

Советы для родителей

(по материалам книги американского психолога Линды Алберт «Как справиться с детьми»)

Зиновьева Н.О.

По возможности, избегайте фраз, типа «Да, но...»

Подобные фразы мы часто используем, когда сопротивляемся изменениям. Дело в том, что иногда нам кажется легче и безопаснее жить по-старому, нежели пробовать что-то новое.

Так, например, если у ребенка возникает проблема, он обращается к родителям за советом. Те предлагают ему различные варианты выхода из ситуации, ребенок их выслушивает, а потом находит кучу оправданий, чтобы не воспользоваться родительскими советами. Таким образом, существующая проблема никак не решается. То же самое относится и к поведению родителей. Взрослые часто оправдывают свои повторяющиеся, но безрезультатные действия в отношении детей нехваткой времени либо наличием сомнений в результативности новых действий, которые они даже не опробовали.

Чтобы изменить отношение ребенка к вашим советам, стоит предпринять иные, отличные от прежних, действия. Пробуйте иногда в виде эксперимента сделать что-то по-другому — и вы увидите, насколько по-новому отреагирует на вас ребенок.

Ожидайте, что время от времени вы будете испытывать негативные эмоции.

Никто из нас не застрахован от неудач в жизни. Поэтому наше естественное желание оградить детей от негативного опыта, в конечном счете, служит им плохую службу. Они не получают знаний и умений, как действовать в случае неприятностей и как их переживать, когда они станут старше. Очень важно научить детей адекватно реагировать как на хорошие, так и на плохие события в их жизни, что сформирует их уверенность в себе. Однако это не означает, что дети будут реагировать на свои «детские» негативные ситуации, как зрелые взрослые. Нет, они могут хныкать, жаловаться, топтать ногами, т.е. всячески просить у вас помощи. Постарайтесь не сразу бросаться на помощь и защиту, чтобы дети научились переживать временные негативные эмоции и справляться с ними. Именно в такие моменты, а не только в моменты успеха, формируется уверенность маленького человека в себе.

Не обращайтесь к прошлому, чтобы понять сегодняшнее поведение ребенка.

Когда дети нас расстраивают своим поведением, мы часто оглядываемся назад, чтобы найти в прошлом причины такого поведения. Делать это стоит не всегда. Во-первых, практически невозможно вычленить какое-то одно событие из прошлого, повлиявшее на настоящее. Даже, если мы его обнаружим, изменить его уже невозможно — оно уже произошло, состоялось. Во-вторых, родители часто начинают чувствовать себя виноватыми, что что-то когда-то они сделали не так, и это удерживает их от адекватных реакций на нарушение в поведении детей сегодня. Вместо применения дисциплинарных методов родители начинают жалеть, утешать ребенка. Такие действия вредны в ситуациях, когда ребенок нарушает поведение. Помните, когда он делает свой личный выбор, как себя вести — слушаться или не слушаться, делать уроки или не делать и т.п., вы своим поведением, своей реакцией обучаете ребенка как конструктивным, так и деструктивным действиям.

Научитесь уважительно разговаривать с ребенком.

Детские психологи часто советуют родителям говорить с ребенком как со своим лучшим другом, языком не только любви, но и уважения. Для этого необходимо составить список всех негативных ярлыков, саркастических, унижающих слов и в буквальном смысле выкинуть их из своего словаря. Также уберите команды, приказы, требования — обычно дети протестуют именно против них. Дети к вашим крикам или повышению тона рано или поздно привыкают — они могут использоваться только в исключительных случаях (ребенку угрожает опасность). Используйте слова, которые формируют уверенность и высокую самооценку вашего ребенка. Язык уважения, на котором вы станете разговаривать, позволит вашим детям выбирать более конструктивное поведение, участвовать в принятии решений и научиться нести ответственность за свой выбор. Родителям нет необходимости демонстрировать свою злость и враждебность — это только усилит борьбу между вами и ребенком. Очевидно, что родителям придется потратить некоторое время, чтобы научиться языку уважения — ведь они так долго говорили на другом языке. По мере использования новых слов, новых умений, проблемы, связанные с поведением детей, начнут постепенно уменьшаться, и разговаривать с ними уважительно вам будет все легче и легче.

Когда молчание — золото.

Конфликты между родителями и детьми разгораются все ярче, когда обе стороны не могут вовремя остановиться. Давайте вспомним старую поговорку: молчание — золото. Родители зачастую жалеют о словах, вырвавшихся в запале борьбы. Психологический парадокс заключается в том, что, те слова, которые мы используем, чтобы урезонить детей, на самом деле, усиливают их сопротивление. О том, как правильно разговаривать с детьми, написано во многих книгах по вопросам воспитания. Подобные рекомендации работают в большинстве случаев, за исключением тех ситуаций, когда дети ведут себя неадекватно. Тогда требуются действия, а не слова. Не говорите ничего до тех пор, пока эмоции не улягутся, и пока вы и ваш ребенок не сможете разговаривать спокойно. Также важно помнить, что после того, как ваш ребенок переживал какой-то негативный опыт, ваши слова «Я же тебе говорил!» или «Вот посмотри, что происходит, когда ты меня не слушаешь!» могут обесценить урок, который получил ваш ребенок, переживая неприятности. И еще: помните, что можно выразить свои негативные эмоции не открывая рта. Нахмуренные брови, сжатые губы, взгляд в упор, покачивание головой, могут оказать гораздо больший эффект, нежели слова.

Избегайте использовать метод «кнута и пряника».

Когда мы используем систему поощрений и наказаний, мы награждаем ребенка за хорошее поведение и наказываем за плохое. Однако психологи говорят о том, что подобная система помогает только тогда, когда мы рассчитываем на кратковременный эффект. Долговременного эффекта такой подход не дает. Что касается поощрений («если ты помоешь посуду, я дам тебе 5 рублей»), то в каждый следующий раз аппетиты ребенка могут увеличиваться, и начнется торговля, которая к воспитанию не имеет никакого отношения. Что касается наказаний, то они также действенны очень недолго. Зато дети сами научаются тому, как наказывать родителей. Например, они могут устраивать ссоры со своими братьями и сестрами; «забывать» выполнять домашние обязанности; плохо учиться в школе и т.п. Нравится нам это или нет, но современные дети считают, что, если у родителей есть право их (детей) наказывать, то дети имеют точно такое же право наказывать родителей. Очень быстро ребенок начинает понимать, что самый эффективный способ наказания родителей — сделать им больно, «ударив» по тому, чем

они дорожат больше всего. Кроме того, когда метод «кнута и пряника» применяется часто, дети учатся хитрить, изворачиваться, чтобы не быть пойманными. А когда дети используют оба варианта, именно тогда родители начинают считать себя неуспешными.

Что делать, когда родители не могут договориться о том, как воспитывать ребенка.

В таких случаях родители часто испытывают чувство растерянности, беспомощности и даже злости друг на друга. Тем не менее, даже не договорившись по поводу методов воспитания, родители могут успешно воспитывать ребенка. Дети гораздо смысленнее и гибче в социальном плане, чем мы думаем. Представьте себе, с каким количеством взрослых им приходится общаться, когда они поступают в начальную школу. И у каждого из этих взрослых свое представление о том, какой подход нужен к ребенку, как воспитывать его «правильно». Дети прекрасно в этом разбираются и в общении с кем-то из взрослых знают, что можно и чего нельзя.

Что же делать, когда родители придерживаются разных подходов к воспитанию ребенка?

— Не позволяйте детям объединяться с одним родителем против другого. Многим знакома такая ситуация: когда папа (или мама) говорит ребенку «нет», например, что-то не разрешает, тот идет к другому родителю, который говорит «да». Ни в коем случае не делайте этого! Избегайте вмешательства в отношения между ребенком и другим родителем. Позвольте им самим научиться решать возникающие проблемы.

— Не критикуйте методы воспитания вашего супруга или супруги. У каждого родителя есть свой взгляд на то, как взаимодействовать с ребенком, и он сам должен понять, удачный прием воспитания он выбрал или нет.

— Если ваш супруг не желает применять ваши методы воспитания, это не значит, что вы должны отказаться от них.

— Будьте осторожны в выражении негативных чувств, когда ваш супруг отказывается применять те методы воспитания, которые используете вы: злость и раздражение могут перекинуться на ребенка.

— Если вы часто спорите со своим супругом по поводу методов воспитания ребенка, скорее всего, у вас существуют разногласия и в других областях семейной жизни. Трудности, возникающие при воспитании детей, маскируют более глобальные проблемы взаимоотношений. Попробуйте сначала разрешить не родительские, а супружеские разногласия. Если не можете решить их сами, обратитесь к специалисту — психологу, или психотерапевту.

Не допускайте вмешательство со стороны в процесс воспитания вашего ребенка.

Часто последовательно воспитывать ребенка мешает нежеланное и неожиданное вмешательство со стороны родственников, друзей, соседей. Иногда кажется, что они даже получают удовольствие, критикуя ваши «неправильные» методы воспитания и предсказывая различные несчастья, если ваши действия отличаются от их собственных представлений. Особенно это свойственно старшему поколению, которое воспитывалось в авторитарных традициях. «Заставь его слушаться», «Скажи ей строгим голосом» и тому подобные советы знакомы всем нам. Если вы будете следовать им, то почувствуете себя неудачным родителем, и ваша решимость пробовать другие подходы в воспитании ослабеет. Постарайтесь сформировать в себе уверенность в том, что вам не нужны советы со стороны, воспитывайте своего ребенка так, как сами считаете нужным. Чтобы в подобных ситуациях избежать конфликта, нежеланным советчикам можно сказать: «Это мой выбор в воспитании ребенка. Спасибо за ваш совет, однако, я думаю поступить иначе». После этого попробуйте сменить тему разговора.

Удовлетворяя потребности ребенка, не забывайте о себе.

Дети наслаждаются жизнью, купаясь во внимании всех взрослых членов семьи. Благодаря этому у них формируется чувство значимости и ценности. Однако постоянное (т.е. излишнее) внимание к ребенку может навредить ему. Существуют важные события в его жизни — дни рождения, поступление в школу, переход из класса в класс, победа в соревнованиях и т.п., когда он становится центром всеобщего внимания, и это способствует усилению его мотивации — продолжать в том же духе. Но, отметив успех ребенка, родители обязательно должны переключаться на удовлетворение собственных нужд и потребностей. Детей необходимо приучать к тому, что если родители заняты собой — это естественно. Дети, которые это осознают, искренне радуются, когда родители отрываются от своих дел, чтобы побыть с ними вместе, и не воспринимают постоянное присутствие мамы рядом, как само собой разумеющееся. Когда родители уделяют внимание ребенку постоянно, удовлетворяют все его потребности, накапливается их личностная неудовлетворенность, они начинают чаще злиться, срывать на ребенка, в то время как он растет эгоцентричным и не умеющим сотрудничать. Необходимо находить разумный баланс между интересами ребенка и своими собственными интересами.

Как показать ребенку, что о нем заботятся.

Каждому ребенку хочется чувствовать, что о нем заботятся. Это дает ему ощущение безопасности, знание того, что кто-то большой и сильный находится рядом с ним, чтобы защитить его. Ребенок в такие моменты чувствует себя не просто защищенным, но и особенным, уникальным для своих родителей. В сказке Антуана де Сент-Экзюпери описано возникновение похожих отношений между Маленьким принцем и его Розой. Однажды Маленький принц покинул свою планету, оставив Розу, и отправился путешествовать по Вселенной. На одной из планет он увидел луг, полный розовых кустов. Все они были похожи на его Розу, и на одно мгновение ему показалось, что его Роза не такая уж и особенная. А потом он вдруг понял, что именно его забота делает Розу особенной. Чем больше он ухаживал за ней — поливал, удобрял, защищал от непогоды — тем более уникальной она для него становилась. Что касается наших детей, забота о них не означает передачу им особых привилегий, заботясь, мы показываем их значимость и важность для нас. Мы заботимся о детях, когда сопереживаем их проблемам, расстраиваемся из-за их слабостей, стараемся оградить их от смущения и унижения, когда помогаем им выполнять домашние задания, когда делаем им подарки, устраиваем праздники. Обычно дети чувствуют внутреннюю благодарность к родителям, когда те задают вопрос: «Чем я могу тебе помочь?» Воспитание у ребенка четкого понимания, что можно, и чего нельзя, также формирует атмосферу безопасности и заботы, несмотря на то, что дети периодически протестуют против ограничений.

Однако будьте осторожны: слишком много помощи и услуг ребенку формирует в нем зависимость и беспомощность. Например, если вы будете делать за него домашнюю работу, то у ребенка не разовьется чувство ответственности. Более того, снизится уверенность в себе, равно как и самооценка. Как же найти золотую середину между заботой и услужением? Безусловно, бывают трудные ситуации, когда наша помощь просто необходима и требуется незамедлительно. Но избегайте регулярно делать для ребенка или вместо него то, что он в состоянии сделать сам. Позитивный опыт взаимодействия с родителями становится тем ресурсом, который сокращает или снижает интенсивность ссор и конфликтов.