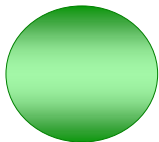


МБОУ ООШ № 31
имени Г.В. Ластовицкого

Как уменьшить
Как уменьшить
ВОЗМОЖНОСТЬ
ВОЗМОЖНОСТЬ
появления
появления
ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ
ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ
ЧУВСТВ.
ЧУВСТВ.



Давайте подумаем о том, как уменьшить саму возможность появления отрицательных чувств. Это похоже на лечение простуды и на ее профилактику. Когда вы уже заболели, приходится принимать лекарства, но можно заранее принять меры предосторожности: одеваться потеплее, закаляться и т.д. Итак, поговорим о профилактике эмоциональных проблем.

Один путь довольно ясен, хотя мы, родители, часто о нем забываем. Запишем его в виде **Правила:**

Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

К примеру, полуторагодовалый мальчик очень интересуется розеткой. Вы беспокоитесь, как бы он не сунул в нее пальцы. Уговоры и запреты не помогают, ссоры с ребенком — тем более. Проблема исчезнет, если вы загородите розетку какой-нибудь мебелью или купите специальную пробку.

Перейдем к следующему **Правилу:**

Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, со-размеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

Идея такова: бесполезно требовать от ребенка невозможного или очень трудного, к чему он еще не готов. Лучше изменить что-то вне его, в данном случае — **свои ожидания.**

Давайте обратимся к примеру.

Мама отправляет четырехлетнего мальчика за молоком. Надо пройти несколько домов, деревенская улица неровная, под горку. Бидон велик для мальчика, достает почти до земли. Но мама, воспитывая в нем «взрослость» и ответственность, строго предупреждает: «Смотри, не пролей!». Мальчик возвращается в унынии, волоча по земле почти пустой бидон. Мама в ярости.

У всех родителей есть ожидания относительно того, что уже может или уже должен делать их ребенок и что он делать не должен. В приведенном примере ожидания были несколько завышены, а результатом стали отрицательные переживания родителей.

Сказанное не означает, что мы не должны «поднимать планку» для ребенка, т.е. воспитывать в нем практический ум, ответственность, послушание. Напротив, это необходимо делать в любом возрасте при этом планку не следует ставить слишком высоко. *А главное — стоит последить за своими реакциями. Знание того, что ребенок осваивает новую высоту и осечки неизбежны, может зна-*

чительно прибавить терпимости и позволит спокойнее относиться к его неудачам.

Мы подошли к следующему **Правилу**, пожалуй, самому сложному, хотя записать его можно очень коротко:

Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

О чем здесь идет речь? Раньше мы говорили о том, как важно передавать детям заботу об их повседневных делах (***Позвольте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным»; и Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.***

Теперь речь идет о переживаниях ребенка и о наших **чрезмерных волнениях** по поводу детей. Не приходилось ли вам слышать такие слова от детей (чаще от подростков и старше) в адрес родителей: «Перестань плакать (нервничать, паниковать), **этим ты мне только мешаешь!**»? За такими словами стоит потребность детей отделяться от родителей и в эмоциональном смысле учиться быть самостоятельными перед лицом напряженных, а то и опасных ситуаций. Конечно, они при этом могут нуждаться в нашем участии, но участии деликатном, ненавязчивом.

А что делать с нашими собственными переживаниями? Ведь рано или поздно приходится идти на риск впервые отпустить сына одного через улицу, разрешить взрослеющей дочери встретить Новый год в компании сверстников. Наше беспокойство оправдано, и мы, конечно, должны принять все зависящие от нас меры предосторожности. Но как при этом разговаривать с ребенком? Уверены, что «Я-сообщение» здесь незаменимо. Дети интуитивно чувствуют, что за родительскими «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: если ребята чувствуют себя более защищенными в условиях заведенного порядка и определенных правил поведения, то почему они норовят эти порядок и правила нарушать?

Почему на это постоянно жалуются родители, воспитатели, учителя? Можно назвать много причин, их гораздо больше, чем

кажется на первый взгляд. На самом деле дети восстают не против самих правил, а против способов их **«внедрения»** (согласитесь, само это привычное для слуха слово уже указывает на силовые методы). Поэтому давайте сформулируем вопрос иначе: **как найти пути к бесконфликтной дисциплине ребенка?**

Есть несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье **бесконфликтную дисциплину**. Получается что-то вроде списка правил о правилах. **Правило первое:**

Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

Это особенно полезно помнить тем родителям, которые стремятся как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они начинают идти на поводу у собственного ребенка. *Это попустительский стиль воспитания.*

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

Как вы понимаете, это правило предостерегает от другой крайности — воспитания в духе «закручивания гаек», то есть *авторитарного стиля общения.*

Оба правила, взятые вместе, предполагают особое чувство меры, особую мудрость родителя в решении вопросов **что «можно», «следует» и «нельзя».**

Найти золотую середину между попустительским и авторитарным стилями нам помогает образ **четырёх цветовых зон** поведения ребенка: зеленой, желтой, оранжевой и красной (идея зон принадлежит одному американскому психологу, Гиппенрейтер видоизменила ее и дополнила по-своему).

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

Действия ребенка, в которых ему предоставляется **относительная свобода**, находятся в **желтой** зоне. Ему разрешается действовать по собственному выбору, но в пределах определенных границ. Иначе говоря, 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 известному нам 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.

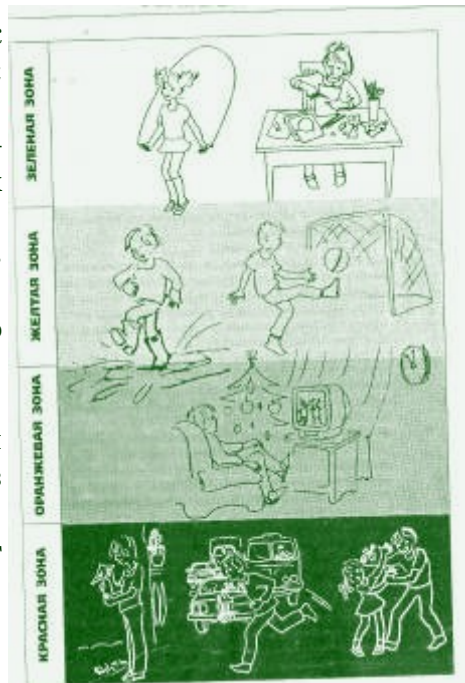
Постепенно, привыкая к этим правилам, ребенок следует им без особого напряжения. Однако это происходит, только если вокруг правил не было постоянных конфликтов.

Поэтому бесконфликтное принятие ребенком требований и ограничений должно быть **предметом особенной вашей заботы**. Постарайтесь в каждом случае спокойно (но коротко!) объяснить, чем вызвано ваше требование. При этом обязательно подчеркните, что именно остается ребенку для его свободного выбора. Когда дети чувствуют уважение к их чувству свободы и самостоятельности, они легче принимают родительские ограничения.

Но бывают обстоятельства, когда нам 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, по ввиду **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 завтра не пойти в сад.

Мы знаем, что исключения только подтверждают правила; не стоит бояться подобных исключений, если они действительно 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 ре-



бенка, **неприемлемые ни при каких обстоятельствах**. Это наши категорические «нельзя», из которых нами не делается исключений. 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 нам, что правило правилу 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.

Например, родителям часто досаждают «чрезмерная» активность детей: почему им надо так много бегать, прыгать, шумно играть, лазать по деревьям, бросать камни, рисовать, на чем попало, все хватать, открывать, разбирать.

Ответ прост: *все это и многое другое — проявления естественных и очень важных для развития детей потребностей в движении, познании, упражнении.* Им гораздо больше чем нам, взрослым, нужно двигаться, исследовать предметы, пробовать свои силы. *Запрещать подобные действия — все равно что пытаться перегородить полноводную реку.* Лучше позаботиться о том, чтобы направить ее течение в удобное и безопасное русло.

Что же остается на долю родителей, кроме терпения и принятия неизбежности «ветрянки»? Очень многое, и самое главное - оставаться носителями и проводниками более общих, непреходящих ценностей: честности, трудолюбия, благородства, уважения к личности другого. Заметьте, что многие из этих ценностей вы можете не только обсуждать с вашим взрослеющим ребенком, но и реализовать во взаимоотношениях с ним, а это — самый главный дар, который он в глубине души ищет и надеется от вас получить!

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

Знакомо ли вам, когда мама говорит одно, папа другое, а бабушка - третье. 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, уже 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, 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 топом, то становится трудным вдвойне. 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 поможет активное слушание. Приказы же и «Ты–сообщение» усугубляют сопротивление ребенка. Предложение, в котором вы говорите о правиле, лучше строить в безличной форме («Спичками не играют»). Бывает очень полезно, предвидя трудность ребенка в выполнении требования, обсуждать ее с ним заранее, договариваться. Хорошо помочь ему, напомнив о договоре минут за пять до назначенного времени. В таком случае вы окажетесь, скорее, помощником ребенку в выполнении добровольно взятого на себя слова, чем надоедливый «полицейским».

Разговор о дисциплине неминуемо приводит к **вопросу о наказаниях**. Что делать, если, несмотря ни на какие ухищрения, ребенок не подчиняется? *Обычно много споров вызывает вопрос о физических наказаниях.* Они оскорбляют и озлобляют, запугивают и унижают детей. Позитивного результата от них меньше, чем негативного. Единственный вариант физического воздействия, который не вызывает сомнения — это обуздание разбушевавшегося ребенка. **Естественное следствие** непослушания — это один из видов наказания, исходящий от самой жизни, и тем более ценный, так как винить в подобных случаях ребенку некого, кроме самого себя. Один негативный опыт стоит десятка словесных на-

ставлений. К тому же мы все равно никогда не сможем «постелить соломки» всюду, где наш ребенок может «упасть». Зато потом, когда его постигнет неудача, можно очень помочь ему.

Активное слушание здесь незаменимо, т.к. оно помогает ребенку сделать самостоятельный вывод из случившегося. Хотя порой родителю и хочется сказать: «Я же тебя предупреждал...», «Не послушался — пеняй на себя». Этого делать не стоит. *Во-первых*, ребенок прекрасно помнит о вашем предупреждении, *во-вторых*, он сейчас расстроен и глух к любым разумным замечаниям; *в-третьих*, ему тяжело признаться в своей ошибке, и он готов оспаривать вашу правоту.

Второй тип наказания — более привычен, он исходит от родителя. Все начинается с предупреждения: «Если ты не..., то...», а кончается выполнением обещанного. Такие наказания называют **условными следствиями** непослушания, потому что они не вытекают естественным образом из действий ребенка, а назначаются родителями по их усмотрению. Как к ним относиться? Их все равно не избежать. Однако, применяя такие наказания, хорошо придерживаться одного очень важного правила. **Правило шестое: Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем, делая ему плохое.**

Другими словами, лучше наказывать, двигаясь в направлении от «плюса» к нулю, чем от нуля к «минусу»; причем под нулем подразумевается нейтральный, ровный тон ваших взаимоотношений.

А что бывает, если из-за того, что родителю всегда «некогда», все воспитание ограничивается требованиями, замечаниями и «минусовыми» наказаниями. В таких случаях добиться дисциплины сложно, при этом налицо опасность потерять контакт с ребенком: ведь взаимное недовольство, которое здесь неизбежно, будет накапливаться и разъединять. Придумайте несколько занятий с ребенком или несколько семейных дел, традиций, которые будут создавать зону **радости**. Сделайте некоторые из этих занятий или дел **регулярными**, чтобы ребенок ждал их и знал, что они наступят обязательно, если он не сделает чего-то очень плохого. Отменяйте их, только если случился проступок, действительно ощутимый, и вы на самом деле расстроены. Однако не угрожайте их отменой по мелочам. **Зона радости** — это **«золотой фонд»** вашей жизни с ребенком, которая и зона его ближайшего развития, и основа вашего с ним доброжелательного общения и залог бесконфликтной дисциплины.

Если Вас заинтересовала подробная информация по вопросам воспитания, то более подробно Вы можете ознакомиться с ней, прочитав книгу Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком Как?»