вечера. Можно гулять в своем дворе, но дальше не уходить.

Эта зона очень важна, так как именно здесь ребенок приучается к внутренней дисциплине по механизму извне-внутри. Родитель на первых порах помогает ребенку сдерживать непосредственные импульсы, быть осмотрительным и учиться контролировать себя как раз с помощью норм и правил, которые установлены в семье. Постепенно, привыкая к этим правилам, ребенок следует им без особого напряжения. Однако это происходит, только если вокруг правил не было постоянных конфликтов.

Поэтому бесконфликтное принятие ребенком требований и ограничений должно быть *предметом особой заботы родителей*. Необходимо в каждом случае спокойно, но коротко объяснить, чем вызвано требование. При этом нужно обязательно подчеркнуть, что именно остается ребенку для его собственного выбора. Когда дети чувствуют уважение к чувству свободы и самостоятельности, они легче принимают родительские ограничения.

Вот пример удачного разговора мамы с пятилетним Петей.

Петя хватает печенье.

МАМА: Сейчас не время для печенья, оно перебьет тебе аппетит. (Ограничение с коротким объяснением.)

ПЕТЯ: А я хочу!

МАМА: Ты обязательно его съешь, но только в конце ужина. (Разрешение с условием.)

ПЕТЯ: Я не хочу ужинать!

МАМА: То есть ты пока не голоден. (Активное слушание.) Хорошо, у нас есть время подождать папу. Он придет, и мы будем есть вместе. Но если ты проголодаешься, я могу покормить

тебя и раньше. (Показ возможного выбора.) Ты будешь есть на ужин кашу или жареную картошку? (Возможность выбора.)

ПЕТЯ: Конечно, жареную картошку, и вместе с папой!

Но бывают обстоятельства, когда родителям приходится нарушать установленные правила. Такие случаи попадают в следующую, оранжевую, зону.

Итак, в **оранжевой** зоне находятся такие действия ребенка, которые в общем нами не приветствуются, но в виду *особых обстоятельств* сейчас допускаются. Например после долгого отсутствия папа приезжает в 10 часов вечера, и ребенку разрешают не ложиться спать до его появления и даже не пойти в сад. Или: малыш напуган страшным сном, и мать берет его в свою кровать, пока он не успокоится.

Известно, что исключения только подтверждают правила; не стоит бояться подобных исключений, если они редки и оправданы. Зато дети бывают очень благодарны родителям за готовность пойти навстречу их особенной просьбе. Тогда они даже больше готовы соблюдать правила в обычных ситуациях.

Наконец, в последней, **красной**, зоне находятся действия ребенка, *неприемлемые ни при каких обстоятельствах*. Это категорические "нельзя", из которых исключения не делаются.

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.

Итак, все зоны, вместе взятые, говорят о том, что правило праву рознь, и что вполне можно найти "золотую середину" между готовностью понимать - и быть твердым, между гибкостью - и непреклонностью в процессе воспитания дисциплины.

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

Детям гораздо больше, чем взрослым нужно двигаться, исследовать предметы, пробовать свои силы. Это естественные и очень важные для развития детей потребности. Чем . запрещать подобные действия лучше создать условия для их удобства и безопасности.

Исследовать лужи можно, но только в высоких сапогах; разбирать часы тоже можно, но если они старые и давно не ходят; играть в мяч можно, но не в помещении и подальше от окон; даже бросать камни в цель можно, если позаботиться, чтобы никто при этом не пострадал. Это примеры из желтой зоны, но они могут принадлежать также зеленой. Для этого нужно поместить ребенка в подходящую обстановку и разрешить действовать свободно.

Особо стоит оказать о подростках. Начиная с десяти-одиннадцати лет, ребятам становится особенно важно общаться со сверстниками. Они собираются в группы, большие иди маленькие, чаще проводят время вне дома, считаются больше с мнением ребят, чем взрослых.

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"...

Нужно быть уверенным, что ребенок не воспринимает их как угрозу его статусу в группе ребят. Страшнее всего для него стать "бедой вороной" или предметом насмешек, оказаться неприкрытым или отвергнутым ребятами. И если на одной чаше весов окажется его положение среди сверстников, а на другой - родительское "нельзя", то, скорее всего, перевесит первое.

От родителей требуются порой исключительные терпение и терпимость, и даже философский настрой. Это поможет принять подростковую моду, словечки и выражения, трудно переносимую музыку, причудливые прически и сомнительные украшения, слишком короткие юбки или слишком дырявые джинсы.

Подростковая мода подобна ветрянке - многие ребята подхватывают ее и переносят в более или менее серьезной форме, а через пару лет сами улыбаются, оглядываясь назад. Но не дай бог родителям в это время войти в затяжной конфликт со своим сыном иди дочерью. Согласия со своим мнением он все равно не добьется, а контакт и доверие может потерять окончательно.

Принятие неизбежности "ветрянки" не мешает родителям оставаться носителями и проводниками более общих, непреходящих ценностей: честности, трудолюбия, благородства, уважения к

личности другого. Причем, многие из этих ценностей можно не только обсуждать со своим взрослеющим ребенком, но и реализовать во взаимоотношениях с ним, а это - самый главный дар, который ребенок в глубине души ищет и надеется подучить.

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

Многим может быть знакома ситуация, когда, мама говорит одно, папа другое, а бабушка - третье. Вот как в этом случае.

Лене купили нарядные лаковые туфельки, на следующее утро она собирается в детский сад.

ЛЕНА: Я надену новые туфельки.

МАМА: Нет, Леночка, они для праздников.

ЛЕНА: Нет, я хочу, хочу сегодня! (Начинает хныкать)

ПАПА: Не расстраивайся, мы что-нибудь придумаем. Обращается к маме:

Может можно, только один раз?

МАМА: нет, я не согласна. Ребенок должен приучаться беречь дорогие вещи!

ЛЕНА (плачет сильнее): Тогда я не пойду в садик вообще!

(Входит бабушка)

БАБУШКА: Что опять случилось! Опять вы расстраиваете ребенка с самого утра?! Иди ко мне, девочка, расскажи, кто тебя обидел. Ах, туфельки? Я тебе куплю сегодня же другие, будешь в них ходить, когда захочешь.

В такой ситуации ребенку невозможно усвоить правила, привыкнуть к дисциплине. Он привыкает добиваться своего, раскалывая ряды взрослых. Отношения между взрослыми членами семьи от этого не становятся лучше.

Даже если один родитель не согласен с требованием другого, лучше в эту минуту промолчать, а потом без ребенка, обсудить разногласие и попытаться прийти к общему мнению.

Не менее важна последовательность в соблюдении правил. Если ваш ребенок два дня подряд ложился в 10 часов вечера вместо 9-ти, 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. В противном же случае 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 или властным тоном, то становится трудным вдвойне.

На вопрос ребенка "Почему нельзя?" не стоит отвечать: "Я так велю", "Нельзя, и все!". Нужно коротко пояснить: "Уже поздно", "Это опасно", "Может разбиться..."

Объяснение должно быть коротким, и повторяться один раз. Если ребенок снова спрашивает: "Почему?", то это не потому, что он вас не понял, а потому, что ему трудно побороть свое желание. Здесь может помочь, например, активное слушание. Приказы же и "ты-сообщения" усугубляют сопротивление ребенка.

Предложение, в которое родитель говорит 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".

Бывает полезно, предвидя трудности ребенка в выполнении требования, обсуждать ее с ним заранее. Например, если известно, что интересный фильм кончается поздно, а ребенок обязательно хочет посмотреть "хотя бы начало", то стоит предупредить, что придется прерваться на середине фильма. Одновременно можно предложить ему другие возможности на выбор, например, поиграть перед сном в интересную игру или почитать книжку. Если же ребенок выберет "трудный" вариант, то необходимо проследить, чтобы уговор был обязательно выполнен, и ребенок пошел спать вовремя. При этом хорошо помочь ему, напомнив о договоре минут за пять до назначенного времени.

2.3 Как приучить ребенка к порядку и дисциплине.

Дж. Добсон

Первый принцип. Определите границы дозволенного. Сделать это надо прежде, чем вы начнете следить за соблюдением порядка. Самый важный этап в процессе приучения детей к дисциплине сводится к установлению разумных требований и ограничений. Ребенок должен знать, в чем заключается приемлемое или недопустимое поведение, и только тогда от него можно требовать ответственности за соблюдение конкретных правил. Выполнение этого предварительного условия исключит возникновение сильнейшего чувства несправедливости, которое юные существа испытывают, когда их наказывают морально или физически за ошибки и промахи или за какой-нибудь случайный поступок. **Если правила и ограничения не определены, то наводить порядок в жизни ребенка нельзя!**

Второй принцип. Когда дети открыто бросают вызов неповиновения, отвечайте на него решительно и уверенно. Если ребенок понимает, чего от него ждут, он должен нести ответственность за свое поведение. Однако это просто сказать, но значительно труднее выполнить. Большинство детей пытаются подвергнуть испытанию или подорвать власть старших и бросить вызов их праву на роль руководителя. В момент такого мятежа маленький ребенок, прежде чем выполнить желания взрослых, будет обдумывать их и нарочно, из упрямства предпочтет их не исполнять. Как генерал перед битвой будет прикидывать опасность потенциального риска, мобилизует и расставит свои силы и после этого бросится в атаку на врага с оружием наперевес. Когда такие столкновения «нос к носу» случаются между представителями разных поколений, то для взрослой стороны предельно важно победить уверенно и решительно. Ребенок ясно демонстрирует свое стремление к борьбе, а родителям должно хватить мудрости не разочаровать его в этом! Нет ничего опаснее для сохранения роли родителей как руководителей, чем ситуации, когда они оказываются безоружными и разбитыми в этой борьбе поколений. Когда любой из родителей постоянно терпит поражения в этих битвах, разражаясь слезами или переходя на крик, обнаруживая другие признаки слабости, неспособность управлять собой и ситуацией, тогда наступают драматические изменения в видении образа родителей их ребенком. Он перестает видеть в отце или матери надежного и заслуживающего доверия лидера в своей жизни. **Родители могут превратиться в глазах их детей в бесхитростных, бесхарактерных людей, которые не заслуживают уважения и преданности.**

Третий принцип. Следует различать границы между сознательным неповиновением и ребячьей безответственностью. Ребенка нельзя наказывать, если его действия не являются проявлением сознательного неповиновения, например, когда он забывает покормить собаку, убрать свою постель или не вынесет мусор. Помните: подобные действия типичны для детского возраста. Необходимо проявлять мягкость по отношению к ребенку, когда вы учите его лучше справляться с делами и своими обязанностями. Если он не реагирует на наставления, высказанные в спокойном тоне, то можно прибегнуть к использованию хорошо известных, опробованных мер воздействия, например, повзрослевшему ребенку можно поставить требование заработать деньги, чтобы компенсировать утрату вещи, которую он потерял или сломал, или запретить пользоваться вещами, которые он портит, т.д. Однако надо помнить, что детская безответственность - явление, не имеющее ничего общего с откровенным неповиновением, и поэтому бороться с ней следует спокойными методами.

Четвертый принцип. Увещевания, утешения и наставление ребенка должны происходить после того, как столкновение закончилось. Когда прекратился конфликт, во время которого родители продемонстрировали свое право на лидерство (особенно если все закончилось слезами ребенка), у детей младшего возраста (от двух до семи лет, а возможно и старше) может возникнуть потребность в утешении, в желании почувствовать, что их любят.

Пользуясь всеми доступными средствами, пойдите на встречу и дайте им желанное утешение. Прижмите ребенка к себе и скажите, как вы его любите. Покачайте его немного и постарайтесь еще раз объяснить ему, за что он был наказан, что ему нужно делать, чтобы подобная неприятность больше не повторялась. **Во время таких разговоров на фоне проявлений любви и заботы закладывается и строится здание понимания и семейного единства.**

Пятый принцип. Избегайте требований, которые невозможно выполнить. Нужно быть абсолютно уверенным в том, что ребенок способен исполнить то, что от него требуют. Никогда не наказывайте его за то, что, например, ночью у него оказалась мокрой постель из-за недержания мочи, или он не смог научиться ходить на горшок к своей первой годовщине, или плохо успевает в школе из-за того, что ему не хватает способностей к учебе. Конечно, при условии, если все подобные действия непреднамеренны. Предъявление требований, которые ребенок не может выполнить, создает ситуацию неразрешимого конфликта, из которого не видно выхода. Такая ситуация с неизбежностью наносит ущерб эмоциональной сфере человека.

Шестой принцип. *Пусть вашими действиями руководит любовь! Взаимоотношения, основанные на искренней любви и привязанности, обычно складываются правильно, даже несмотря на неизбежность отдельных ошибок и просчетов со стороны родителей.*

Родителям своенравных детей

Ваша задача чрезвычайно трудна. И временами у вас возникает желание сдаться. Это время пройдет быстро, и нынешние стрессы будут казаться незначительными и далекими. Что будет важно, так это любящие отношения в семье, которые вы создали.

Проблемы взаимоотношений:

1. Вас нельзя осуждать за характер, с которым родился ребенок. Просто он крепкий орешек, и вы должны постараться справиться с задачей.

2. Он в опасности из-за стремления проверять пределы дозволенного. Вам понадобятся вся ваша мудрость и старательность, чтобы справиться с ним.

3. Если вы не осознаете его стремления к власти и независимости, то вы понапрасну тратите свои силы и увязните в чувстве вины. Это не принесет пользы никому.

4. Если еще не поздно, возьмите в свои руки контроль над детьми. С самого раннего возраста воспитывайте в ребенке уважение к себе. Как только вы утвердите свое право на руководство, постепенно, из года в год, предоставляйте ему самостоятельность.

5. Не паникуйте даже в «штормовые» подростковые годы. Лучшие времена впереди. Радикальное изменение обычно происходит после двадцати лет.

6. Оставайтесь в «команде» ребенка, даже если она вам кажется проигрывающей. Если вы переборите разочарование, то в дальнейшем вы будете наслаждаться взаимной дружбой.

7-Дайте ребенку время найти себя, даже если вам кажется, что он этого не делает.

Пытаясь понять своенравных детей, мы должны задать себе вопрос: почему он или она так стремиться к конфликтам? Выбирая между войной и миром, большинство предпочитает мир. Однако упрямый ребенок напоминает «сбежавшую» газонокосилку. Он считает все, что попадает на пути. Чем больше препятствий, тем для него лучше. Что его делает таким? Что заставляет его бросать вызов матери и оказывать неповиновение отцу?

Глубоко в душе у него запрятано стремление к власти - это побуждает своенравного ребенка нападать на весь мир.

Своенравность: стремление к власти и самоопределение.

Существует несколько методов, используемых для обретения власти над личностью.

1. Эмоциональный шантаж: «Делай, что я хочу, или я очень рассержусь, и уйду совсем».
2. Давление на чувство вины: «Как ты можешь со мной так поступать после того, что я для тебя сделал?»
3. Финансовое давление: «Делай, что я хочу. Или я не буду платить по счетам».
4. Подкуп: «Делай, что я хочу, и я отблагодарю».
5. С позиции силы: «Заткнись и делай, что тебе говорят».
6. Унижение: «Делай, как я хочу, или я опозорю тебя на целый свет».
7. Вечная болезнь: «Не расстраивай меня. Не видишь, что я болен».
8. Угроза измены: «Делай, что я хочу, или я найду кого-нибудь, кто это сделает».
9. Соблазнение: «Я предложу тебе такое, от чего ты не сможешь отказаться».

Методы, которые используют подростки для обретения власти:

1. Подростковый террор: «Оставьте меня в покое, или я выкину какую-то глупость» (самоубийство, наркотики, алкоголь, разобью машину, уеду из дома).

2. Школьная угроза: «Дайте мне делать, что я хочу, или я сделаю так, что меня исключат из школы».

3. Половое безрассудство: «Делайте, что я хочу, или я рожу ребенка». Эта угроза обычно напрягает родительские нервы до предела.

4-Успокоительное: «Сделайте, как я хочу, и я не буду усложнять вашу и без того нервную жизнь».

Что же мы рекомендуем? Должны ли родители как можно больше цепляться за остатки власти? НЕТ! Даже при всем существующем риске **самоопределение** является основным правом человека, и мы должны предоставлять его детям. Долгое лишение этой свободы приведет к революционным войнам.

Наша задача как родителей - не поработать собственных детей, даже если дети ежедневно устраивают нам баталии. Мы также не должны слишком долго удерживать родительскую власть. Контроль будет вырван из наших рук, если мы не передадим его добровольно. Предоставление права на самоопределение должно совпадать с этапами взросления, завершаясь полной свободой в раннем взрослом возрасте.

Список литературы по темам: «Наказания и поощрение» и «Дисциплина»

1. Д.Нельсон, Л.Лот, С.Глен Воспитание без наказания, 1997.
2. И.Фридман «Видим ли мы ребенка» // Семья и школа, 1989, № 4.
3. Ковалев С.В. Психология современной семьи. - М.: Просвещение, 1988.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - М., 2000.
5. Ле Шан Э Когда Ваш ребенок сводит Вас с ума.- М.: Педагогика, 1990.
6. Леви В. Нестандартный ребенок. - М.:Знание, 1989.
7. Фромм А. Азбука для родителей. - Лен.издат, 1991.
8. Т.Гордон Повышение родительской эффективности. - Екатеринбург, 1997.
9. Джиннотт Х.Г. Дети и мы.- СПб, 1996.
10. Кэмпбелл Как на самом деле любить детей. - М.: Знание, 1992.
11. Добсон Дж. Не бойтесь быть строгим. М.,1997.
12. Популярная психология для родителей / Под ред. А.С.Спиваковской
13. Баркан А. Как научиться понимать своего ребенка.
14. Эриксон Э. Детство и общество. - СПб, 1996.
15. Азаров Ю.П. Семейная педагогика. - М., 1985.
16. Винникотт Д.В. Разговор с родителями. - М., 1994.
17. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. - М., 1986.

IV. Тренинги ответственного поведения у детей и подростков

4.1. Тренинг самостоятельности у детей

(по Г.Н.Сартан «Тренинг самостоятельности у детей» и по Байардам «Ваш беспокойный подросток»)

Самостоятельность и ответственность - два понятия, неразрывно связанные между собой.

Многие из нас хотят принимать самостоятельные, независимые решения. Но очень немногие понимают, что тот, кто принимает самостоятельное решение или делает самостоятельный поступок, несет за это полную ответственность. Именно в этой связке двух понятий и заключается особенность подхода к воспитанию ребенка.

Особенно важны поднятые проблемы в наше время — время быстрых перемен и отхода от коллективной ответственности за содеянное. Все получили больше возможностей, но не все научились понимать, что за свой выбор и отвечать придется самим. И чем раньше мы задумаемся над этим, чем скорее начнем воспитывать у детей самостоятельность и ответственность, тем более успешным будет подрастающее поколение.

Многие дети, особенно в подростковом возрасте, стремятся стать взрослыми как можно быстрее. Но что они понимают под словом «взрослый»? Когда подросток напыщенно восклицает: «Ну что ты мне указываешь, я уже не маленький», он как бы говорит родителю: «Нечего мне приказывать, я сам знаю, что мне делать».

Но зачастую получается так, что подросток хочет что-либо делать по-своему, подразумевая при этом, что за последствия его поступков будет отвечать не он, а, как и раньше, родители. Очень удобная позиция, при которой не нужно заранее задумываться о правильности своего выбора. Все равно помогут, поддержат в трудную минуту, сделают как надо, исправят ошибки. В такой ситуации можно скандалить, отстаивать свои права, хлопать дверью, наперед зная, что все простят, хуже не будет, а может быть, будет даже и лучше, в чем-то выгодное.

Как говорил один подросток: «Я на всякий случай сопротивляюсь, а вдруг еще что-нибудь хорошее родители дадут в придачу, если, в конце концов, соглашусь». Разговор шел по поводу выбора престижного гимназического класса, куда, по мнению родителей, должен был поступать подросток. При этом родители не учитывали мнения мальчика, значения для него остающихся в прежнем классе друзей. Для них главным было престижное обучение и дальнейшее поступление в престижный институт. Подросток, за которого уже все было решено, старался выпросить себе дополнительные льготы, например:

«Я поступлю в этот класс, а что мне за это будет?» При этом такой торг воспринимался родителями как вполне естественный.

Если бы подросток изначально знал, что только он отвечает за выбранное место учебы и последствия этого выбора, такой торг был бы просто неуместен. Это звучало бы просто смешно, примерно так: «Я решил перейти в другой класс, чтобы более успешно в дальнейшем поступить в институт, что вы мне за это еще дадите?»

Ребенок или взрослый, понимающий, что самостоятельные решения влекут и собственную ответственность за них, начинает относиться к такого рода поступкам намного более обдуманно.

Конечно, нельзя перегибать палку ни в ту, ни в другую сторону. Если мы учим ребенка нести ответственность за принятое решение, это не значит, что мы бросаем его на произвол судьбы или перестаем о нем заботиться. Это значит лишь то, что мы начинаем относиться к нему, как к равноправному члену семьи, как к человеку, который может принять самостоятельное решение, который может попросить помощи, если груз ответственности будет для него слишком тяжел. Но и решение обратиться за помощью он примет тоже самостоятельно.

Действительно ли вы хотите изменений?

Для начала задайте себе один, возможно, неожиданный вопрос:

«Насколько я хочу решить эту проблему? Хочу ли я на самом деле изменить поведение своего ребенка?»

Попробуем на примере объяснить, почему так важно задавать себе такие вопросы.

На консультацию пришла семья — мать, отец и сын, 14-летний подросток. Пришли они с просьбой проверить интеллектуальное развитие мальчика. Во время тестирования Сергея (так звали подростка) с родителями завязалась беседа. В ходе ее стало ясно, что проверяют они интеллектуальный уровень своего сына лишь для того, чтобы еще раз убедиться в его хорошем умственном развитии. Далее выяснилась истинная проблема, которую они описали так: «Сергей совсем не следит за собой. Когда приходит с занятий теннисом, ему каждый раз приходится напоминать о том, чтобы он сменил потную майку, передел шорты и помылся. Если ему не сказать об этом несколько раз, он так и будет ходить в потном и грязном. И так во всем. Нам постоянно приходится ему напоминать сделать что-то, убирать за ним вещи. Он ничего не хочет делать сам. Даже после школы не может подогреть себе еду. Обед ему приходится оставлять в термосах, надписывая на них. Где и что лежит. Но и в этом случае Сергей иногда забывает поесть».

Выслушав родителей, психолог предложил им представить будущее таким образом, как будто они уже решили эту проблему. Им сказали, представьте, что ваш Сергей вдруг все начал делать самостоятельно: переодеваться, готовить еду, выбирать друзей и свое будущее. Что тогда будете делать вы?»

И здесь родители Сергея глубоко задумались. Поведение, когда их ребенок перестал бы зависеть от них, было для них новым. Они попросили время для обдумывания и договорились прийти к психологу через неделю.

Эти родители не пришли к психологу ни через неделю, ни через месяц, ни через год, так как их устраивали те взаимоотношения, которые сложились в их семье. Более того, они полностью устраивали и Сергея, потому что были для него удобны. При таких правилах игры Сергею не надо ни за что отвечать. Отвечали за все те, кто принимал за него решения, т. е. его родители. А для родителей опека над Сергеем, постоянная тревога и контроль за ним были основным смыслом их существования и взаимодействия. Возможно, если бы изменилось поведение Сергея, им бы пришлось искать какие-то новые способы общения между собой. А вместе с этим могла утеряться сплачивающая их идея — сын без них существовать не может.

Разрушился бы устойчивый миф семьи и традиции ее существования. Родители осознали это и вы брали более легкий путь дальнейшего взаимодействия в семье — отказаться от изменений. Возможно, они были правы. Во всяком случае, на том этапе существования их семьи это устраивало всех.

Зачастую родители в своих желаниях изменить жизнь семьи опираются на поверхностные впечатления от поведения других детей. Например, соседская девочка сама ходит и магазин или готовит себе завтрак. И у нас может появиться мысль, а почему моя дочь этого не делает? При этом вы, возможно, начнете представлять, как ваша дочь наконец-то без многократных напоминаний идет в магазин, убирает у себя в комнате, моет полы на кухне. И все это вам очень нравится. Но в своих фантазиях вы видите лишь половину экрана, потому что на другой его половине — вы сами. И вам также приходится менять свое поведение. Задаете ли вы себе вопрос, что будете говорить дочери при встрече с ней, если отпадут все напоминания и требования с вашей стороны? Каким будет ваше поведение, если дочь начнет сама не только все делать, но и решать, что делать? Найдете ли вы себе место в этой изменившейся жизни? И как вы начнете выражать свою любовь к дочери, если раньше вы выражали ее только в словах тревоги и опеки? Ведь вам придется перестраивать не только свое поведение, но и свою речь.

Многие родители, особенно матери, после рождения долгожданного ребенка суживают свой мир до потребностей своего ребенка. В сущности, они перестают жить своей жизнью, а вместо этого живут жизнью своего ребенка. И им просто необходимо постоянно заботиться о нем, опекать его, заполнять свое собственное личное пространство его жизнью. Такие матери перестают воспринимать себя как отдельно существующую личность, неотделимую от своего ребенка. Его же, в свою очередь, они делают неотделимым от себя. Такой ребенок со временем перестает что-либо решать самостоятельно, а, следовательно, и отвечать за свои решения. Появляется что-то похожее на групповой разум муравьев или пчел, у которых одна особь отдельно от других не выживает.

При этом такая мать постоянно жалуется, что ей трудно, что у нее нет свободного времени, что, ей приходится все контролировать самой и за всем, следить, так как ее ребенок несамостоятелен. Но, несмотря на все жалобы, это взаимодействие ее устраивает. Самое интересное, что это устраивает и ребенка. Он может огрызаться, иногда грубить, но на самом деле ему очень выгодно ни за что не отвечать. Ведь те решения, которые принимает за него мать, он может выполнить плохо или не выполнить совсем, так как за их выполнение отвечает также его мать.

Итак, мы попросили вас задуматься и решить, насколько вы готовы к изменению ситуации в вашей семье. И если, несмотря на все наши предостережения, вы все же решились сделать это, то вам придется потратить достаточно много усилий и времени. Мы понимаем, что ваша ситуация достаточно сложная. Она складывалась в течение длительного времени, и в этом принимали участие все члены семьи. Поэтому ее нельзя разрешить с помощью нескольких приемов и техник. Мы предложим вам попытаться изменить в каком-то смысле образ мышления каждого члена вашей семьи. И чем больше членов вашей семьи будет задействовано в этом процессе, тем лучше будет конечный результат.

Работая над той или иной ситуацией, важно поверить в саму возможность ее улучшения. Для этого надо научиться расслабляться. Ведь когда вы чувствуете себя обеспокоенным, расстроенным, сердитым, то, скорее всего, ведете себя импульсивно и делаете прямо противоположное то-

му, чего вы действительно хотите. Большинство людей не осознают, что сами создают собственное настроение, и, следовательно, могут его изменять. Такие изменения вполне естественны и нормальны. Поэтому мы попросим вас потратить несколько минут, чтобы создать себе настроение, наиболее подходящее для достижения положительного результата.

Родители, позаботьтесь о себе!

В современной психологической науке есть очень важное положение:

если хочешь изменить поведение кого-либо, надо в первую очередь изменить своё поведение. Обратите внимание на тот факт, что изменить поведение ребенка, как правило, хотят его родители. Именно родители приходят к психологу с просьбой изменить поведение их ребенка.

Итак, если вы приняли утверждение о том, что, только изменившись сами, вы сможете изменить своего ребенка, то вам, наверное, интересно будет узнать, как это сделать.

Сразу предупредим, что едва ли не самое трудное из всего, что умеет делать человек — это меняться самому. Но если он, несмотря на трудности, все же решился на это, то результаты начинают сказываться очень быстро. Приведем один из примеров такого изменения в семье.

В нашем тренинге по проблеме поведения трудных подростков принимала участие мама, поведение которой отличалось гиперопекой над ее двумя детьми-подростками — дочерью и сыном. Она постоянно чувствовала себя усталой, у нее болела поясница, периодически открывалась язва желудка. И в то же время она все делала по дому сама: готовила, убирала, стирала, несмотря на то, что ее дочери было уже 12 лет. Когда она впервые пришла в группу, состояние ее было ужасно: болела поясница, она постоянно тревожилась о том, что сейчас делают ее дети, много говорила, перебивая других участников. Мы применили к ней не только групповую, но и телесноориентированную терапию. По мере того, как тело ее расслаблялось и начинало вспоминать состояние покоя, уменьшалась и ее тревога по поводу проблем семьи. Она начала воспринимать многие ситуации менее драматично, а количество перечисляемых ею проблем заметно уменьшилось. На определенном этапе нашего тренинга эта мама сделала потрясшее ее открытие, о котором она рассказала так: «Прихожу я вечером домой и вижу, что вещи Никиты (так звали ее сына) валяются посередине комнаты. И все — мой муж, сам Никита, дочь — ходят, переступая через них. Первое, что мне захотелось сделать, это убрать одежду Никиты, и по привычке сказать им всем, что они опять меня не жалеют, ничего не убирают. Но я сдержала себя и так же, как и они, ничего не говоря, переступила через вещи Никиты и пошла в свою комнату отдохнуть. Реакция была потрясающей — мой муж собрал вещи, отчитал Никиту и сказал, чтобы дети вели себя потише, потому что мама очень устала. Мне было очень приятно это слышать. Надо сказать, что мой муж стал ко мне очень внимателен, испугавшись изменений, которые произошли во мне. А мне мое новое поведение теперь дает уверенность, что в моей семье многое можно изменить к лучшему».

Что же изменилось в этой семье? Очень немногое — поведение мамы. Но это изменение повлекло за собой изменение в той или иной степени всех других членов семьи.

Что нужно сделать в первую очередь, чтобы начать изменять себя? Начните с вопроса: «Обращаю ли я на себя внимание?» И как бы вы на него ни ответили, мы предложим вам сделать ряд упражнений, чтобы научиться еще лучше делать это.

Упражнение 1

Представьте себе всех тех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Прямо сейчас, до того как вы начнете читать дальше, составьте их список. Когда вы напишете всех тех, кто относится к этой категории, остановитесь и задайте себе следующий вопрос: «Включил ли я в этот список себя?» И если не включили, то сделайте это прямо сейчас.

Упражнение 2

А теперь напишите ответ на следующий вопрос: «В чем состоят мои обязанности по отношению к ребенку?» Не читайте дальше, пока не ответите полностью на этот вопрос.

Теперь напишите ответ на такой вопрос: «В чём состоят обязанности моего ребёнка по отношению ко мне?»

Когда вы ответите на оба вопроса, сравните ответы. Теперь посмотрите, подходит ли вам такого рода положение: «Я ничего не должен моему ребенку. Мой ребенок ничего не должен мне».

Каждый из нас — свободный человек, способный распоряжаться своей собственной жизнью и свободный делать для другого то, что он хочет делать».

Проверьте также, насколько подходит для вас такого рода идея: «Я не должен посвящать всего себя кому-либо еще. Я в долгу прежде всего перед самим собой».

Упражнение 3

Напишите рядом с каждым из нижеприведенных высказываний те чувства, которые данное высказывание вызывает. Старайтесь прежде, чем описать ваши чувства, произнести каждое из высказываний вслух.

Я имею право побыть в одиночестве (ваши чувства по этому поводу).

Я имею право на уважительное обращение.

Я имею право быть счастливым.

Я имею право распоряжаться своим временем

Теперь спросите себя: «Кто несёт ответственность за то, чтобы обладать этими правами?»

Мы не советуем вам становиться эгоистами и тиранить окружающих. Мы лишь настоятельно просим, чтобы вы предоставили вашему внутреннему Я равный права с другими людьми. Просим поверить, что, делая так, вы не только не причините вреда окружающим, но в действительности будете им полезны. Вы сможете дать другим что-либо только в том случае, если у вас будет что дать. Если вас будет окружать тысяча умирающих от жажды людей, а у вас лишь пустое ведро, то вы ничего не сможете сделать, пока не наполните его водой. Учиться быть преданным и заботливым по отношению к своему внутреннему Я - это и означает наполнять водой своё ведро. При этом не забывайте, что из него вам нужно будет поить окружающих вас. Только таким образом вы гораздо лучше, чем раньше, сможете заботиться о других людях.

Забота о себе является благом не только для вас, но и для вашего ребёнка. Если ваш ребёнок делает что-либо, что усложняет вашу жизнь, то он воспринимает вас, по-видимому, не как реального, живого человека, а как некую тень, вещь, как некое удобство. Ребёнок может расценивать вас примерно так же, как топливный насос: как нечто, что лишь снабжает, обеспечивает, но не имеет чувств и переживаний, не заслуживает ни снисхождения, ни даже элементарного «спасибо» и является просто чем - то, что следует использовать.

Упражнение 4

Теперь обратите внимание на содержание и построение ваших повседневных привычных фраз.

Если все наши предложения, содержащие местоимения, разделить на две большие группы, то можно выделить «Ты-высказывания» и «Я-высказывания».

Что это такое?

«Ты-высказывания» — это способ сообщения кому-либо информации о нем самом, его поведении, чертах характера и так далее, при котором создается впечатление вашей правоты и неправоты другого человека. Они отражают отличие вашей точки зрения от точки зрения того человека, с которым вы общаетесь. Способ, которым обычно произносят «Ты-высказывания», легко может вызвать раздражение или защитную реакцию у человека, к которому они обращены. Его может рассердить то, что собеседник считает себя правым настолько, что может позволить себе «Ты-высказывания». Часто в этих случаях может возникнуть конфликт, который связан не столько с какой-то проблемой, сколько с отношением к ней человека, допускающего «Ты-высказывания».

Примером этому может служить ситуация, в которой родитель сердится на ребенка за то, что тот, например, оставил свою комнату неприбранной. Вместо того чтобы попросить ребенка убрать комнату или придумать что-нибудь такое, что побуждало бы его в будущем держать комнату в чистоте и порядке, родитель говорит фразу, строя ее как «Ты-высказывание»: «Ты всегда оставляешь в комнате грязь». Теперь конфликт уже не связан с комнатой. После сказанного конфликтная ситуация возникает в связи с тем, что и почему делает ребенок, а также с тем, всегда или только иногда он делает это. В результате ребенок чувствует, что он плохой, и обижается.

Вспомните ситуацию, когда с помощью «Ты-высказывания» вам внушали личностные качества, которые делали вас неуспешными в какой-либо деятельности. Например, вам неоднократно говорили, что вы вечно опаздываете, все теряете, плохо учитесь и тому подобное. Подобное про-

граммирование поведения человека с помощью «Ты-высказываний» порою отрицательно влияет на его самооценку и уровень притязаний.

«Я-высказывания» — это способ сообщения кому-либо информации о ваших собственных нуждах, чувствах или оценках без оскорбления или осуждения того, к кому обращено высказывание. Вы говорите о том, чего вы хотите, что вам необходимо или что вы думаете, а не о том, что следует делать или говорить другому. Вы отстаиваете свои интересы, но при этом не оказываете давления на другого человека. Таким образом, другой не осуждается, не обвиняется и не атакуется. Он не будет чувствовать себя припёртым к стенке, у него не будет необходимости защищаться и, следовательно, затевать или обострять конфликт. С помощью «Я-высказывания» обсуждается поступок человека, а не его личностные качества. «Я-высказывания» просто начинаются с местоимения «Я» и выражают собственное чувство или реакцию. Например, в той же ситуации с неубранной комнатой вы могли бы применить «Я-высказывание»: «Я недоволен тем, что комната не убрана. Что можно сделать, чтобы ее убрать?»

В этом случае акцент делается на ваши чувства по поводу неубранной комнаты, и ответственность за ее уборку вы перекладываете на своего ребенка.

Сравните выражения, сделанные в виде «Ты-высказывания» и «Я-высказывания», и сделайте вывод, в каком случае говорящий больше добьется того, чего он хочет, менее конфликтным способом.

«ТЫ - ВЫСКАЗЫВАНИЯ» «Я - ВЫСКАЗЫВАНИЯ»

Ты докучаешь мне своими вопросами. Если ты спрашиваешь меня о чем-то, когда я занята другими делами, я чувствую раздражение, потому что я не готова уделить тебе внимание. Я была бы тебе признательна, если бы ты задавал мне вопросы в более подходящее время, например, в ... (указываете время)

Ты никогда не делаешь то, чего хочу я. Когда ты принимаешь решение за нас Ты всегда поступаешь по своему обоим, не спрашивая моего мнения, я усмотрению, чувствую обиду, и мне кажется, что тебя не интересует моя точка зрения. Мне бы хотелось, чтобы мы совместно обсуждали эти вопросы, так чтобы были учтены желания обоих.

Обратите внимание на модель построения «Я - высказывания». Фраза начинается с нейтрального необвинительного описания поведения другого человека, которое вас не удовлетворяет. Затем следует описание ваших рациональных и эмоциональных реакций на это поведение. Объясните, почему это поведение не устраивает вас, или просто укажите, как оно на вас отражается. Наконец, в очень вежливых неагрессивных выражениях опишите то, чего бы вы желали. При этом используйте такие обороты, как «Мне бы хотелось», «Я был бы вам признателен» или «Я бы предпочла».

Расчлененная на элементы модель «Я - высказывания» выглядит следующим образом:

Когда ты *(необвинительное описание поведения, поступка другого человека)*, я чувствую *(ваши ощущения или эмоции в связи с этим поведением)*, потому что *(почему это поведение составляет для вас проблему или как оно действует на вас)*, и я бы хотел, я был бы вам признателен, я бы предпочел *(описание вашего желания)*.

Упражнение 5

Обратите внимание, насколько часто в вашей речи звучат отрицательные обороты типа «не могу», «не хочу» и тому подобное.

Зачастую отрицание говорит слушателю о том, чего не существует, и поэтому акцентирует обратную сторону того, что вы на самом деле имеете в виду.

Когда вы захотите использовать отрицательное суждение, представьте, что вас только что высадили на пустынный остров и пилот вертолета, делая последний виток у вас над головой, кричит, спрашивая, что вы хотите, чтобы он сбросил вам из необходимого. Лучшее всего сказать, чего вы действительно хотите, вместо того чтобы перечислять, чего сбрасывать не надо, например: я не хочу духов, я не хочу вечерних туалетов и пр.

Постарайтесь в речи заменять отрицательные суждения положительными утверждениями.

Мы попросим вас записать привычные вам отрицательные суждения, а затем заменить их на положительные. Придумайте 3—4 таких высказывания. Выглядеть это может следующим обра-

зом: «Ты никогда не можешь быстро одеться!» - «Когда ты одеваешься быстро, мне это нравится больше».

Упражнение 6

Целенаправленно проделайте несколько простых, ни к чему не обязывающих действий. Пусть они исходят от вас и делаются экспромтом. Если захотите, они могут продолжаться всего минуты 2—3.

Придя с работы, вместо того, чтобы сразу же идти готовить, позвольте себе несколько минут посидеть в вашем любимом кресле и просто помечтать, расслабившись.

Во время завтрака позвольте себе новую мысль: неплохо бросить несколько изюминок в сок.

Направляясь в магазин, поднимите камешек и посмотрите, попадете ли вы им в ствол дерева.

Все это те смелые и непроизвольные действия и мысли, которые вы, возможно, ранее подавляли в себе.

Придумайте для себя несколько таких упражнений. Помните, что вы должны делать что-то, что для вас ново и что вы никогда ранее не делали (или забыли, когда делали это в детстве). Запишите наиболее нелепые и новые для вас выходки и постарайтесь воплотить их в жизнь.

Упражнение 7

Как вы подкрепляете поведение вашего ребенка, которое вам нравится? Что вы делаете, если какие-либо действия или поступки ребенка вам не нравятся?

В первом случае, скорее всего, применяете так называемое положительное подкрепление. Это может быть ласковое слово, похвала, поощрение. Во втором случае мы, как правило, применяем отрицательное подкрепление — шлепок, нахмушивание бровей, выговоры.

Отметить, насколько часто вы прибегаете к положительному или отрицательному подкреплению. Какое из подкреплений преобладает в вашей манере воспитания?

Попробуйте представить какой-либо день и посчитать, сколько раз вы подкрепили положительно то, что вам в ребенке понравилось, и сколько раз подкрепили отрицательно не понравившееся вам поведение.

Запишите количество отрицательных и положительных подкреплений.

Часто родители считают само собой разумеющимся правильное поведение ребенка и забывают отметить его. Иногда это верно. Ведь повседневное привычное поведение вашего ребенка и не надо подкреплять. Но если вы хотите закрепить понравившееся поведение, которое ваш ребенок проявляет нечасто, то лучше всего отметить его положительным подкреплением.

Родители же, как правило, стараются отмечать отрицательным подкреплением нежелательное поведение ребенка и забывают отметить положительным подкреплением хорошие его поступки. Получается, что они обращают внимание на своего ребенка только тогда, когда он делает что-либо не так. Многие дети, таким образом, приучаются получать хоть какое-то внимание своих родителей, пусть даже основанное на отрицательном подкреплении. Уж лучше так, чем совсем ничего. Таким образом, у ребенка вырабатывается система негативного поведения для получения внимания своих родителей.

Естественно, если нужное вам поведение у ребенка не встречается, то его нельзя подкрепить. Но если вы отрицательно подкрепляете поведение ребенка, которое вас не устраивает, то не обязательно после этого вы вызовете то поведение, которое вам бы хотелось получить. Ребенок с помощью отрицательного подкрепления будет знать, чего делать нельзя, но не научится вести себя так, как бы вам хотелось.

Если же вы замечаете хотя бы очень малые проявления нужного вам поведения у вашего ребенка и сразу же положительно подкрепляете их, то это может выработать у ребенка желаемое вами поведение.

Систему выработки нужного поведения с помощью положительных подкреплений хорошо иллюстрируют ваши телефонные разговоры. Если вы всегда радуетесь звонкам значимых для вас людей, то они при каждом своем звонке получают положительное подкрепление, и вероятность того, что они будут звонить вам чаще, увеличивается. Если же вы хотите, чтобы вам звонили чаще, но при каждом звонке начинаете делать отрицательное подкрепление типа «Почему ты не позвонил, почему я должна тебе звонить, ты мне никогда не звонишь» и т.д., то вы, скорее всего,

создадите ситуацию, при которой звонящий будет звонить реже, избегая ваших отрицательных подкреплений.

Таким же образом, срабатывают порой ваши положительные и отрицательные подкрепления относительно вашего ребенка.

Понимание родительской ответственности

Практически все стремятся быть хорошими родителями, подразумевая набор определенных обязанностей по отношению к своему ребенку. Вспомните те обязанности, которые вы считаете важными для себя в роли хорошего родителя.

А теперь просмотрите перечень обязанностей, который мы привели ниже, и сравните с тем, что получилось у вас. Это список обобщенных высказываний тех родителей, которые приходили за психологической помощью.

- Присматривать за тем, чтобы мой ребенок нормально развивался и вел себя вполне определенным образом.

- Смотреть за тем, чтобы мой ребенок рос честным, уважающим других, желающим и умеющим зарабатывать себе на жизнь.

- Наблюдать за тем, как он ведет себя на людях, ест, следит за собой.

- Руководить моим ребенком, а его обязанность — следовать моим указаниям.

- Заботиться о моем ребенке. В конце концов, он не виноват в том, что появился на свет.

- Если мой ребенок попадает в беду, моя обязанность вызволить его.

- Жертвовать всем для моего ребенка, потому что его потребности и благополучие более важны, нежели мои.

- Обеспечивать безопасность моего ребенка. Я должен быть начеку по отношению ко всем опасным ситуациям и защищать от них моего ребенка.

- Оберегать моего ребенка от страданий, неприятностей, ошибок и неудач. Сравните, совпадают ли перечисленные пункты с вашими взглядами. И если хоть несколько высказываний вызвали у вас согласие, то вы, скорее всего, стремитесь применять их по отношению к вашему ребенку в своей семье. И это именно те ценности, следуя которым вы заставляете своего ребенка ходить в школу, рекомендуете ему друзей, проверяете, есть ли у него деньги на завтрак, вычищена ли одежда, причесаны ли волосы и прочее.

В чем же ошибочны приведенные выше идеи? Они основаны на ряде предположений, унижающих достоинство вашего ребенка и вас самих и, следовательно, оказывающих на вас обоих пагубное воздействие. Каждый раз ваш ребенок определяется в соответствии с этими идеями как беспомощное существо, не способное самостоятельно жить, нуждающееся в руководстве, поддержке, знании того, что вы заботитесь о нем. Эти идеи определяют и вас лишь в связи с поведением вашего ребенка, а не как человека, который что-то означает и сам по себе. То, что вы из себя представляете, зависит не от того, что вы делаете или кем являетесь, а от того, что делает и кем является ваш ребенок. В то же время то, что представляет собой ребенок, зависит не от того, что он делает, а от того, насколько точно он соответствует вашим ожиданиям. Тем самым каждый из вас определяется через другого и не является индивидом, обладающим самоуважением и самодостаточностью.

За долгие годы совместного существования родители настолько привыкают к своему ребенку, что перестают замечать в нем Человека. Они видят лишь набор качеств, о которых говорят учителя, соседи, знакомые. Таким образом, для родителей становится более значимым мнение окружающих, чем собственный взгляд на своего ребенка. Даже общение приобретает особенность некоего повседневного ритуала, выполняемого обеими сторонами, но зачастую уже не несущего в себе какого-либо смысла. Вспомните, какие фразы вы говорите своему ребенку, приходя с работы? Как он отвечает на ваши слова?

Иногда родители так привыкают к определенному поведению своего ребенка, что просто не замечают его.

Слушательница одного из тренингов по выработке ответственности у ребенка спросила: «Какое поручение посоветовали бы ей дать своему подростку?» Психолог решил уточнить ситуацию и спросил ее: «Ваш подросток что-нибудь делает дома?» «Конечно, — ответила слуша-

тельница, - он всегда убирает свою комнату, ухаживает за собакой, выносит мусорное ведро. Вот я думаю, не заставит ли его ухаживать за моими цветами?» «Зачем вам нужно давать ему еще одно поручение?» — изумленно спросили её. «Надо же воспитывать у него ответственность за свои поступки», — сказала эта женщина.

Как видно из этого примера, зачастую родители хотят воспитывать в своих детях то, что у них уже есть, замечая положительные черты лишь у соседских детей. Они привыкают к своему ребенку настолько, что уже не замечают в нем уникальности и неповторимости, отличающей его от других детей.

С самого начала ваш ребенок наделен индивидуальными способами поведения. Развиваясь, он превращается в абсолютно уникального человека. В своей жизни ваш ребенок постоянно принимает решения, которые вы не можете предвидеть и которые могут удивлять вас: решения о том, с кем дружить, что предпочитать из еды, о чем думать и пр.

И для вас вполне естественно любить эти индивидуальные реакции и радоваться им. Именно их легко упустить из виду, если сосредоточиться только на том, что делает ваш ребенок из того, что он делать «не должен», или, напротив, на том, что он не делает из того, что «должен» делать. Поэтому постарайтесь так изменить способ вашего мышления, чтобы поддерживать способность ребенка самостоятельно принимать решения. Постарайтесь предоставить ему для этого наиболее благоприятные возможности.

Многие родители проявляют свое отношение к ребенку, исходя из отношения к нему окружающих. Они удовлетворены своим ребенком до той степени, до которой он соответствует стандартам общества, вместо того, чтобы чувствовать удовлетворение при проявлении ребенком уникальной способности принимать самостоятельные решения.

Как научиться не принимать решений за своего ребенка

Попробуйте определить, как много места в ваших мыслях занимают дела ребенка. Теперь, возможно в процентном отношении, определите, сколько места вы отводите своим собственным заботам, не зависящим от ребенка. Давайте представим, что вы в любой момент можете заменить тревожащие мысли о делах ребенка мыслями о самой себе. Например, это будет звучать так:

«Одел ли Максим шарф, когда уходил в школу? Как это я не проследила за этим» Это ваши мысли о делах ребенка, за которые на самом деле должен отвечать он сам. Попробуйте их заменить на такие, например: «А что мне сегодня одеть на работу? Ну-ка, подойдет ли этот шарф?»

Попытайтесь перенести этот принцип на все стороны вашего взаимодействия с ребенком. Очень скоро вы заметите, что можете уделять себе гораздо больше внимания, чем раньше. А ребенок, к вашему удивлению, сможет сам решать многие вопросы, которые раньше решали за него вы.

Как научиться получать удовольствие от принятия решений вашим ребенком

Можно оглянуться на свое прошлое и припомнить те наивные и нелогичные поступки, которые вы совершали, когда были в возрасте вашего ребенка.

Или же можно представить, что перед вами не ваш, а соседский ребенок, и понаблюдать за его поведением как бы со стороны. Соседи в отличие от родителей зачастую получают гораздо больше удовольствия от общения с детьми, лучше общаются и разговаривают с ними потому, что не чувствуют себя ответственными за принимаемые ими решения. Если ребенок неряшливо одевается или часами смотрит телевизор, то сосед может просто заметить это, его настроение от этого не изменится. Почему бы родителю не освоить аналогичную установку и не стать более свободным для того, чтобы получать больше удовольствия от общения с собственным ребенком?

Если же вам нужны конкретные рекомендации, как можно получать радость и удовольствие от общения с ребенком, попробуйте проделать следующие упражнения.

Упражнение 1

Возьмите лист бумаги и напишите все то, что вы хотите изменить в вашем ребенке. Когда вы это сделаете, порвите листок бумаги.

Упражнение 2

Теперь возьмите другой лист бумаги и перечислите те положительные качества вашего ребенка, на которые следует опираться, чтобы его поведение изменилось к лучшему. Уверяем вас, их наберется достаточно. Положите этот список на видное место и, по возможности, дополняйте его каждый день.

Упражнение 3

Перечислите 10 поступков ребенка, которые удивили вас или были неожиданными. Попробуйте теперь найти в каждом поступке такие стороны поведения ребенка, которые могут вызвать у вас радость, удовольствие, воодушевление. Определите, что в каждом конкретном случае кажется вам в поведении ребенка наивным, что напоминает ваши собственные поступки в прошлом или же насколько тот или иной поступок характерен только для вашего ребенка, выявляет его индивидуальность. Найдите такие стороны каждого поступка, которые позволили бы вам сказать: «Я понимаю, почему он так сделал!»

Как изменить ваши собственные мысли и убеждения относительно вашего ребенка

Между вашими убеждениями и действиями существует теснейшая взаимосвязь. Иначе говоря, если вы верите, что ваш ребенок или вы сами плохи, беспомощны или трусливы, вы, не осознавая этого, будете вести себя так, чтобы сделать вашего ребенка или самого себя именно таким.

Если же вы убеждены, что ваш ребенок и вы сами изначально наделены положительными качествами, способны принимать верные решения и самостоятельно руководить собственной жизнью, то вы неизбежно и без особых усилий будете воздействовать на него именно в этом направлении.

Но очень часто бывает так, что ребенок самостоятельно принимает неверные решения. И это обстоятельство является источником множества конфликтов между подростками и родителями.

Дело в том, что, вынуждая ребенка принять определенное решение, родитель обычно менее озабочен краткосрочными результатами, а больше внимания уделяет отдаленным последствиям этого решения. Ребенок же склонен концентрироваться на ближайших результатах своих решений. Но существует проблема, которую зачастую игнорируют и родители, и ребенок, а именно — умение видеть и учитывать все последствия принятого решения. Учась доверять ребенку, позволяя ему принимать собственные решения и следовать им, родитель добивается и сиюминутного преимущества (бесконфликтных отношений с ребенком), и долгосрочной выгоды. Ребенок при этом постепенно научается ясно видеть и учитывать отдаленные последствия собственных решений. Если же родитель предотвращает или пытается предотвратить принятие ребенком решения, приводящего в будущем к нежелательным последствиям, то ребенок лишается возможности ощутить эти отрицательные последствия. Даже если ребенок сталкивается с ними, то уделяет им недостаточно внимания, поскольку слишком озабочен борьбой против контроля родителей.

Если же вы считаете, что надо отложить передачу ответственности ребенку до тех пор, пока он повзрослеет или проявит способности принимать решения, то пересмотрите эти ваши представления. Совсем не обязательно люди становятся ответственными лишь потому, что взрослеют. Люди учатся быть ответственными, оказываясь в таких ситуациях, когда они знают, что действуют сами и сами принимают решения, последствия которых относят только на свой счет. Защищая ребенка от опасностей жизни, вы рискуете помешать ему развить в себе ту силу, которая может справиться с этими опасностями. Отсутствие у детей веры в свои способности связано, прежде всего, с неверием окружающих в эти способности.

В Роджерса изложено три стадии ответственности родителей, в частности матери, за своего ребенка.

На первой стадии - ответственность абсолютная, всё время.

На второй стадии - родители начинают передавать «нет» своему ребенку, потому что у него уже пробуждается разум и способности отделять то, что запрещается, от того, что позволено. Родители при этом ещё не пытаются апеллировать к моральным «хорошо» и «плохо», а просто дают ребенку знать об опасностях, от которых и защищают его. Эти «нельзя» связаны с реальными опасностями, такими, как дотрагивание до горячего, розеток и т. п. На этой стадии идёт обучение по типу выработки условного рефлекса. Но многие опасности не соединяются непосредствен-

но с болью, поэтому должно быть достаточно одного «нельзя», пока не будет достигнута следующая стадия.

На третьей стадии родители приходят к взаимопониманию с ребенком, предлагая объяснение. «Нельзя», потому что горячо. «Нельзя», потому что мне нравится этот цветок, подразумевая, что если цветок выдернуть из горшка, то вы будете очень расстроены.

Эти три стадии в реальной жизни не идут идеально одна за другой. Они перекрываются. Например, первая стадия, на которой родители берут полную ответственность за ребенка на себя, часто очень медленно уходит в прошлое. Долгое время, если происходит что-то не то, родители винят только себя. Оставаясь в этой стадии длительное время, вы продолжаете брать ответственность на себя, получая лишь некоторое облегчение от растущей способности ребенка к пониманию. Если первая стадия все-таки окажется когда-нибудь преодоленной, это будет означать, что ребенок вырос и больше не нуждается в опеке семьи, что он стал самостоятельным. В противном случае так называемая симбиотическая, т. е. тесная связь ребенка с кем-либо из членов семьи, чаще всего с матерью, осложнит не только его выход в самостоятельную жизнь, но и возможность создания собственной семьи. Мать будет длительное время соперничать с тем спутником жизни, которого выбрал ее ребенок.

На второй стадии родители навязывают ребенку самих себя и свое понимание мира. Они передают «нельзя» разными способами. Возможно, кто-либо из взрослых просто скажет «бьяка» или сморщит нос и нахмурит брови. На этой стадии нужно быть очень внимательными и терпеливыми. Некоторые матери через «нельзя» передают свое состояние тревоги и дискомфорта. Они говорят это слово часто и в разных ситуациях, тем самым, сбивая ребенка и делая его невротиком. Родители должны ясно представлять себе, что можно позволить ребенку, а чего нельзя, и этого четко придерживаться. Они сами не должны путаться в этом. Здесь важно отметить, что некоторые дети получают воспитание в базисе «нет». Многие матери считают, что ключом к безопасности могут служить только их указания на бесчисленные опасные ситуации. Жалко ребенка, который знакомится с миром таким способом. Очень многие дети могут воспринять другой метод. Их расширяющийся мир связан с растущим числом разного рода объектов, о которых мать может сказать «да». Развитие ребенка в этом случае будет больше связано с тем, что мать позволяет, чем с запрещением. «Да» образует основу, к которой добавляется «нет».

Первая стадия при таком подходе тоже может быть одним сплошным «да», ведь на этой стадии и тянутся именно к тем вещам и пище, которые родители одобряют. Вторая стадия обычно трансформируется в третью стадию - объяснения, но скорость изменения и его характер зависят как от родителей, так и от ребенка. Ведь пути развития детей сильно отличаются друг от друга. Переходы от одной стадии к другой могут зависеть от скорости интеллектуального развития ребенка. Но важно отметить, что наличие таких переходов или застревание на одной из вышеперечисленных стадий целиком и полностью зависит от родителей, принятой ими системы воспитания.

Итак, что же такое «родительская ответственность»? Исходя из сказанного выше — **это ответственность родителей за самих себя**. Как это ни парадоксально, родители лишь тогда могут начать воспитывать ответственное поведение у своего ребёнка, когда каждый научится отвечать только за свои поступки, а не за поступки другого. Такое поведение вовсе не исключает такие чувства, как забота и любовь по отношению друг к другу.

Осознание уникальности и неповторимости вашего ребенка в совокупности с признанием за ним состоятельности и ответственности лишь углубляет ваши чувства по отношению к нему.

Отдайте часть ответственности

Если вы испытываете трудности с вашим ребенком, то, весьма вероятно, берете на себя руководство его жизнью. А это является уже не вашей заботой, но прямой обязанностью вашего ребенка.

Что означает в нашем понимании «руководство жизнью ребенка»? Это как раз стремление родителей предугадать каждый следующий шаг ребенка и подсказать ему, как, по их мнению, можно сделать лучше. В результате ребенок привыкает, что ему не надо думать о том, как вести себя в том или ином случае, об этом позаботятся его родители. К тому же не надо отвечать за ре-

зультаты своего поведения, так как это поведение придумали за него родители, следовательно, они за него и отвечают.

Теперь, когда вы составили список тех поступков вашего ребенка, которые не влияют на вашу жизнь, т.е. за которые может отвечать только ваш ребенок, начинайте отдавать ему решение его проблем. У вас хорошо получится это, если вы поверили, что ваш ребенок может принимать правильные решения. Дайте ему теперь понять и почувствовать ваше доверие.

Многие родители уже на этом этапе заметно меняют свои взаимоотношения с ребенком к лучшему.

Однако многие родители находят этот шаг чрезвычайно трудным, и вы можете оказаться среди них. В этом случае не торопитесь, и начинайте передачу ответственности вашему ребенку постепенно.

Сначала выберите из вашего перечня самый значительный пункт, ответственность за который вы можете без особого труда передать ребенку.

Далее мы попросим вас расслабиться тем способом, который помогает почувствовать себя комфортно даже в самых сложных ситуациях.

Представьте, что вы видите, как ваш ребенок совершает конкретный поступок. Возможно, когда вы будете представлять это, вы почувствуете знакомый вам эмоциональный толчок — смесь беспокойства, гнева и беспомощности, означающий примерно следующее: «Я должен что-то сделать, но из того, что я могу предпринять, нет ничего, что было бы эффективным».

Затем представьте, что вы припоминаете: теперь ответственны за это поведение не вы, а ваш ребенок. Вы не должны больше испытывать этот неприятный эмоциональный сигнал. Почувствуйте ощущение облегчения и свободы как от сброшенного со спины груза. Пусть это ощущение приятно разольется по всему вашему телу.

И в этом состоянии облегчения и свободы позвольте себе проявить новый для вас интерес, любопытство к поведению вашего ребенка. Как он поступит теперь, когда сам будет отвечать за тот поступок, который вы передали ему. Пусть это будет так, как будто вы читаете книгу, которая вам очень нравится и вы знаете, что в ней все хорошо кончается, но при этом не имеете никакого представления о содержании очередной главы. Словом, вы готовы к разного рода неожиданностям, зная, что герои книги в безопасности и их ждет благополучное разрешение коллизии. Когда вы почувствуете подобный дружелюбный интерес, представьте, что вы поворачиваетесь к ребенку и видите, что он как раз делает то что относится к перечню событий его жизни. Вы замечаете это с интересом и исходным чувством доверия к тому, что он сможет успешно разрешить возникшую проблему.

Теперь, с чувством доверия к поступкам вашего ребенка, начните репетировать обращение к нему, в котором вы как бы передаете ему или ей ответственность за выбранное вами поведение.

Приведем обращение, которое составила мать по поводу учебы своего сына. Это обращение звучало примерно так: «Влад, я беспокоилась и сердилась по поводу того, что в прошлый раз ты не пошел в школу, и пыталась заставить тебя пойти туда.

Я долго думала об этом и теперь понимаю, что поступала глупо. Я не могу заставить тебя делать что-либо, и, кроме того, все это действительно твое дело, так как влияет, прежде всего, на твою жизнь.

Я поняла, что ты вполне можешь сам принимать правильные решения относительно занятий в школе.

С сегодняшнего дня я не собираюсь вмешиваться в эти решения и доверяю тебе: что бы ты ни решил, будет для тебя правильным. Я по-прежнему буду интересоваться твоими делами и всячески помогать тебе, если, конечно, ты об этом попросишь, но в целом все это теперь твое дело».

Обратите внимание, что данный монолог был построен на «Я-высказываниях», т. е. мать говорила только то, что чувствовала или собиралась делать. При этом очень важно не задавать вопросов в виде «Ты-высказываний» типа «Почему ты не хочешь ходить в школу?» или «Ты ходил сегодня в школу?».

Как вы помните, в каждом поступке, за который отвечает ваш ребенок, есть еще и то, что все-таки влияет и на вашу жизнь. Если в том поступке, который выбрали вы, это присутствует, то

мы рекомендуем дополнить договор с ребенком вашими условиями, при которых эти пункты должны выполняться совместно.

Договор матери с Владом выглядел таким образом: «Я не собираюсь вмешиваться в твои школьные дела, в то же время есть кое-что, чего я хочу. Я хочу, чтобы во время школьных занятий здесь не было твоих приятелей. Я хочу, чтобы каждый из нас выполнял свои обязанности. Я не хочу содержать иждивенца».

Обратите внимание, что и это обращение является лаконичным и целиком состоит из «Я-высказываний». В нем говорится о том, что вы чувствуете, что вы хотите, что вы собираетесь делать. Будьте ясным и лаконичными в своих высказываниях.

Далее в договор необходимо внести ответственность ребенка за нарушение принятых пунктов: «Если ты будешь нарушать наш договор, то я, со своей стороны, сниму с себя обязанности по заботе о тебе. Я перестану для тебя готовить, стирать и не буду давать тебе денег на каждодневные расходы».

И только поняв, что вы можете легко говорить на новом для вас языке, отправляйтесь к вашему ребенку.

В этом случае вы можете прямо и открыто заявить ему, что пришли к определенному решению в отношении конкретной проблемы. Сформулируйте это решение.

На протяжении следующих нескольких дней или недель аналогичным способом передайте ему ответственность за остальные пункты из перечня событий жизни ребенка.

Реакция вашего ребенка на все это может оказаться для вас неожиданной. Дети могут реагировать очень по-разному: от радости до вспышек раздражения, от обвинений («Ты не заботишься обо мне!») и просьб избавить их от ответственности до явной апатии, безразличия и отсутствия какой-либо заметной реакции. Мы советуем вам спокойно выслушать ребенка (что бы он ни говорил и ни делал в ответ на ваше обращение) и мягко повторить, что это именно то, что вы хотите сделать. При этом сконцентрируйте внимание не столько на реакции ребенка, сколько на вашем собственном намерении придерживаться «Я - высказываний». Не задавайте вопросов и говорите коротко.

Изменение вашего ребенка может произойти не сразу и, что самое интересное, не всегда к лучшему.

Итак, если вы выполнили все это, то вам уже не придется долго ждать результатов.

Вы смогли изменить свое поведение, следовательно, тем, кто вас окружает, ничего не остается, как меняться тоже.

Ребёнок, теперь ты самостоятелен и ответственен!

Что же может произойти, когда вы начнете передавать ребенку право распоряжаться его жизнью?

Приготовьтесь к тому, что он может начать вести себя еще хуже, чем раньше, тем самым пытаясь вынудить вас вернуться к контролю над ним. Почему он так реагирует?

Одной частью своего существа каждый ребенок действительно стремится к свободе, желает её для того, чтобы иметь возможность принимать ответственные решения, быть самим собой, наконец. Другая же его часть боится этой свободы, хочет быть избавленной от нее и будет делать все возможное, чтобы получить от другого готовые решения.

И это далеко не детская проблема: с самого начала все мы хотим «делать по-своему» и в то же время стремимся уклониться от этого. Все мы немного похожи на циркового льва из «Дон Кихота» Сервантеса, стремившегося вырваться из своей клетки на простор равнин. Однажды дверь клетки случайно оказалась открытой, и лев выбежал из нее на волю. Однако, как только он сделал это, свобода и ответственность всей тяжестью обрушились на него, и он побежал обратно в клетку.

У нас у всех тот же выбор, что был у этого льва. Много раз на дню мы выбираем между новым решением и следованием уже готовым решениям. Каждый из нас вынужден много раз выбирать готовые решения, хотя мы убеждены, что, в конечном счете, развитие человека основано на принятии им новых решений.

Если вы испытываете трудности с ребенком, то, скорее всего, переживаете такого рода кризис, когда одна часть вашего «Я» стремится думать и поступать совершенно самостоятельно, а другая вынуждает вас соответствовать неким внешним требованиям, соображениям и целесообразности.

Внутренняя потребность принимать собственные решения начинает развиваться примерно между 11 и 16 годами. Это вполне нормальное и положительное явление, означающее, что ребенок взрослеет. Впоследствии, когда ребенок уже пройдет через все это и почувствует себя самостоятельным человеком, он может вернуться к вам и даже осуществить многие ваши начинания. Но все это станет возможным только потому, что он сам захочет этого, реализуя свое собственное намерение.

Безусловно, что-то в ребенке искренне нуждается в свободе — и это составляет главное направление развития. Но мысли о действительной свободе обычно вызывают в нем и панический страх. Очень велико искушение опять вбежать в «клетку», и большинство детей проделывают это много раз. Каким образом они вынуждают принимать решения за них? Последовательность примерно такова:

- у ребенка появляется смелая мысль принять какое-то собственное ответственное решение;
- ощущение панического страха овладевает им;
- ребенок совершает поступок, который, как он знает, заденет родителей, с тем чтобы вынудить их принять решение за него.

Родители реагируют на это и, осуществляя надзор, браня, одобряя или не одобряя и прочее, фактически говорят ему, как следует поступить.

Если ребенку удастся вынудить вас сказать, как ему следует себя вести, заставить присматривать за ним, одобрять или не одобрять его поведение, тогда он уже не должен все это делать сам. Он теперь свободен от необходимости принимать собственные решения. Он вновь может возмущаться родительским «диктатом», громко настаивать на своем стремлении получить свободу. Но в то же время делать все, что хочется, не обременяя себя чувством ответственности. В подобных ситуациях у ребенка вырабатывается пагубная привычка к отрицательному вниманию. Каждый раз, как только появляется возможность принять собственное ответственное решение, ребенок начинает вести себя так, чтобы спровоцировать вас принять ответственность на себя. Вы делаете это, осуществляя тем или иным способом надзор над ребенком с помощью отрицательного внимания, как бы говорящего ему: «Я же сказал: ты должен делать так-то и так-то».

Приведем пример такого поведения.

Работая над передачей ответственности, попросили мать одного подростка полностью отдать ему проблему покупки хлеба в магазине для всей семьи. Присутствующий при этом подросток был очень недоволен. Он не привык за что-либо отвечать в семье. Новое, поручение — заботиться о том, есть ли хлеб на завтрак, обед и ужин — ему очень не нравилось. Мать согласилась не напоминать ему о хлебе в течение всей недели. Через неделю мать и сын опять пришли на прием. И мать, несколько озадаченная случившимся, поведала о том, как ее сын выполнил это поручение: «Олег пошел в магазин в начале недели и купил десять батончиков хлеба. Всю неделю мы ели черствый хлеб».

Таким образом подросток пытался добиться отрицательного внимания родителей. В этом случае мать проявила терпение и выдержку — поручение осталось за Олегом. Он купил хлеб на всю неделю и в следующий раз. И семья ела черствый хлеб вторую неделю. Но на третью неделю самому Олегу надоело есть черствый хлеб, и он начал выполнять порученные ему обязанности. При этом родители не напоминали ему о покупке хлеба. И таких примеров можно привести достаточно много.

В одной семье девочка напускала на себя совершенно невинный вид, а затем спрашивала у своего отца что-нибудь вроде следующего: «Папа, что ты думаешь о девочках, которые забеременели?» Ей совсем не хотелось забеременеть, и она прекрасно знала, что думает отец на этот счет, но такого рода вопрос давал ей почувствовать именно ту степень встревоженного и обеспокоенного родительского внимания, которая убеждала ее, что отец по-прежнему ведет себя как сторожевой пес, а сама она ни за что не должна отвечать.

Итак, многое из того, что расстраивает вас в поведении ребенка, совершается им не потому, что он ненавидит вас, а потому, что он хочет заставить вас уделить ему отрицательное внимание и тем самым спасти себя от необходимости принимать собственные ответственные решения.

Если стало ещё хуже

Когда вы осознаете, что беспокоившее вас ранее поведение повторилось, вашей первой реакцией может быть вспышка гнева, досады. Если это так, остановитесь. Воздержитесь от того, чтобы говорить или делать что-либо сразу. Ваши переживания гнева и досады — первый шаг на пути к предоставлению ребенку отрицательного внимания, которым он обязательно воспользуется. Если вы будете продолжать выражать эти переживания и дальше, то это может только поощрить и укрепить безответственное поведение ребенка.

Своим поведением ребенок не делает вам ничего плохого — это поведение влияет на его жизнь, но не на вашу.

Ребенок как бы подталкивает вас к тому, чтобы вы снова взяли в свои руки внешний контроль, но в то же время в ребенка есть нечто, нуждающееся в свободе от этого контроля. Доверьтесь этому «нечто» в вашем ребенке, оно прекрасно может принимать верные решения и уже готово принять на себя контроль и ответственность, как только закончатся все столкновения между вами.

Какими бы ни были ваши первые импульсивные переживания в связи с поведением ребенка, оставайтесь тверды в своем решении не забирать вновь рычаги управления в свои руки.

Сохраняйте в отношениях с ребенком дружественный и уважительный тон. Поскольку ранее вы были поставщиком отрицательного внимания, теперь важно предложить взамен нечто другое. Лучше чтобы вы были спокойны и уверены, когда придется столкнуться с такого рода вспышками. Поэтому разумнее подготовиться к ним заранее, изучив приведенные ниже последовательности высказываний, которые можно включить в беседу с ребенком взамен проявления привычного отрицательного внимания. Из ниже перечисленного используйте все, что, на ваш взгляд, вам подходит.

Ясно сформулируйте в одном предложении, что вы хотите сказать:

«Сегодня звонили из школы и сказали, что ты не был там уже десять дней».

Скажите ребенку, что вы чувствуете по поводу этой ситуации, используя при этом «Я - высказывание»: «Я забеспокоилась, услышав это» или «Я огорчен этим».

Укажите на те последствия, которые вы видите: «Если ты сделаешь это, то, как мне представляется, последствия будут такими-то и такими-то».

Если же вы серьезно обеспокоены поведением ребенка, то скажите ему о том, что пришло вам в голову по поводу возможных последствий. Здесь вполне допустимо и присочинить кое-что, может быть даже довести свою фантазию до абсурда. До тех пор, пока вы фантазируете в «Я - высказываниях», это не травмирует ребенка и не провоцирует его осуществить, реализовать на деле вашу фантазию. Например, можно сказать следующее: «Я представляю, как ты бросишь школу, будешь шататься по улицам и тебя изнасилуют. Ты не сможешь найти работу и кончишь тем, что будешь жить как бомж».

Признайте вашу беспомощность и одновременно выскажите желание, что следовало бы сделать вашему ребенку: «Я хочу, чтобы ты закончил среднюю школу, и я знаю, что не могу контролировать тебя».

Если это уместно и если у вас на самом деле есть такое желание, напомните вашему ребенку (но всего лишь раз), что вы могли бы помочь в том случае, если он захочет этого. Затем, если ребенок попросит вас помочь ему, убедитесь, что вы лишь подаете ему руку помощи, а не овладеваете всей ситуацией. Выясните поточнее, что именно будет полезным для ребенка, и ограничьтесь только этим. Предоставьте инициативу вашему ребенку. Если же больше помощи не требуется, то не включайтесь в ситуацию.

(Внимание! Этот шаг очень важен!) Выскажите убеждение в том, что ваш ребенок может принять и примет верные решения, непосредственно относящиеся к его жизни: «Я знаю, ты примешь верное для себя решение», или «Я знаю, что у тебя есть все необходимое, чтобы понять последствия этого».

Итак, когда вы заметите, что ребенок занят чем-то, что является его делом, но, тем не менее, беспокоит вас, то общее обращение к ребенку, которое вы должны сформулировать, может быть примерно следующим: «Я вижу по этому уведомлению из школы, что ты провалил четверть. Я сожалею, что так получилось, но знаю, что ты найдешь для себя наилучший способ, чтобы справиться с этим. Если могу тебе помочь, скажи».

Если ваш ребенок привлечет на свою сторону общество, чтобы оно заставило вас принять на себя ответственность за него, будет лучше, если вы не поддадитесь. Спокойно делайте то, что, как вы чувствуете, представляется вам правильным:

«Что бы ни случилось, я спокойно и не спеша предприму то, что покажется мне наилучшим. Я не поддамся никакому давлению сделать сразу то, что будет хотеть и ждать от меня кто-либо еще».

Например, когда вам звонит по телефону сосед по делу, касающемуся всей семьи, постарайтесь сделать так, чтобы с ним поговорил ребенок, и предоставьте ему возможность уладить это дело. Если сообщают из школы, что ваш ребенок плохо себя ведет, скажите в ответ, что даёте учителям полное право делать все, что принято в подобных случаях. А затем передайте содержание вашего разговора ребенку.

Итак, через некоторое время после того, как вы передадите ребенку ответственность за его собственные решения, вам следует ждать последствий в диапазоне от быстрого улучшения ситуации до разного рода вспышек и даже еще большего ухудшения поведения ребенка. Не бойтесь этих возможных вспышек. Если вы готовы к ним, они не будут пугать вас, и если вы тверды и искренни в своих намерениях и действиях, то эти вспышки, скорее всего, будут слабыми и кратковременными.

Мы разобрались с проблемами, за которые должен отвечать только ваш ребенок. Но есть проблемы, которые влияют на жизнь родителей. Как быть с ними? Для ответа на этот вопрос перейдем к изучению следующего этапа.

События, влияющие на жизнь родителей

Итак, мы предлагаем вам вернуться к вашему перечню и найти те особенности поведения ребенка, которые влияют на вашу жизнь тоже. Это могут быть такие пункты:

- Не делает работу по дому.
- Ругается дома, обзывает.
- Пачкает все в доме.
- Пользуется без спроса одеждой и косметикой родителей.
- Крадет деньги.
- Не убирает за своей собакой.
- Требуется денег.

Принимает друзей, устраивает дома вечеринки, пока родители на работе.

Бездельничает, не хочет ходить ни в школу, ни на работу.

Вмешивается в личную жизнь родителей.

Если перечисленное выше случается с вами, то в определенном смысле вы сами позволили, чтобы к вам так относились. Чтобы избавиться от подобных отношений с ребенком, надо научиться отстаивать себя. Для того чтобы сделать это, надо усвоить последовательность действий по развитию настойчивости и самоуважения.

Научитесь удерживать ваши цели в сознании

Испытывая трудности в отношениях с ребенком, помните, что ваша главная цель — быть счастливым и видеть, что ваш ребенок — ответственный и порядочный человек.

Однако в условиях стресса мы начинаем вести себя так, как если бы нашими целями были: «Доказать, что я прав», «Доказать, что я хороший родитель», «Что же подумают другие люди?», «Как же должно быть с точки зрения общества?», «Кто же выиграет, одержит верх?».

Прежде чем что-либо сделать или сказать своему ребенку, подумайте, ради чего вы это делаете и говорите. Что является конечной целью ваших действий? Другими словами, что вам важнее — мнение соседки или то, какие человеческие качества вы воспитаете в своем ребенке?

Постарайтесь сохранять положительное представление о вашем ребенке.

Поверьте, что ваш ребенок изначально является положительным, ответственным, хорошим человеком и что он, как и все другие, хочет в своей жизни справедливости, любви, взаимопомощи между людьми. Когда вы оказываетесь лицом к лицу с ребенком, обращайтесь к той его исходной составляющей, которая хочет всего этого.

Все люди воспринимают мир по-разному. Есть модель восприятия через принятие, так называемая модель «к». А есть модель восприятия через отрицание — «от». Например, придя в магазин, чтобы купить нужное платье, люди, принадлежащие к первой модели, скажут, что им нужно платье определенного размера и для определенных целей. Люди, принадлежащие ко второй модели, начнут перечислять, каким это платье не должно быть — оно не должно мяться, оно не должно быть коротким и так далее.

Мы призываем вас в общении с ребенком придерживаться первой модели. Говорите ему, каким вы хотите его видеть и чего вы хотите добиться во взаимодействии с ним.

Попробуйте изменить свою установку.

Способ вашего восприятия ситуации, в которой находитесь вы и ваш ребенок, влияет на нее. Ваша установка воздействует на ребенка в гораздо большей степени, чем его установка на вас. Возьмите же на себя ответственность за создание доминирующего настроения или атмосферы во взаимоотношениях с ребенком и не позволяйте втянуть себя в состязание, навязать себе установку «Кто же победит?», даже если это — установка вашего ребенка. Помните, что лишь сохраняя положительную установку в отношении вашего ребенка, вы окажете позитивное влияние на ту проблему, которая существует между вами.

Позаботьтесь о равных взаимоотношениях.

Обычно дети, родители которых считают себя обязанными обеспечивать их, заботиться о них, принимать за них решения, уверены, что они вправе требовать, чтобы их обеспечивали, о них заботились, им давали, и все это без какой-либо отдачи с их стороны. И если то, что предлагают им родители, не соответствует их ожиданиям, они чувствуют себя обманутыми и рассерженными.

Если что-либо из этого соответствует отношениям, установившимся между вами и ребенком, то вам пора составить для себя Декларацию прав человека и принять решение защищать ее. Эта декларация может быть примерно такой:

Мой ребенок и я — как люди — имеем равные права.

Мой ребенок отвечает за заботу о своих нуждах и своем счастье, а я несу ответственность за заботу о своих нуждах и своем счастье.

Моя главная задача состоит в том, чтобы быть верным моему внутреннему Я. Поступая так, я принесу пользу и тем, кто меня окружает.

Наилучший родитель — не раб и не господин, но человек, обладающий теми же правами, что и другие люди.

Самое лучшее, что я могу дать детям, — это пример того, что вполне приемлемо проявлять заботу о своих собственных чувствах, нуждах и представлениях и быть счастливым.

Определите ваши права.

Если вы решили, что вам нужно установить более равноправные взаимоотношения со своим ребенком, то вы должны определить, каковы ваши права, и начать отстаивать их. При этом вы должны знать, что другие люди, когда их некоторое время обслуживают, начинают думать, что так и должно быть, что это их право, и они будут сопротивляться, если вы предложите им нечто иное. Поэтому в том случае, когда вы впервые провозглашаете свои новые права, вам, вероятно, придется переучить вашего ребенка так, чтобы он их принял.

Вот несколько формулировок тех прав, которые многие родители приняли и решили отстаивать:

Право побыть одному.

Право иметь свои собственные отношения с супругой (супругом) и друзьями.

Право быть свободным от страха насилия.

Право чувствовать безопасность в отношении своего имущества.

Право на личное время.

Право на уважительное обращение.

Право на равноправные взаимоотношения.

Право на нормальные, разумные тишину и спокойствие.

Право чувствовать, что каждый в семье несет свою ношу, и не содержать кого-то на иждивении.

Кстати, эти права не так уж отличаются от тех, что хотят иметь дети. Обязательно убедитесь, что вы предоставили ребенку права, эквивалентные тем, которые теперь желаете иметь сами, так чтобы у вас могли быть действительно равные отношения.

Не бойтесь столкновений.

Следующее, что надо сделать после выяснения ваших прав и принятия решения отстаивать их, — проработать возможные столкновения с ребенком, которые могут последовать за этим, и преодолеть страх перед ними. Ведь дети могут заявить: «Ты не заботишься обо мне», «Я ненавижу тебя», «Я сбегу из дома» и пр. Они могут терроризировать вас молчанием или же всем своим мрачным видом показывать, как плохо с ними обращаются. Они могут закатывать истерики и ломать вещи.

Но чем меньше вы боитесь всего этого, тем меньше вероятность того, что это случится. Так происходит потому, что всякое поведение такого рода — это шантаж, вымогательство: ребенок делает все для того, чтобы оказать на вас давление, вынудить пойти ему на уступки. Ни один нормальный ребенок не будет закатывать истерику тому, на кого они явно не производят никакого впечатления.

Если же вы вообще боитесь столкновений с людьми, то подобные ситуации с вашим ребенком дают вам шанс освободиться от этого страха. После того как вы успешно справитесь с несколькими стычками, вы почувствуете себя увереннее и, возможно, обнаружите, что эти столкновения стали реже и слабее.

Постарайтесь быть открытыми.

Когда вами начинает овладевать неприятное переживание — страх перед общением, беспокойство по поводу его результата, неуверенность в том, что следует сделать или сказать — вы должны начать проявлять заботу о самом себе, концентрируясь на своем внутреннем «Я». Вы можете спрашивать свое «Я» о том, что оно ощущает, и затем выражать эти ощущения тому, кто есть перед вами:

Я затрудняюсь сказать что-либо. Я просто не знаю, что сказать.

Я чувствую полную беспомощность в связи с этим.

Ваша открытость — главное условие установления равноправных отношений с ребенком и благополучного разрешения проблем, относящихся к перечню событий жизни родителя.

Теперь можно вернуться к перечню событий, относящихся к жизни родителей, и пересмотреть его. Он мог претерпеть некоторые изменения, а отдельные его пункты могли даже исчезнуть, по мере того как вы передавали своему ребенку ответственность за события его жизни. Оставьте в этом перечне только те проблемы, которые продолжали беспокоить вас в течение последних 1-2 недель после того, как вы перестали контролировать события, затрагивающие только жизнь ребенка.

Прежде всего, следует выявить все те действия, которыми вы, даже не догадываясь об этом, на самом деле провоцируете ребенка на проступки, указанные в вашем перечне. Провоцирующим стимулом является обычно та или иная форма «Ты-высказывания» или же вопрос. В качестве подкрепления выступает отрицательное внимание.

Дальше рассмотрим некоторые конкретные способы, посредством которых можно провоцировать или подкреплять то самое поведение, которое так беспокоит родителей.

а) Ложь

Если ложь ребенка была одной из ваших проблем, то, передав ребенку ответственность за пункты из перечня событий его жизни, вы, возможно, стали реже сталкиваться с ней. Причина этого состоит в том, что дети иногда говорят неправду, чтобы не спрашивать вашего разрешения на поступки, относящиеся к их жизни, потому что они опасаются вашего «нет».

Но бывает, что, передав ребенку ответственность за пункты из перечня событий его жизни, вы, тем не менее, вынуждены выслушивать его ложь по самым разным поводам. Если это так, подумайте, не провоцируете ли вы эту ложь, задавая ребенку вопросы. И не подкрепляете ли вы ее, концентрируя на ребенке отрицательное внимание.

Начните с решения не задавать ребенку каких бы то ни было вопросов, по крайней мере, в течение одной недели.

Это не трудно. Нужно просто быть немного более внимательным к тому, как вы говорите с ребенком. Каждый раз, когда вам захочется задать вопрос, постарайтесь либо ничего не говорить, либо измените вопрос таким образом, чтобы его можно было выразить в форме «Я-высказывания».

Вместо:

Попробуйте:

Сделал ли ты свою работу по дому?

Мне бы хотелось узнать, что кухня уже вымыта.

Сделаны ли твои уроки?

Ничего не говорите! (Этот пункт целиком и полностью

относится к перечню событий жизни ребёнка.)

Когда вы перестанете задавать вопросы, количество случаев обмана, скорее всего, резко сократится.

Если же ребенок продолжает обманывать вас, убедитесь, что, услышав неправду, вы не концентрируете отрицательное внимание на нем, но ведете себя как-то иначе. Любая ваша реакция, выражающая беспокойство или гнев, будет подпитывать привычку лгать, так что вместо этого проделайте примерно следующее.

Произнесите просто «гм» и уйдите, чтобы заняться своим любимым делом.

Ведите себя так, как будто слушаете не своего, а соседского ребенка, рассказывающего вам что-то во время дружелюбной беседы. При этом даже если вы и думаете про себя, что он говорит неправду, нет никакой нужды выяснять это, и вы можете быть просто вежливыми.

Вы можете также сказать своему ребенку: «Я чувствую себя неловко, так как мне все время кажется, что меня обманывают, поэтому я хотела бы прекратить этот разговор».

б) Воровство

Зачастую родители начинают действовать по двухэтапной программе подкрепления-и-провоцирования воровства сразу же после того, как случается первая кража. Они делают это посредством концентрации отрицательного внимания на ребенке, совершившем кражу, задавая ему вопросы, ругая и наказывая его. И при этом они продолжают небрежно хранить ценные вещи, которые могут быть украдены в следующий раз.

Чем больше родителей беспокоит воровство и чем больше им хотелось бы доверять своим детям, тем вероятнее, что они будут действовать именно так.

Чтобы разрешить проблему воровства, родители должны определить конкретные способы действий, которые не связаны с отрицательным вниманием к ребенку и не провоцируют его еще на одну кражу.

Во-первых, зная, что в вашем доме существует проблема воровства, убедитесь, что вы лично не провоцируете кражи, оставляя без присмотра вещи, представляющие ценность.

Скажите вашему ребенку в форме «Я - высказывания», что вы собираетесь обеспечить сохранность ваших вещей. Например: «Саша, я заметила, что пропала часть моих денег, поэтому теперь я собираюсь убирать их».

Но этого недостаточно, чтобы разрешить проблему воровства, так как ребенок может воспринимать ваши действия как игру или состязание и отыскивать тайники, сломать замки. Кроме того, вы, возможно, не захотите держать под замком вещи в собственном доме. Поэтому второе, что нужно сделать - это убрать из ваших взаимоотношений с ребенком все проявления отрицательного внимания. Замените их в тех случаях, когда вы считаете, что вас оскорбили.

Зачастую дети крадут для того, чтобы сохранить за собой безопасную позицию плохих и безответственных. Почти все из того, что они крадут, дети могут получить другими способами,

которые, однако, предполагают честность. Наилучший способ борьбы с воровством заключается в том, чтобы убедительно показать ребёнку, что оно не дает ему желаемых результатов. Одновременно необходимо сделать все возможное, чтобы ребенок перестал чувствовать себя неловко в тех случаях, когда он ощущает себя хорошим и отвечающим за себя человеком.

в) Беспокоящие или пугающие заявления, обзывания, ругань

К этой категории проступков относятся такие действия, как:

говорит, что я не люблю его;
обзывает меня бранными словами;
сквернословит;
говорит, что убежит из дома;
говорит, что покончит с собой.

Все это (и многое похожее) дети говорят родителям в основном по одной из следующих двух причин:

1. При наличии проблемы ребенок нуждается в помощи и как бы обозначает существовании проблемы теми словами, которые он говорит родителям.

2. В силу того, что его слова выводят родителей из себя.

Ни в одном из этих случаев вам не следует проявлять к ребенку отрицательное внимание, не следует расстраиваться, раздавать подзатыльники, огрызаться или же испытывать чувства беспокойства, вины или гнева.

Когда вы впервые услышите нечто подобное от ребенка, отнеситесь к происшедшему очень серьезно. Если за словами ребенка видится реальная опасность, необходимо сделать всё, что в ваших силах, чтобы предотвратить ее. Может быть, вам следует показать ребенка психотерапевту.

Ребенок также может использовать подобные выражения, чтобы спровоцировать ваше отрицательное внимание. В таком случае постарайтесь убедиться, что вы своими реакциями не поощряете эти высказывания ребенка.

Если ребенок начинает обзываться, убедитесь, что вы не провоцируете данные действия, совершая их первыми. Припомните, что именно вы сказали ребёнку непосредственно перед тем, как получили самые последние образчики обидных кличек или ругани. Если обнаружите в своей речи провоцирующие стимулы, постарайтесь удалить их. Спросите себя: «Если бы я захотел, чтобы ребенок ругался и обзывал меня, то, что надо было бы мне делать?» Ваш ответ может подсказать, как на самом деле вы добиваетесь всего этого.

г) Злоупотребление благосклонностью родителей

Ниже следуют примеры того, как ребенок злоупотребляет благосклонностью родителей.

Занимает деньги и не возвращает их.

Пользуется моей косметикой и оставляет её в беспорядке.

Когда мы договариваемся о встрече, она не появляется в назначенном месте вовремя.

Требуется, чтобы я сопровождала его то туда, то сюда, но не просит об этом вежливо.

Эти примеры похожи на те, где родитель в каком-то смысле провоцирует проступки ребенка, переживая в то же время чувства несправедливости, беспомощности и гнева.

Если ваш ребенок не возвращает деньги, занятые у вас, продолжаете ли вы давать ему в долг?

Если ребенок плохо обращается с вашим имуществом, предоставляете ли вы ему его еще раз после первого нарушения?

Если это так, то ваше попустительство может быть одним из обстоятельств, провоцирующих проступки детей.

Ситуация повторяется вновь и вновь, и ее общая сема такова.

Сначала ваш ребенок добивается от вас какого-то одолжения, либо выпрашивает его, либо просто принимает его как само собой разумеющееся. Вы делаете это одолжение, либо давая прямое разрешение, либо просто говорите ребенку «нет». Ребенок начинает злоупотреблять одолжением, но в то же время ждет его от вас снова. Вы при этом чувствуете, что вашей благосклонностью злоупотребили, обошлись с вами неправильно. Вы сердитесь, и тем не менее, вы вновь делаете то же самое одолжение.

Эта поведенческая схема основывается на ряде представлений как ваших, так и вашего ребёнка:

- родитель принадлежит своему ребёнку;
- родитель не имеет прав и не должен быть настолько эгоистичным, чтобы претендовать на что-либо для себя;
- хороший родитель готов всего себя отдать ребёнку.

Обладая подобными представлениями, родитель и в самом деле сначала жертвует собой, потом начинает чувствовать естественную обиду за то, что его благосклонность принимают как само собой разумеющееся, а затем уже склоняется к тому, чтобы почувствовать себя плохим и виновным даже за свое чувство обиды.

Ваше продолжающееся согласие делать одолжения запускает, провоцирует проступки, а ваша неспособность позаботиться о себе, когда этими одолжениями пренебрегают и злоупотребляют, подкрепляет эти проступки.

Главное умение, которому вам следует научиться для того, чтобы вашей благосклонностью не злоупотребляли, — это умение не делать одолжений.

Как этому научиться?

Прежде всего, подумайте о том, как ваш ребенок добивается чего-либо от вас. Что он говорит в подобном случае?

—Эй, мам, у нас кончился хлеб. Ты купишь его?

—Папа, ты разбудишь меня в семь часов?

—Могу я занять 20 рублей?

—Я хочу завести собаку.

—На новый год я хочу иметь новое платье. Ты купишь мне его? Это ситуации, в которых вы, сказав «да», делаете одолжение ребёнку. Это пока еще не вещи, которые вы предоставляете ему, это пока лишь одолжения, и вам ничего не мешает сказать «да» или «нет».

Продумывая эти примеры, обратите внимание, чувствуете ли вы без всякого предварительного обсуждения, что должны сказать «да», или, может быть, вашим первым побуждением оказывается озабоченность тем, как выполнить запрос ребенка. Если чувствуете именно это, то, вероятно, вы считаете своей задачей обслуживать ребенка, а ваш ребенок с тем же успехом может считать, что быть обслуживаемым - его право.

Итак, когда ваш ребенок попросит вас о чем-либо, сконцентрируйте внимание на вашем внутреннем голосе: выясните, хочет он сказать «да» или «нет», и затем поступайте согласно его желаниям. Допустим, что вы захотели отказать ребенку в одном из его желаний. Как отказать так, чтобы не обидеть ребенка?

Постарайтесь произнести свой отказ в ненапряжённой и дружеской манере, лучше всего в форме «Я-высказывания», по возможности, лаконично и мягко, примерно так:

«Наташа, я недовольна тем, что иногда говорю «да» в ответ на твои просьбы, когда на самом деле не хочу этого. Я собираюсь позаботиться о себе и буду делать одолжения тебе только тогда, когда они будут по душе мне самой, и когда я действительно захочу выполнить твои просьбы.

Ваш ребенок может отреагировать на это любым способом: от бодрого «ладно» до визгливого истерического припадка. Но раз уж вы сказали «нет», важно твердо стоять на своем до тех пор, пока не измените свой взгляд на нежелание предоставить данное одолжение ребенку.

При этом нужно помнить, что, если вы хотя бы один раз, сказав ребенку «нет», не выдержали и через некоторое время в ответ на его давление сказали «да», ребенок в следующий раз не поверит вашему «нет».

Давление с его стороны будет еще сильнее. Таким поведением вы добьетесь лишь того, что ребенок перестанет доверять вашим словам.

Итак, родителям, очень важно научиться уважать себя и иметь свою собственную жизнь, независимую от ребенка. Дети начинают больше уважать таких родителей и заботиться о них.

Во всех вышеизложенных рекомендациях мы исходили из предположения, что в будущем, скажем, лет через десять, вам хотелось бы иметь хорошие взаимоотношения с вашим ребенком. Весьма вероятно, что именно так и будет, если вы проделали то, что мы рекомендовали.

Иногда родители предпринимают наши предложения с внутренним трепетом. Они боятся, что если перестанут контролировать пункты из перечня событий жизни ребенка, то дети совсем отобьются от рук или же почувствуют себя обделенными родительской любовью или же начнут испытывать отчужденность. Родители также боятся настаивать на выполнении пунктов из перечня событий жизни родителя, а вдруг дети будут злиться или начнут чувствовать себя чем-то обделенными или же станут отвергать, не признавать своих родителей.

Однако то, что происходит на самом деле, когда они начинают действовать по данной программе, почти всегда оказывается прямой противоположностью этим страхам. Дети становятся более ответственными, они начинают понимать, что о них заботятся, и чувствуют себя ближе к родителям.

Ближайшие результаты при использовании данного подхода часто сводятся к кратковременному сопротивлению со стороны ребенка, а затем очень быстрому улучшению детско-родительских взаимоотношений.

Если вы честно проработали все пункты, поблагодарите себя и выразите себе признательность за все то, что было проделано, усвоено, понято. И сейчас вы можете испытывать сильное и вместе с тем спокойное ощущение того, что:

разлад и кризис между вами и вашим ребенком представляет собой благоприятную возможность для вашего изменения и развития;

вы и ваш ребенок — равноправные люди, обладающие равными человеческими правами;

ваш ребенок — компетентный и достойный человек;

вы также компетентны, и нет такой ситуации, в которой вы были бы беспомощны. Всегда существует нечто, что вы можете сделать, чтобы помочь себе;

ваша задача состоит в том, чтобы осуществить, выразить ваше внутреннее «Я» и заботиться о нем;

вы несете ответственность за то, что вы делаете;

ваш ребенок несет ответственность за то, что делает он.

Если вы продвинулись до этого уровня, то теперь ваша задача сводится к тому, чтобы поддерживать эти установки. По существу они сводятся к двум принципам.

Воспринимайте вашего ребенка как компетентного и достойного человека. Верьте в то, что он обладает необходимыми способностями, заслуживает доверия и отвечает за свои действия.

Непосредственно ощущайте приемлемость и естественность отстаивания справедливого обращения с собой.

Эти убеждения лучше всего передавать ребенку при помощи прямых сообщений в виде «Я-высказываний». Также важно научиться выслушивать своего ребенка, уважая его собственные проблемы. И при всем этом просто необходимо переживание радости и удовольствия от принятия решений вашим ребенком.

Согласиться с этими принципами легко. Научиться жить в соответствии с ними во всех тех разнообразных ситуациях, которые преподносит вам жизнь, — трудно.