

И.Н. Михайлова

Отношения с моим ребенком
Практическое руководство для родителей
(тренинг)

г. Мариуполь
ЗАО «Газета «Приазовский рабочий»
2006

ББК 88.5
М 69

Под редакцией автора

Михайлова И. Н.

М 69 Отношения с моим ребенком. Практическое руководство для родителей (тренинг). - Мариуполь: ЗАО «Газета «Приазовский рабочий», 2006. - 104 стр.

ISBN 966-8208-37-4

Книга адресована родителям, которым важно иметь глубокие, понимающие, доверительные отношения со своим ребенком всегда: и когда ребенок еще маленький, и когда он станет (или уже стал) взрослым человеком. Вы сможете увидеть свои ошибки и определить новые стратегии выхода из сложных ситуаций. Эта книга о любви, и здесь вас ждет много открытий о себе и своем ребенке. Все, что вы узнаете, вы сможете сразу использовать в своей жизни.

ББК 88.5

ISBN 966-8208-37-4

© Михайлова И.Н., 2006 г.
© ЗАО «Газета
«Приазовский рабочий»,
2006 г.



Выражаю огромную благодарность моим детям Елене и Катерине, которые вдохновили меня на создание этой книги и были всегда поддержкой в моей работе, творчестве и жизни в целом.

Особую ценность для меня представляют рисунки, выполненные Еленой по моей просьбе.

С большой любовью и нежностью посвящаю эту книгу моим детям.

Введение. Цель книги

Какое место в вашей жизни занимают дети? Обычно эта ценность в первых рядах, может быть, самая первая. Тем более у человека, который взял в руки эту книгу. Нам действительно важно, что происходит с нашими детьми. Для многих людей дети составляют смысл их жизни. И мы вкладываем много сил, энергии и денег в детей, чтобы добиться каких-то результатов, успехов, чтобы сделать ребенка счастливым. И готовы на все или на многое, на многие жертвы ради счастья своего ребенка. Но при этих благих намерениях зачастую мы встречаемся с большими трудностями, выполняя нашу родительскую роль. Результаты не всегда радуют. В чем причина? Что нужно делать, чтобы получить тот результат, которого мы ждем? Об этом мы и поговорим. Мы разберемся, из чего вытекают результаты, которые нам не нравятся, и что мы можем изменить, чтобы получить то, что мы хотим: счастливого, здорового, сильного, успешного ребенка. Итак, тема нашей книги для родителей: ***что нужно делать, каким быть, как решать вопросы, как справиться с возникшими проблемами, чтобы растить уверенного в себе, любящего, здорового и успешного ребенка.***

Каким способом мы влияем на детей?

Через наши чувства к ним, через то, что думаем о них, через слова, которые мы им говорим, а также действия, которые совершаем. И все это вместе составляет отношения с нашим ребенком. Поэтому сформулируем нашу задачу так: какие отношения мы можем создавать со своим ребенком для того, чтобы в результате он рос и вырос счастливым, здоровым и успешным человеком.

Заодно проясним для себя, чего же мы хотим от своего ребенка. И в этом месте у родителей бывают неожиданные открытия по поводу своих мыслей и действий. Ведут ли наши поступки к достижению нашей цели в отношении ребенка?

Мы сможем разобраться в себе, в том, что не получается и почему, найти ответы на возникшие вопросы. Увидеть, что можно изменить и, главное, как превратить общение со своим ребенком в самое приятное, светлое времяпровождение. Ведь что может быть важнее в жизни для нас, чем наши дети? Поэтому стоит уделить этим вопросам достаточно времени и внимания.

Добавлю еще, что мы постоянно находимся *в пути* и совершенствуем или разрушаем (кому что удастся) наши отношения с ребенком. И эта книга имеет цель помочь родителям в трудных случаях, она всегда может быть под рукой, когда возникают очередные проблемы (а проблемы возникают на протяжении всей жизни).

Эта книга для родителей может быть *настольной книгой*, другом, советчиком, так как она успокаивает, помогает найти дополнительные силы, новые пути разрешения трудных ситуаций. Она поможет выработать стратегию воспитания, чтобы получить желаемый результат. Результатом могут быть проявление у ребенка новых качеств, о которых вы мечтали, изменение его поведения на более конструктивное в различных ситуациях, улучшение его отношений с другими людьми и т.д., а главное – рост понимания, доверия и любви в ваших отношениях с ребенком.

Читать эту книгу можно много раз, тогда, когда нужно получить поддержку или помощь в решении своих родительских вопросов. Но в первый раз нужно прочесть ее до конца, чтобы иметь полное представление обо всей программе действий и не принимать односторонних мер, так как любые крайности вредны. Главный смысл в том, чтобы делать все одновременно.

Итак, *отправимся в путь исследования нашей жизни, в которой есть наш ребенок, и приготовимся к открытиям и позитивным переменам.*

1. Спокойное отношение к ребенку и его жизни

Для того, чтобы что-то менять к лучшему, в нашем случае – совершенствовать отношения со своим ребенком и найти ответы на свои вопросы, проясним для себя, с чего мы начинаем. В точных науках это называется «начальные условия задачи». Это есть констатация фактов: что происходит сейчас в нашей жизни, в наших отношениях. Поэтому первое, что мы сделаем, – сформулируем проблемы: что нам не нравится в нашем ребенке, с чем он не справляется, что мы хотим в нем изменить. Составим список проблем.

Например:

- он неаккуратный, не застилает свою кровать, не убирает в своей комнате;
- не помогает, не делает работу по дому;
- не хочет учить уроки, долго учит уроки, без меня не учит уроки;
- плохо учится;
- поздно возвращается домой;
- поздно ложится спать;
- слишком много гуляет;
- слишком много смотрит телевизор или долго сидит за компьютером;
- не играет с детьми, не имеет друзей;
- дружит с плохими мальчиками или девочками, которые идут по наклонной дорожке;
- не может постоять за себя;
- агрессивный, огрызается, плохо себя ведет;
- кричит, закатывает истерики, когда ему отказывают в чём-то;

- упрямый, не слушает, что ему говорят, сопротивляется всему;
- дерется с братом или сестрой;
- не хочет ничего делать вместе с семьей;
- неорганизованный;
- безответственный;
- не заботится о своих вещах, небрежно к ним относится, теряет, отдает их другим детям, не ценит вещи, которые ему покупают;
- носит одежду, которая выглядит неприлично;
- вульгарно красится;
- убегает из дома;
- постоянно участвует в драках;
- часто болеет, не хочет лечиться, не следит за своим здоровьем;
- курит, пьет, употребляет наркотики;
- сексуально активен;
- ворует;
- и т.д.

Может быть, ваш собственный список маленький, а может, очень большой, в любом случае он вселяет тревогу и беспокойство за будущее родного вам человека. Что с этим делать?

Поговорим о *спокойном отношении ко всему, что происходит в жизни вашего ребенка*. Здесь вы можете начать мысленно спорить или даже возмущаться такому беспечному предложению. Но не торопитесь делать это. Действительно, очень трудно бывает сохранить равновесие, когда на наших глазах дети ведут себя безобразно или совершают такие поступки, которые не вписываются в наш образ хорошего ребенка, и становится страшно за их будущее. «Как можно быть спокойным,

если нужно бить во все колокола!» Да, именно сейчас особенно важно *спокойно* во всем разобраться.

Давайте вспомним себя в состоянии раздражения, гнева, злости на то, что все не так, как надо, не так, как хочется, - голос, повышенный до крика или неприятно поучающий, отчитывающий. Даже если мы молчим, дети чувствуют наше недовольство ими. И, если признаться честно, наше раздражение – это наше бессилие, потому что «нет больше сил терпеть», и процесс воспитания выходит из-под контроля. Стало трудно или невозможно управлять этим маленьким (или уже большим) человеком – своим ребенком.

Проанализируем, какие результаты мы получаем при этом.

Если ребенок сильный (имеется в виду сильный духом, сильная личность, сильный характер), он сопротивляется, защищая свою личность. Возможно, это выглядит грубо. Поэтому мы иногда совершенно не замечаем позитивную сторону - он умеет защищать себя или пытается защищать себя и не сдается. И это есть проявление сильного характера. Способ, правда, который он выбрал, не лучший, но по-другому он пока не научился или не получается. Хотим ли мы сломать его? Наверное, нет. Зачем нам «сломленный» ребенок. Мы хотим, чтобы он услышал нас и делал «правильно». В конечном итоге мы хотим, чтобы он был хорошим человеком и жил хорошо, но ведь и он этого хочет. То есть цели у нас совпадают. Почему же тогда мы по разные стороны баррикады? А когда мы в гневе, мы *точно* по разные стороны. Но если у нас цель одна, может, нам стоит объединиться и вместе ее достигать? Зачем нам строить баррикаду в своей семье? Вы можете возразить и сказать,

что мирным путем пробовали много раз, но уже не помогает. Да, это бывает непросто. Но наша общая цель – жить в мире, а не в войне - настолько велика, что стоит потрудиться для ее достижения и поискать другие стратегии поведения и реакции на ребенка. При этом выдержка и спокойное отношение нам необходимы, чтобы «не наломать дров», а принять мудрое решение.

Если ребенок слабый (мягкий, податливый или безвольный), то каждый раз, когда мы повышаем голос, требуем, командуем или недовольны, он испытывает страх и подавленность, а также чувство вины за то, что он такой несовершенный, что ему надо было бы быть лучше, но он не справляется. Его неуверенность и слабость растут. В результате чувствовать себя виновным становится для него естественным не только в отношениях с нами, но и с другими людьми: со сверстниками и учителями, в школе и на улице и т.д. С чувством собственной вины и своего несовершенства он принимает все трудные жизненные ситуации. Он становится все более неуверенным. Таким детям особенно нужны наша поддержка и понимание, наша любовь и доброе отношение. Ведь наша цель – вырастить его самостоятельным, решительным человеком, способным постоять за себя. И здесь наше состояние раздражения только подрывает его веру в себя.

Кроме того, дети хорошо усваивают наш способ выражения недовольства и разрешения конфликтов и «успешно» переносят его на свою жизнь. Они учатся у нас. Нам очень не нравится, когда дети кричат, ругаются, дерутся со своими младшими братьями и сестрами, агрессивно или капризно ведут себя в школе или в гостях. Наверняка мы не раз наблюдали неприглядную картину

поведения своего ребенка, но, может быть, не задумывались, что это полное отражение нашей жизни. «Перед людьми стыдно» - такую фразу часто можно услышать. Но «перед людьми» нам остается только пожинать плоды своего воспитания, потому что процесс воспитания проходит дома, в наших каждодневных отношениях, при *нашем* главном и определяющем участии.

Мы видим, что состояние раздражения работает против нас, против нашего ребенка и против наших взаимоотношений. Способны ли мы в этом состоянии принять мудрое решение или найти лучший способ решения проблемы? Конечно же, нет. Не зря народная пословица гласит: «Утро вечера мудренее». Для того, чтобы быть мудрым, нужно быть спокойным, спокойно реагировать на то, что ребенок делает или говорит. Это выгодно - быть спокойным, это конструктивно – спокойно принимать решение и реагировать на то, что происходит. Остается только узнать, *как* быть спокойным, когда нас бесит, раздражает то, что происходит, или мы чувствуем свое бессилие.

И в этом главный вопрос: как быть спокойным? И это уже о нас, а не о ребенке.

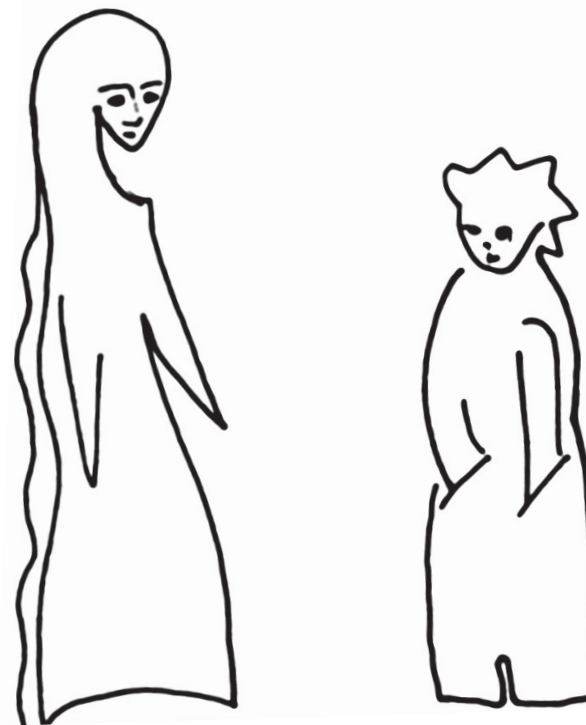
Многие родители мечтают, чтобы их ребенок попал в хорошие руки воспитателя или учителя, сходил на тренинг и вышел правильным, послушным, воспитанным и т.д. Но жизнь говорит о том, что если окружающие его условия (а это – родители, школа, друзья, улица и т.д. – среда его жизни) не меняются, очень трудно поменять что-либо в ребенке. Ведь мы, взрослые, намного сильнее и влиятельнее.

Давайте вспомним о том, что наши взаимоотношения

с ребенком строились при нашем участии и не один день, а всю совместную жизнь. Мы принимали активное участие в том, чтобы он стал именно таким, какой он сейчас есть, хотя желали, возможно, чего-то другого. Но получилось то, что получилось. И сейчас это констатация факта. И злиться на него или на себя – это неразумно тратить душевные и физические силы, которые нам пригодятся.

Давайте лучше спокойно понаблюдаем за тем, что происходит, что нам не нравится, и будем искать другие возможности. Мы действительно проделаем большой путь, путь совершенствования отношений с нашим ребенком. И так как эти отношения создавались в течение долгого периода времени, чтобы их изменить, нам тоже понадобится время, но не так много, чтобы мы устали ждать результат, потому что *уже сейчас начинают происходить изменения в ваших отношениях*. По мере того, как мы меняем свой внутренний настрой и принимаем новые мысли, все вокруг нас начинает меняться. И, возможно, уже через два месяца мы увидим новые поступки своего ребенка, услышим его другие слова и интонации и почувствуем, что наши взаимоотношения имеют новое название. Поэтому не будем торопиться.

Если сразу не получается спокойно отреагировать на поведение или действия своего ребенка, лучше заставить себя замолчать на некоторое время. Все негативное мы всегда успеем сказать, а «слово не воробей, вылетит – не поймаешь». Как часто мы впоследствии жалеем о том, что сказали лишние слова и разрушили отношения или ослабили родного нам человека, вместо того, чтобы сделать его сильнее и лучше. Таким образом, наша задача – быть выдержанным, не спешить реагировать негативно. Давайте научимся молчать, в данном случае «молчание – золото».



Правило 1. Спокойно относитесь ко всему, что происходит в жизни вашего ребенка.

Вместе с тем, предлагаю подбодрить себя и поверить в то, что решить ваши проблемы возможно, и вы уже работаете в этом направлении, думаете об этом, читаете эту книгу и проходите путь, ведущий к совершенствованию ваших отношений с ребенком. Все идет хорошо.

2. Наши настоящие цели — чего мы хотим для детей

Теперь мы можем разобраться с нашими целями. Дело в том, что за проблемами, которые мы сформулировали выше, стоят настоящие наши цели, и неплохо было бы прояснить их, чтобы знать, куда мы идем. Иначе, мы живем вслепую и в один прекрасный день можем увидеть, что добивались мы одного, а получили совсем другое. Воспитывали послушного ребенка, а в результате получили безынициативного, беспомощного, не умеющего принимать решения и нести ответственность, взрослого. Чтобы не было подобных недоразумений, проясним до конца свои цели.

Для примера возьмем проблему из списка, составленного нами, и поработаем с ней, то есть определим настоящую цель. Чего же мы хотим добиться от ребенка?

Часто встречается проблема: он не хочет учить уроки.

- Я хочу, чтобы он делал уроки.

Ответьте на вопрос: «А зачем вам это надо? Какова ваша цель?». Здесь родители уже недоумевают. «Это же ясно, что нужно учиться, причем учиться хорошо, а для этого нужно делать уроки». Традиционные фразы, которые вы слышали всю жизнь вокруг себя, поэтому вы не думаете, отвечая на вопрос. А вы подумайте. Зачем вам это надо?

- Чтобы он хорошо окончил школу, получил хорошее образование, а затем получил хорошую работу и хорошо зарабатывал.

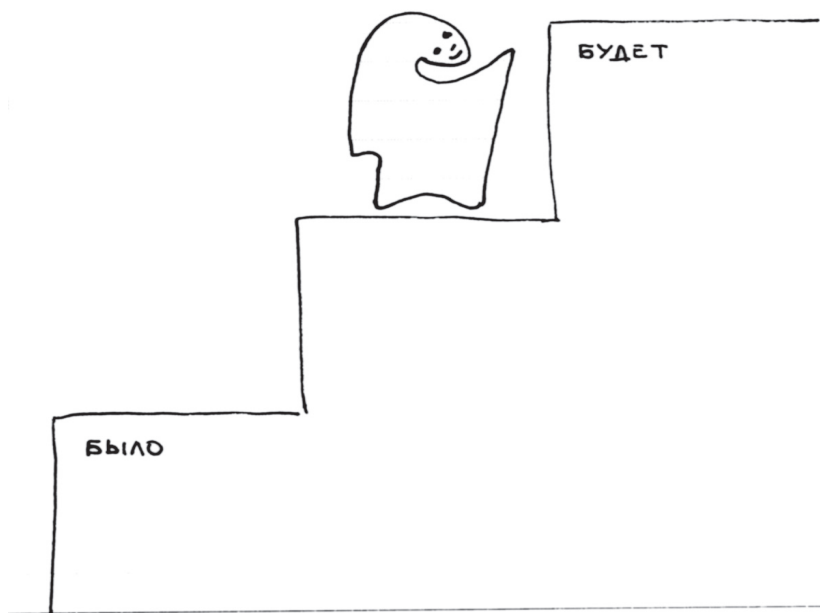
Также традиционный ответ. Причем из времен социализма. Отметим сразу, что нет прямой зависимости между «хорошо закончить школу», «получить хорошее образование» и «получить хорошую работу», особенно в наше новое время, когда получение хорошей работы часто определяют личностные качества, имидж, умение говорить, убеждать, договариваться и т.д., а таких предметов в школе и даже в университетах, к сожалению, нет. И мы знаем

невысказанных отличников и успешных бизнесменов - бывших «троечников».

Причем это не умаляет роль знаний, просто не все так однозначно. Одно ясно: со знаниями шансов больше стать успешным человеком. Правда, в разговоре о знаниях обычно подразумевают набор специальных знаний и совсем не берут в расчет *знание людей и умение строить с ними отношения, высокую самооценку и уверенность в себе, умение достигать свои цели*, а именно эти факторы в большинстве случаев имеют решающее значение.

Когда мы решаем проблему с учебой ребенка во что бы то ни стало, любыми средствами, мы зачастую жертвуем его самооценкой и уверенностью и ослабляем его в сегодняшней жизни, а это влияет на его будущее. Когда мы, заставляя его делать уроки, называем его ленивым, тупицей и т.д., ругаем и давим на него, мы разрушаем его позитивную личность. «Так что же, пусть не учится?» - с возмущением можете спросить вы. Ответить можно главной заповедью врача: «Не навреди!», которая не менее важна в воспитании детей. Если мы всегда будем думать о том, что мы будем иметь в результате, используя ту или иную свою стратегию воспитания, мы перестанем делать многие действия, говорить многие фразы и использовать некоторые интонации. Сейчас мы учимся именно этому. Из чего, из каких благих намерений выходит то, что впоследствии нас не устраивает?

Но вернемся к нашему вопросу: «А зачем вам надо, чтобы он получил хорошую работу? Зачем нужно хорошо зарабатывать?» Какова настоящая цель? Некоторые думают, что это и есть настоящая цель — хорошо зарабатывать или иметь работу, которая нравится. Ну, имеешь, зарабатываешь, дальше что? Мы живем, чтобы работать или работаем, чтобы жить? Зачем? На самом деле это только средства для достижения цели. Это не конец процесса. Спросите тех, кто имеет хорошую работу и заработок. Что за этим стоит? И тут часто бывают затруднения. Кажется, ведь это так понятно. Но какова конечная цель? Для чего это все?



- Чтобы он стал успешным, самостоятельным, уверенным в себе и в своем будущем человеком. Чтобы реализовал свои таланты и способности. Чтобы имел возможности воплощать свои желания, чтобы жил так, как хочется.

Чтобы у него в жизни была любовь, чтобы он был любимым.

Это уже действительно настоящие цели. В чем разница между целью и проблемой? Проблемы - конкретны, их надо решать, они беспокоят и отнимают энергию. Цели — глобальны, это главные наши ценности, они всегда с нами, сколько бы нам ни было лет (для ребенка, и для взрослого, и для старика), где бы мы ни находились (в большом городе или в маленьком, в нашей стране или за рубежом), чем бы мы ни занимались (учились или работали, воспитывали детей

и т.д.). Цель не говорит, каким путем мы ее достигнем. Потому что путей множество. Цель окрыляет, воодушевляет и дает энергию для ее осуществления.

Ну а если пойти дальше и подумать: «А зачем нам это нужно? Зачем успешность, реализация, любовь?». Это вопрос о смысле жизни. Самый важный вопрос, на который хорошо бы иметь ответ, воспитывая своего ребенка, чтобы отслеживать, хотя бы периодически, соответствуют ли наши мысли, слова и действия смыслу нашей жизни и жизни нашего ребенка.

Есть очень простой ответ на этот вопрос:

- Чтобы быть счастливым.

Чтобы жить и радоваться жизни, себе, своему внутреннему миру и огромным возможностям; любить людей и мир; создавать.

Вы заметили, что мы постепенно расшифровали понятие счастья? Понимать значение этого слова, чувствовать это состояние в своей жизни — это ли не смысл, ради которого мы появляемся на свет! Это то, чему мы можем научить своего ребенка.

Мы зачастую забываем о главном и живем в кругу проблем и забот. И бывает очень трудно жить, потому что проблемы не решаются. Это значит, что способ решения нашей проблемы, который мы выбрали, не соответствует достижению настоящих целей. Если мы не думаем о главных целях: для чего это все, в чем смысл жизни наших детей, ради чего мы их воспитываем и т.д., то проблема не может решиться потому, что процесс ее решения в противоречии с достижением главных целей. Поэтому проблемы не решаются, а еще больше обостряются. Человек, который живет, совершает поступки и говорит слова в соответствии с их главными глобальными целями (а не в противоречии), называется целостной личностью. Этим людям жить легко, потому что два плюса дают результат в два раза лучший. А плюс и минус дают

ноль. Это значит, что желание сделать ребенка счастливым разбивается об усилия заставить его почувствовать, какой он плохой, несовершенный, упрямый и т.д. В результате — ноль. Хотели, как лучше, получили, как всегда.

Давайте потренируемся в создании целостности своих взглядов и стратегий поведения. Для этого рассмотрим еще одну проблему:

- *Он неаккуратный.*

А зачем вам нужно, чтобы он был аккуратным?

- *Чтобы жил в чистоте, хорошо выглядел, имел хороший имидж, в будущем получил хорошую работу, чтобы людям с ним было приятно.*

А зачем это нужно?

- *Чтобы был здоровым, успешным человеком. Чтобы имел хорошие отношения с людьми. Чтобы его любили. Чтобы был счастливым.*

Итак, настоящие цели — быть здоровым, счастливым, любимым человеком. Они практически совпадают во всех случаях. Какую бы мы проблему не разбирали, мы выйдем на то же самое. Главное. То, для чего мы живем, работаем, растим наших детей.

Интересно, если мы сразу начнем достигать главных целей, что будет? Мы точно не ошибемся, потому что не будем в противоречии.

Как вы думаете, если мы будем тратить большую часть времени общения с ребенком на то, чтобы заставлять его делать уроки и требовать, чтобы он это делал быстрее, если мы будем приучать его быть аккуратным и ругать за неряшливость, мы действительно сделаем ребенка счастливым и он почувствует себя любимым? И при этом здоровье его (которое, как известно, находится в большой зависимости от психологического состояния) будет улучшаться?

Скорее всего, вы полагали, что, решая проблемы с поразительной настойчивостью, которую может развить только ваша большая любовь к ребенку, вы идете прямым путём к высоким целям. Но, как мы видим, нет прямой

зависимости между решением проблемы и достижением конечной высокой цели. Скорее, наоборот: чаще они находятся в противоречии, т.е. процесс решения проблемы уводит от достижения цели.

И пока мы находимся в круге проблем и забот, живем ими, думаем о них, мы не в состоянии их решить. И при этом мы не достигаем своих целей. А потом зачастую недоумеваем, как же получилось то, что мы имеем сейчас. Ведь мы хотели результата «с точностью до наоборот».

Ситуация ухудшается еще и потому, что ребенок, создавая проблему (в нашем случае - не желает делать уроки или ходит неопрятным и не убирает в своей комнате), *награждается нашим вниманием*. Постоянно! А кому не хочется внимания? Особенно если его не хватает. И пусть это внимание будет отрицательным, он будет стремиться делать это вновь и вновь, потому что каждый раз родители занимаются им, уделяют ему время. И для него это лучше, чем отсутствие достаточного внимания к нему со стороны родителей, у которых много своих дел.

Что с этим делать? Мы найдем ответы на все вопросы. Мы в пути, и это главное. И уже сейчас многое меняется в вашей жизни, в ваших отношениях с ребенком. Потому что задавать себе вопросы «зачем я это делаю?», «что я думаю об этом?», «что еще я могу сделать?» очень полезно. В целом идет большой позитивный процесс, который называется совершенствованием отношений со своим ребенком. Это значит, что сегодня лучше, чем вчера: между вами больше понимания и доверия, больше спокойствия и взаимной поддержки. Взаимной потому, что «как аукнется, так и откликнется». Как вы поступаете с ним, так он через время будет поступать с вами. Он - ваше отражение видоизмененное.

Опыт показывает, что, если мы делаем акценты и направляем свои силы и энергию на достижение настоящих целей, проблемы решаются сами собой, потому что являются частью высокой цели.

Правило 2. Если вы нацелены на достижение высоких целей, проблемы решаются автоматически.

И наоборот - решая проблемы, мы можем никогда не достигнуть главных целей. Поэтому уместно задать вопросы: ваш ребенок чувствует себя любимым? он действительно знает о том, что вы его любите? как он это чувствует? можете ли вы сказать, что у вашего ребенка счастливое детство?

Как ему живется рядом с вами? Ведь он усваивает те взгляды на жизнь, которые вы ему внушаете и передаете. Он даже не подозревает, что можно обращаться или общаться с детьми по-другому. Какой способ общения с вашим ребенком вы выбрали? Чему вы посвящаете время, которое проводите вместе?

Сколько часов или минут в день, а может быть, в неделю или в месяц вы проводите вместе? Может быть, вы не работаете и ваша главная задача – воспитание ребенка и вы полностью (или почти полностью) ему принадлежите. Может быть, вы имеете 1-2 часа в день на общение и воспитание детей, потому что понимаете, что это очень важная задача. А может, вы - человек бизнеса и часто отсутствуете дома, и у вас всего в среднем 15 минут в день, которые вы можете провести рядом. В любом случае самое важное - *чему* вы посвящаете эти часы или минуты. О чем вы говорите, что делаете в это время, каких целей достигаете.

Если к этому моменту у вас возникло больше вопросов, чем было раньше, это хороший показатель. Значит, все идет как надо. Для того, чтобы что-то изменить, нужно лучше узнать себя – увидеть, услышать и почувствовать, как на самом деле обстоят дела. Ведь известно, что прежде, чем выписать рецепт, нужно поставить диагноз.

Предлагаю вам подумать на тему, что вы можете еще сделать, чтобы ваш ребенок почувствовал себя любимым, счастливым человеком (причем последнее слово тоже очень важно).



Правило 3. Когда вы воспитываете своего ребенка, общаетесь с ним, задавайте себе вопрос, делают ли ваши слова и действия его более сильным, счастливым и любимым.

3. Быть счастливым важно для воспитания ребенка

В предыдущем разделе мы выяснили, что наша высшая цель — сделать счастливой жизнь своего ребенка. С этим согласятся все. Многие мамы могут сказать, что их смысл жизни в том, чтобы дети были счастливы. Но все не так просто. Мы и наши дети в большой зависимости друг от друга. Как чувствуют себя наши дети, какие слова говорят, что делают, очень зависит от того, что происходит в нашей личной жизни. Поэтому предлагаю на рассмотрение крылатую фразу «Главная задача родителей - делать счастливой свою жизнь». Чтобы вы не испугались крамолы и не прекратили читать книгу дальше, сразу же скажу, что это - не единственная задача. Задач много, главных задач — две. Разберемся, почему *первая главная задача для родителей — делать счастливой свою жизнь* и как это отражается на детях.

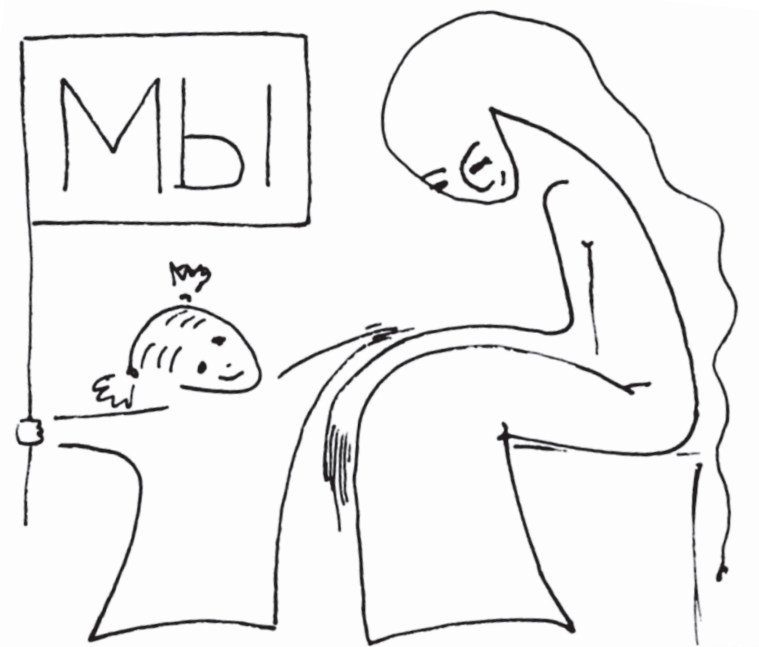
Во-первых, счастливые родители могут дать детям гораздо больше, в том числе и счастливое детство.

Во-вторых, чему мы учим наших детей? Своему образу жизни, мыслей, способам решений проблем, и только счастливые родители могут научить ребенка, как быть счастливым.

Аналогично, здоровые родители могут научить ребенка, как жить, чтобы быть здоровым. Вряд ли родители, которые постоянно болеют и лечатся, могут научить своих детей вести здоровый образ жизни. Скорее всего, они научат ребенка, как нужно лечиться. Точно так же успешным родителям легче научить своих детей, как стать успешным человеком, и т.д. То есть мы учим своим примером, поведением и достигнутыми результатами. Можно полжизни говорить о важности хорошей учебы и образования, но если родители сами ничему давно не учатся, не читают, не приобретают

новых знаний, не развиваются, вряд ли ребенок будет слушать и выполнять их наставления по поводу учебы.

Таким образом, несчастные в своей жизни родители научат своих детей, как быть несчастными. «Жертва» может воспитать только «жертву». Поэтому популярные у нас слова любящей мамы «Я буду счастлива только тогда, когда мой ребенок станет счастливым, я живу ради своего ребенка», мамы, отказывающей себе во всем или во многом ради ребенка, для того, чтобы он в будущем имел то, чего она не имеет сейчас, - это ловушка. Потому что нельзя дать то, чего сам не имеешь.



Правило 4. Только счастливая мать может научить ребенка быть счастливым.

Мы не можем «прожить жизнь» за своего ребенка. Но мы можем научить его радоваться жизни и чувствовать себя счастливым, если сами в этом что-то понимаем. Мы можем давать ему много любви, внимания и поддержки, а также научить его любить так, как мы сами это умеем. Поэтому быть счастливыми, любимыми, успешными – необходимое условие для родителей, желающих сделать своего ребенка счастливым. Когда вы думаете о том, чтобы ваша жизнь состоялась во всех смыслах, вы одновременно думаете и о ребенке. Так как для него важно, какое пространство (атмосферу, энергетику, психологический климат) вы создаете вокруг себя. Потому что это то пространство, в котором он живет.

Как называется пространство, которое создаете вы? Пространство любви или беспокойства, может, пространство крика и ссор или тяжелой работы, пространство мученичества или радости и энергии?

Исходя из вышесказанного, предлагаю честно ответить себе на вопрос: “Считаю ли я себя счастливым человеком?” И если “нет”, “не совсем”, “не во всем” (и другие модификации), это может быть причиной многих проблем, связанных с воспитанием ребенка. И с этим нужно что-то делать. Что? Вы можете найти много вариантов, если хорошо подумаете на эту тему. Кроме того, мы с вами вместе *в пути*, и вы наверняка узнаете много нового о своих возможностях.

Вы уже заметили, что эта книга о вас? Но и о вашем ребенке тоже, потому как он рядом с вами и вы самый влиятельный человек в его жизни. Хотя многие с этим, возможно, поспорят. Скажут: “Он меня не слушает”. Наша задача - увидеть, что все, что происходит, – это следствие. А самое главное - увидеть причину в своем авторитетном лице, в своих словах и действиях. Потому что если мы убедимся, что то, что мы имеем в ребенке (и хорошее, и плохое), – плоды нашего общения с ним и нашего образа жизни, то мы поймем, что сможем все изменить, если изменимся сами. Дети воплощают программы, заложенные родителями, иногда всю свою жизнь и не могут от них освободиться. Какие программы вы закладываете своим детям?

4. Позволить ребенку быть ответственным за его жизнь

Мы не можем прожить жизнь за своего ребенка. А многим хочется. По разным причинам:

- потому что в своей жизни нет ничего интересного;
- чтобы оградить свое дитя от пережитий суровой жизни;
- уберечь ребенка от ошибок;
- воплотить в жизни ребенка свои собственные мечты, которые не смогли реализовать, и т.д.

Воплощение каждого из этих пунктов отрицательно сказывается на жизни ребенка. Ограждая его от ошибок, мы не позволяем ему приобретать свой собственный опыт, сталкиваться с реальной жизнью и делать выводы после неудач. Мы не даем ему возможности стать сильным и не бояться ошибаться. Ведь всем известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. В результате опекаемые дети безынициативны, им ничего не надо, они ничего не хотят. И действительно, жизнь их неинтересна, т.к. их лишили острых ощущений, связанных с риском, поиском своих решений, получения адреналина от щекотливых ситуаций и вкуса заслуженной победы, когда удалось выиграть.

Оберегая ребенка от трудностей, мы делаем его слабым и беспомощным. Своим поведением мы как бы говорим ему, что без нас он не справится, что он постоянно нуждается в нашей защите. Мы решаем за него, что ему делать, как поступить, что надеть, в какой кружок идти. В результате у него нет своего мнения, он не знает, как поступать в новой, необычной ситуации. А такие ситуации - на каждом шагу, и нас рядом нет. Что тогда? Он не может быстро принять решение, потому что не уверен в себе, не привык решать. А если все решают секунды и другого шанса не будет?

Заметим, что ребенок сопротивляется опеке с нашей

стороны, во всяком случае, вначале. Рассмотрим несколько стратегий детской реакции.

Некоторые дети сопротивляются всегда и чем дальше, тем больше. Сопротивление детей, так называемое упрямство, – это сигнал для родителей о том, что ребенок постоянно испытывал давление и контроль с их стороны. Впоследствии доходит до того, что ребенок сопротивляется всему без исключения, не слушает и не хочет слушать. «Как будто родители для него враги». Такое поведение детей очень обижает родителей. Хотя проблема – в них самих. Подумайте, каким нужно было быть настойчивым, так долго подавлять личность своего ребенка, чтобы он закрылся от всего, что они ему предлагают, о чём, возможно, даже просят. Но ребенок неумолим даже когда, сопротивляясь родителям, он вредит себе самому. Для него главный выигрыш в том, что он победил: его мнение победило, его личность победила. Почему он стал таким? Можно спросить у себя. Кто первым начал строить баррикаду? Кто начал бороться и борется до сих пор? Пока есть борьба, пока есть баррикада, договориться очень сложно.

Другие дети, у которых сил поменьше, сдались, потому что родители все равно сильнее, их не победить. Таким образом, не очень сильные дети становятся еще более слабыми. Внешне с ними легко. Они очень удобны. Ими легко управлять и в школе, и дома. Только подумайте о том, что управлять ими будут все, кто захочет. Став взрослыми, эти дети находят спутника жизни, который будет ими управлять, они будут работать исполнителями и выполнять приказы начальников (даже если в детстве этот начальник учился намного хуже), потому что такая жизненная позиция для них привычна.

Есть еще одна реакция детей – они начинают обманывать. Чтобы уйти из-под контроля родителей и в

то же время не спорить, они соглашаются, а делают так, как считают нужным. Рано или поздно родители обнаруживают, что ребенок врет. Они приходят в ужас, но не понимают, что ребенок пошел на обман потому, что стоял перед дилеммой. Или «Я» или «Они». И его «Я» – т.е. его жизнь, его интересы, его мнение – победило. Через время обман может стать привычкой. Родители начинают бороться (заметим, снова «бороться») с враньем ребенка, не понимая, что это следствие, а надо искать причину.

Итак, ребенок хочет жить по-своему. И ведь имеет право, жизнь-то его. Хотя кого-то, возможно, эта мысль возмутит: «Это что же, мой ребенок будет делать что ему вздумается?!». Но нам в этом мире ничего не принадлежит, даже наши дети. Ребенок – не объект для воспитания. Это человек, который живет рядом, растет на наших глазах, учится у нас, любит нас, принимает нашу любовь, помощь и заботу.

В то же время он делает множество ошибок, поступков, которые вредят ему, другим людям, обществу. Мы хотим его уберечь и представляем себе идеальный образ, которому должен соответствовать наш ребенок. Мы так хотим его втиснуть в рамки идеального образа и гордиться им! Но ничего не получается и не может получиться, потому что дети не могут быть идеальными. Дети – это реальные люди со своими достоинствами и недостатками, со своими слабостями и притязаниями, которые живут, учатся, меняются и т.д. Мы можем дать им возможность жить и приобретать свой опыт. Наша ценность в том, что мы – рядом, помогаем и поддерживаем.

Таким образом, *вторая главная задача для родителей – перестать жить жизнь вместо ребенка, то есть передать ребенку ответственность за его жизнь.*

Когда мы берем на себя ответственность за жизнь своего

ребенка, за его действия и результаты, что происходит с ним в это время? Он снимает с себя эту ответственность. То есть если мы несем, значит, он свободен. А если он свободен от ответственности, кому нужно, чтобы он делал уроки? Конечно, нам. И мы можем двадцать раз в день говорить ему о том, как важна для него учеба, о том, что это *ему* нужно в первую очередь, все это будет пустым звуком, так как ответственность за его учебу, за то, чтобы он ходил в школу, делал уроки и имел хорошие оценки, несем мы. Поэтому мы стараемся, отслеживаем, сделал ли он уроки, как он написал контрольную работу, что у него будет в четверти, с болезненным интересом. При этом он достаточно равнодушен. Ему даже скучно обсуждать все эти проблемы. А зачем? Мы все решим. У него есть свои дела, свои интересы, которые решает только он.

Давайте вспомним что-нибудь из жизни ребенка, куда мы не вмешиваемся. Может быть, это футбол во дворе или компьютер у друга, музыкальные диски, новый фильм и т.д. Это то, что ему нравится. Он сам следит, как найти время для этих дел, кому вовремя позвонить, куда сходить, что достать. Он очень болеет за результат. Посмотрите, он берет ответственность и несет ее. Он может это делать.

Если мы хотим, чтобы ребенок был ответственным, надо учить его быть ответственным. А это значит, надо давать ему ответственность и доверять. Верить, что он справится. Возможно, он справится только на десятый раз, но это точно произойдет. И тогда мы сможем заслуженно порадоваться плодам нашего воспитания. Если же отстранять его от важных, значимых дел и периодически бросать ему фразы «тебе ничего доверить нельзя», «ты ни на что не способен», мы не дадим возможность нашему ребенку узнать, что такое ответственность и сильно занизим его самооценку.

Правило 5. Если хотите, чтобы ребенок взял на себя ответственность, снимите ее с себя.

Мы получили в наследство определенное понятие о хорошей маме и хорошем папе, о родителях, которые заботятся о своих детях. Но так как наша страна – страна крайностей, забота зачастую превращается в служение. Служение – в самопожертвование. «Я живу ради ребенка», «Все лучшее – детям», «Пусть я буду голодать, но у моего ребенка будет все» и т.д. В таких лозунгах есть большой минус. Эти люди (мамы, папы, бабушки) перестают жить своей жизнью, у них не хватает времени и денег на свои интересы, и постепенно интересы угасают. Остается один главный интерес, смысл жизни – ребенок. От этого «теряют» все.

Мама «теряет» потому, что она не живет своей жизнью, не выполняет основную свою задачу – быть счастливой и находится в полной зависимости от того, чего достиг ее ребенок. Сама по себе она и ее собственная жизнь как бы не представляют никакой ценности, и рано или поздно она остается ни с чем, потому что дети, вырастая, требуют все меньше и меньше внимания и все больше и больше свободы. Мама остается наедине со своей жизнью, которая сама по себе ничего не значит. Для того, чтобы ее жизнь имела какой-то смысл, она изо всех сил цепляется за жизнь своего ребенка, которому уже 17 лет, а затем – 30 лет, 40 лет... Она контролирует его поступки, решения, приходы домой и т.д., вмешиваясь в жизнь уже давно взрослого человека. От этого, бывает, разрушаются браки детей, портятся отношения.

В чем противоречие? Кажется, она *все* делает для ребенка, а отношения между ними все хуже, непонимание растет.

В большинстве случаев усилия ее не оправдываются, у ребенка нет тех достижений, которые соответствовали надеждам, ожиданиям и вложенным усилиям.

Правило 6. «Живи сам и дай жить другому» (даже если другой – это твой ребенок).

Когда взрослые живут жизнью ребёнка, ребенок «теряет», потому что он растет несамостоятельным, не умеющим принимать правильные решения, а следовательно, беспомощным человеком. Он воспринимает себя полноценно только рядом с мамой (папой) и при их решающем участии. Хотя внешне он может изо всех сил противиться опеке и навязыванию ему своего мнения (от чего и портятся отношения между родителями и детьми и дети становятся грубыми). Но внутренне он не способен иметь свое мнение. Потому что у него нет опыта, в том числе и отрицательного. Он не делал ошибок, не учился на своих ошибках, не делал своих собственных выводов, не изменял своего поведения по своему решению. Ему всегда говорили, *как* нужно и *где* он не прав.

А теперь представим трудную ситуацию, может быть, даже опасную для жизни, и вас рядом нет, и нужно очень быстро реагировать – бежать, драться, что-то говорить... Кто справится лучше? Тот, кто привык полагаться на себя, кто доверяет себе. Он не будет терять время, думая, как сделать правильно, он будет делать так, как считает нужным, лучшим для себя. А как лучше, определяет только он. Но для этого он должен *уметь определять*, иметь это право, иметь этот опыт, быть самостоятельным.

Большинство родителей хотят, чтобы их ребенок был ответственным. Но для этого необходимо как минимум дать ему эту ответственность и ожидать, что он не сразу

распорядится ею так, как вы это видите: наилучшим способом с вашей точки зрения. Он будет пробовать, делать ошибки. Но при этом он будет тренировать себя быть ответственным человеком. В этом и заключается воспитание – давать ребенку возможность, путем проб и ошибок в том числе, получать свой жизненный опыт и вырабатывать навыки, которые помогут в дальнейшей жизни. Мы не можем прожить жизнь за своего ребенка, передать ему весь свой опыт и оградить его от всех ошибок.

А в чем тогда заключается жизнь? Проходить свой собственный путь каждому человеку. Так дадим же возможность нашим детям проходить их собственный путь! А в чем же наша роль? Быть рядом, помогать и поддерживать, и главное – радоваться тому, что ребенок проходит свой путь, может быть, непростой и трудный путь. Это значит, радоваться его жизни. Его жизни уже сейчас, которая может называться «счастливое детство». Если честно признаться, то немногие родители могут сказать, что их дети счастливы. Некоторые могут сказать, что их дети должны быть счастливы, имея то, что они имеют. Но как обстоят дела на самом деле? Смогли вы обеспечить своему ребенку счастливое детство? И здесь не делают погоду материальные ценности, хотя они тоже очень важны. Но нам предстоит разобраться, в чем же заключается наша родительская роль, чтобы достигнуть тех отношений с детьми, о которых мечтаем, и помочь ребенку достичь максимальных результатов в жизни.

Мы продолжаем свой *путь* совершенствования отношений с нашим ребенком.

Правило 7. Детство – это не подготовка ко взрослой жизни. Детство – это и есть жизнь.

5. Его здоровье - в его руках

Как отдать ответственность ребенку за его жизнь? Это нелегко и тревожно, вдруг он не справится, последствия слишком серьезные. Поэтому поговорим на эту тему подробнее.

Возьмем одну из наиболее важных проблем в жизни ребенка: «он не следит за своим здоровьем» или «она часто болеет».

Мы привыкли с рождения ребенка заботиться о нем, ведь маленький ребенок действительно беспомощный. Идут годы, а привычка считать, что здоровье ребенка в наших руках, остается. Аналогично и ребенок привыкает, что его здоровье - это наши проблемы, он и не знает, что может быть по-другому. Поэтому он не прислушивается к своему организму: будет ли ему холодно в той одежде, которую ему хочется сейчас надеть; вредная ли еда, которой он злоупотребляет, для его желудка; будет ли он плохо себя чувствовать, если не позавтракает; будет ли голодным, если не пообедает; будет ли чувствовать себя усталым и неработоспособным, если вовремя не ляжет спать или не выспится, и так далее.

Мало того, часто дети *хотят* болеть, потому что в это время они не ходят в школу, а самое главное - получают повышенное внимание и заботу близких, может быть, даже подарки или вкусную еду. Детям выгодно болеть, потому что они ощущают много плюсов во время болезни. Зато у родителей возникает больше напряжения: беспокойство за здоровье и будущее ребенка, дополнительные временные, физические и финансовые затраты. А так как вся жизнь обычно расписана, то эти трудности вызывают суету, срыв их планов и раздражение.

Вы носитесь за ребенком с каплями и упрашиваете или

приказываете принять их вовремя, а он каждый день рассказывает вам, что забыл это сделать и ему никто не напомнил. А тепло одеваться он не хочет, шапку он просто не будет носить, несмотря на то, что зима, потому что она ему не нравится и, вообще, никто в шапке не ходит. А если настаите на том, чтобы он надел шапку, он снимет ее за углом.

В то время как вы переживаете, как бы не было осложнения, у него - мысли о своих, важных для него делах, за которые он, между прочим, несет ответственность, и он отстаивает свои интересы, не думая о своем здоровье, потому что об этом думаете вы. Представьте теперь, что вы сняли с себя ответственность за здоровье ребенка и отдали это право ему. И это логично, потому что нельзя вылечить того, кто не хочет быть здоровым или ничего не делает, чтобы быть здоровым. И вы перекладываете этот тяжелый груз - его здоровье - на его хрупкие, еще не окрепшие (а может, уже крепкие) плечи, и вам тревожно, как он справится сам, и кажется, что вы бросаете его на произвол судьбы в таком важном жизненном вопросе, что ж вы за мать (отец, бабушка)?!

Как это выглядит? Хочешь без шапки - пожалуйста. В легких кроссовках - смотри сам, но сегодня холодно. С температурой гулять - твое здоровье, решай, как его использовать. Пить, курить - твоя жизнь, распоряжайся ею, как считаешь нужным.

Что тогда? Все дозволено, свобода, «с цепи сорвутся», будут делать все, что нельзя? Вспомним возмущение родителей: «Это что же, он будет делать, что ему вздумается?» При этом надо подразумевать, что вздуматься ему должно что-то страшное или криминальное. Если он действительно «срывается с цепи», можно только представить себе, на какой цепи, под каким контролем живет этот ребенок. Он до сих пор не имел этого права - *думать*, все решаем мы и контролируем каждый его шаг.

Потому что мы знаем, «как правильно», а если ему доверить решать, он «нарешает так, что потом не разгребешь». Такие дети, попадая в другой город на учебу, в поездку с классом или туристической группой, действительно «срываются с цепи» и спешат сделать максимальное количество «неправильных» поступков, вдохнуть свободы за тот короткий промежуток времени, когда они имеют возможность сами принимать решение. При этом они не думают, хотят они или нет. Они делают то, что им обычно не позволяют.

Чем раньше мы «отпустим» своего ребенка, тем скорее он будет думать о том, чего он на самом деле хочет, о том, что ему полезно. А самое главное, он будет прислушиваться к нашим словам, так как это будет не воля диктатора, а мнение близкого, понимающего человека, который на его стороне (а не против).

Но вернемся к здоровью. Мы можем пойти дальше и участливо интересоваться: «Послушай, ты вторую неделю кашляешь, это уже неприлично, сделай же что-нибудь с этим». И это не означает, что мы отстраняемся от важных проблем нашего ребенка. Мы просто отдаем себе отчет в том, что решить их не в наших силах, а только в его. Дело в том, что в этом случае наш ребенок начинает *думать* о своем здоровье, учиться лечить кашель, делать выводы о том, как предотвратить осложнение в следующий раз, о том, как поступить в следующий раз, чтобы не допустить кашля, о том, как закаливать свой организм, и так далее. Мы запускаем мыслительные процессы и массу действий соответственно его собственным решениям. Мысли и действия могут появиться не с первого раза и даже не со второго, но рано или поздно это произойдет — тогда, когда он действительно возьмет ответственность на себя. И при этом мы делаем своего ребенка самостоятельным, сильным человеком. Мы уважаем его мнение, его решения и как

следствие — он уважает себя (своим отношением мы учим его тому, что он достоин уважения), и как следствие — другие люди уважают его. А мы где? Что же тогда остается делать родителям? А мы — рядом. Всегда поможем, поддержим, посоветуем, *если у нас спросят*. У родителей, которые уважают своих детей, дети всегда спрашивают совета и с *благодарностью* принимают их помощь (признайтесь, не об этом ли вы мечтаете?). Кроме того, у нас освободится огромное количество энергии и времени, которых не хватало на доверительное интересное общение.

Вы можете сказать: «Так что ж, пусть курит, употребляет наркотики? А я буду спокойно смотреть, и говорить: решай сам?» Но вы не сможете его проконтролировать, и если он захочет курить, он будет курить, и вы об этом не узнаете. Единственный шанс влиять на своего ребенка — это иметь с ним доверительные отношения и *знать* о его жизни. И это происходит в том случае, когда он вам все рассказывает и спрашивает совета. В других случаях у вас — иллюзия контроля, а у него — серия родительских запретов.

Если вам нужны реальные результаты, а не создание видимости специально для вас, то нужно уважать мнение и решение своего ребенка и создавать с ним отношения на основе доверия друг к другу. А начинается этот путь с передачи ответственности потому, что только таким путем он научится принимать решения. И, возможно, вначале это будут совсем неправильные (с вашей точки зрения) решения. Дайте шанс своему ребенку совершенствоваться, расти от худшего к лучшему. И это будет проявлением настоящей любви с вашей стороны. Не раздражаться, а удивляться и радоваться его взрослению.

Родители больных детей с проблемами могут сказать: «Все это хорошо для здоровых, в принципе, детей, а вот с нашей проблемой мы себе такого позволить не можем». Тем более, в вашем случае важно как можно скорее нагрузить ребенка

ответственностью за его здоровье. Это может показаться на первый взгляд жестоко. Да, это жестоко. Но конструктивно. Это единственное, что побуждает ребенка серьезно заниматься своим здоровьем. Кроме того, жизнь сама по себе жесткая, и чем быстрее ваш ребенок узнает реальную жизнь, тем скорее и легче он к ней адаптируется.

Дети быстро приспосабливаются. И незачем их ограждать от реальной жизни, лучше научить их решать свои проблемы, научить их заботиться о себе самостоятельно — это даст максимальный результат. Не жалеть, а сделать его сильной, жизнеспособной личностью. Человек имеет огромные резервы, он способен остановить болезненные процессы и запустить новые, оздоровительные, если он работает над собой. И в наших руках огромные возможности. А кто, как не родители, может дать эту силу и эту веру своему ребенку?!

Жизнь можно прожить по-разному. Есть люди вполне здоровые, которые живут, как инвалиды. А есть другие люди, с серьезными физическими проблемами, которые вызывают восхищение окружающих и могут сказать, что живут счастливой полноценной жизнью.

Ясно одно - не нужно делать из ребенка жертву, что бы с ним ни происходило. Не хочу, чтобы вы бросились в другую крайность — суровость родителей тоже неуместна. От родителей ожидают любви, поддержки, внимания и понимания. Но мы говорим о любви, которая усиливает, а не ослабляет.

Большое значение имеют разговоры. О чем вы говорите - о здоровье или о болезнях, - то вы и создаете в своей жизни и в жизни ребенка, вы учите его, чему уделять внимание — здоровью или лечению и чувствовать себя здоровым и жизнеспособным или слабым, больным и беспомощным.



Правило 8. Когда вы заботитесь о ребенке, задавайте себе вопрос, кого вы растите: здорового и сильного человека или больного, слабого и беспомощного.

6. Вопросы с учебой

Со здоровьем разобрались. А что делать с учебой? Почти все родители обеспокоены проблемой «он не хочет учить уроки», «он много гуляет» (подразумевается: вместо того, чтобы заниматься делом — учить уроки и читать), «он целый день сидит за компьютером».

У нас есть собственные представления о жизни детей. Наша обязанность - работать, а их обязанность - учиться, т.е. ходить в школу и делать уроки. Кроме того, желая развивать своего ребенка гармонично, мы отправляем его в различные дополнительные школы и секции (спортивную, танцевальную, музыкальную, театральную, художественную и т.д.). Плюс ко всему большая часть родителей считает своим долгом научить ребенка английскому или другим иностранным языкам. Кроме того, репетиторы по нужным предметам и не только в выпускных классах, когда это необходимо для поступления в институт. Репетиторы стали необходимостью, потому что «школа не дает знаний на должном уровне» или для того, чтобы подтянуть ребенка по определенным предметам и добиться от него хороших оценок. Можно сказать, что сейчас репетиторы — это престижно.

В результате ребенок загружен с утра и до вечера. Его жизнь расписана по часам. Он похож на солдата, который бежит, выполняя поручения. Он очень рано учится играть во взрослую жизнь. А есть ли у него детство? И что такое детство с нашей точки зрения? Если он играет, болтает, гуляет — это бестолковое времяпровождение с точки зрения взрослых, а ему надо еще сегодня успеть получить запланированную порцию знаний и навыков. И родители на страже того, чтобы не было «простоев», бессмысленной

траты времени. Достижения детей являются предметом гордости родителей, в то время как свои достижения зачастую отсутствуют. Собственная реализация родителей (особенно мамы) - в заполненности и насыщенности жизни ребенка. Вроде и мы не зря живем.

Все это можно понять. Потому что лучшие родители беспокоятся о будущем своего ребенка, хотят дать ему все возможное, чтобы он развил свои способности, получил максимум знаний и впоследствии сделал хорошую карьеру.

Но здесь есть несколько узких мест, которые не позволяют родителям воплощать свои планы. Несмотря на то, что все делается из лучших намерений, из большой любви к ребенку, с затратами своего родительского времени и немалых финансов.

Во-первых, мы уже затронули разговор о детстве. Давайте вспомним свое детство. Оно, конечно же, было другим. Не было тех возможностей, которые есть сейчас у детей. Но желания, стремления, интересы, в принципе, те же. Способы воплощения их — другие, соответственно новому времени. Но в целом, можно сказать о любом времени, что учеба не является единственным или главным смыслом жизни ребенка, с точки зрения ребенка. В то время как многие родители живут именно с такой установкой. В жизни детей (как, впрочем, и взрослых) есть целый мир, и дети об этом еще не забыли (в отличие от некоторых взрослых). И если нам удалось ограничить мир своего ребенка учебой и теперь он, кроме школы и уроков, ничем не интересуется, нас и нашего ребенка можно только пожалеть и призвать срочно начать исправлять ситуацию.

Целый мир — это различные увлечения, ненормированные, выбранные по собственному желанию,

неконтролируемые. Это - гулять во дворе с детьми, общаться, играть, смотреть телевизор, ходить в кино, слушать музыку, лежать на диване и думать о жизни или о своих чувствах или строить планы (да, и на это нужно время, в суете нельзя сделать ничего значимого). Просто ничего не делать. Бывает и такое желание. Признаться, ведь и у нас оно бывает. Причем чем быстрее темп жизни мы взяли, тем чаще у нас возникает желание отдохнуть (в смысле ничего не делать). И наоборот, если темп жизни размеренный и нет постоянных «пожаров», есть время для работы и для отдыха (того, который мы выбрали), тем чаще наш отдых активный и со смыслом, т.е. не пустое времяпровождение, а запланированное, радостное для нас, полезное мероприятие.

Все то же самое касается и ребенка. И если он хочет только гулять, значит, что это единственное занятие, которое он выбрал сам. Остальное он делает под давлением и точно знает, что ответственность за то, чтобы он занимался и достиг результата, несем мы.

Мы прекрасно понимаем, что детям дошкольного возраста нужно играть и быть на свежем воздухе. Мы их разносторонне развиваем и восхищаемся их способностями. Приходят школьные годы, и из умных, сообразительных, способных, развитых детей почему-то часто получаются ленивые, не желающие заниматься столько, сколько положено, получающие плохие оценки, ничего не успевающие школьники.

При этом известно, что дети младшего школьного возраста лучше всего развиваются в игре, то есть играя, они получают гораздо больше мудрости, развития и знаний, чем заучивая правила. И что самое главное, игра - это радостное получение знаний. Логическое мышление развивают не только задачки. Наблюдать за растительным

и животным миром и задавать себе вопросы, как устроено все и почему - это и есть главное развитие. А у нас нет для них достаточного времени, чтобы поговорить на эти темы. Именно не просто отвечать на вопросы или, еще хуже, уходить от вопросов: «вырастешь – узнаешь», а поговорить. При этом ребенок думает и мы вместе ищем ответы на вопросы. Такое воспитание – большой вклад в ребенка. Но чаще бывает, что нам некогда этим заниматься, потому что нужно бежать, спешить в различные школы и жить по расписанию (для его же блага). Кроме того, играя, дети высвобождает свою радостную энергию, которая хорошо влияет на здоровье и используется для других дел, в том числе для учебы. Играя, они изучают мир и учатся общаться с другими детьми.

У подростков есть свои интересы. Им необходимо, как воздух, общение со сверстниками. И именно здесь для них главное развитие: обмен информацией и ее обсуждение, что запускает мыслительные процессы, побуждает делать выводы, формирует мировоззрение. Это дает мудрость жизни, рост личности ребенка, повышает его самооценку. Но многие родители не разрешают детям гулять, пока они не сделают уроки или в наказание за плохие оценки, считая гуляние бессмысленным времяпровождением. Таким образом лишают ребенка общения - радостного и естественного для него способа развития.

Школа и учеба выступают помехой удовольствиям. Как вы думаете, усиливает это желание учиться и улучшать результат учебы? Отсюда и повышенная усталость. Мы всегда устаем, когда занимаемся нелюбимым делом.

Общаясь со сверстниками в подростковом возрасте, он учится строить отношения, разрешать конфликтные

ситуации, защищать свою точку зрения, обсуждать, делать выводы, получает огромный источник новой информации. Он узнает, что такое настоящая дружба. И отношения, которые он построил в школе с одноклассниками, друзьями, могут стать главным стимулом желания идти в школу, занимать там определенную позицию, проявлять свою значимость. Если ребенок не создал в классе хороших отношений, не пользуется уважением, не имеет друзей, он, как правило, не хочет ходить в школу и, следовательно, делать уроки.

Старшие классы – время чувств. Просыпаются чувства прекрасного. Увлечение музыкой (*своей* музыкой и тут возможны расхождения с нами во мнениях), стихами. Интерес к красоте, в том числе к красивой одежде. Причем, так как вкус зачастую еще не развит, – это эксперименты с одеждой, которые порой приводят взрослых в шок.

А главное – это любовь. Каждый парень и девушка мечтают о любви, впрочем, как и каждый мужчина и женщина. Но юный возраст – это особый возраст для любви, и в это время через чувства идет стремительное развитие. И те парни и девушки, у которых нет любви, очень завидуют тем, у кого любовь есть.

В это время родители часто препятствуют развитию чувственных отношений своих повзрослевших детей. И это понятно. Во-первых, чувства отрывают от учебы, что с точки зрения родителей главнее, а любовь еще успеет. Во-вторых, родители опасаются нежелательного развития близости и последствий. Страх (как бы чего не вышло) побуждает родителей ограничивать детей в развитии чувственных отношений.

Но любовь может быть, должна быть мощным стимулом для развития, познания жизни, получения опыта и

мудрости для вашего ребенка. Кроме того, это естественный процесс, который невозможно остановить. Это то, что оставляет воспоминания на всю жизнь. То, что формирует мужчину и женщину, развивает способность любить и быть любимым. Это то, что может сделать человека счастливым. А не это ли наша главная цель – сделать ребенка счастливым. Стараясь оградить от нежелательных последствий, мы перечеркиваем главное, ради чего мы живем. Но не ради ведь учебы? А как избежать ошибок? Будем искать другие пути, не за счет запретов. Любовь может сделать школьные годы, годы учебы лучшими годами жизни и окрасить сам процесс учебы в великолепные цвета.

Таким образом, кроме учебы у детей есть целый мир и если этот мир открывается, то ребенок развивается полноценно и снимаются, решаются многие проблемы.

Мы с вами говорим о жизни ребенка в целом для того, чтобы не забывать о его жизни. Помните, мы уже высказывали мысль о том, что детство – это не подготовка к взрослой жизни, не время, предназначенное для учебы, чтобы, когда вырастешь, что-то иметь. Детство – это полноценная жизнь, причем зачастую более красочная, разнообразная и яркая, чем у взрослых. И что в нем главное? Ответьте сами на этот вопрос. Скорее всего, не учеба. Это очень хорошо понимают родители, дети которых имеют серьезные проблемы со здоровьем.

Хочется привести в пример одну историю, которая была на самом деле. Это история об израильском мальчике - подростке, который был болен раком. Он умирал. И попросил маму, чтобы она устроила ему встречу с любимым футболистом. Мама выполнила просьбу, позвонила футболисту. И тот пришел, да не один, а вместе с командой. Футболисты стали часто навещать мальчика,

а затем взяли его на матч. Мальчик стал чувствовать себя лучше и вскоре стал ездить с футбольной командой по городам и странам. Через полгода всем стало ясно, что мальчик здоров. Он выздоровел от чувства любви и радости.

В этой истории много уроков. Например, какую роль играет радость в жизни человека. Или, как влияет на здоровье то, что человек занимается любимым делом. А если не любимым, что тогда? Есть статистика и на этот счет, вы правильно догадываетесь, какая.

Но история эта была приведена еще и для того, чтобы задать вопрос: «Как вы думаете, как скоро наша мама предложила ребенку идти в школу и начать заниматься с репетиторами, потому что он много пропустил?» Я думаю, очень скоро. Потому что знаю нашу историю, которая произошла на самом деле. Тоже про мальчика, который очень болел и не мог посещать школу из-за слабости. К нему учителя ходили домой, говорили, что он способный и «выжимали» результаты, чтобы он «догнал» своих одноклассников. У него было два главных занятия - он лечился и учился. В какой-то момент родители решили, что его нужно куда-то вывезти, сменить обстановку, порадовать. Они стали собираться в поход, но не успели претворить в жизнь эту идею, мальчик умер. До последнего дня к нему ходили репетиторы по математике, языку и так далее.

...

Этот разговор совсем не против учебы. Я сама очень люблю учиться, осваивать новые знания. У меня два высших образования. И я с большим уважением отношусь к обучению.

Это разговор о приоритетах. О смысле жизни. О том, что, решая насущные проблемы, мы забываем о главном. А ради чего это все? Об этом нужно помнить всегда, особенно когда мы очень недовольны своим ребенком.



Правило 9. Жизнь школьника не ограничивается его учебой.

Но вернемся к учебе, потому что все-таки это очень важно. Учиться очень важно, причем в любом возрасте. И человек так устроен, что он с рождения имеет потребность развиваться. Сначала ходить, потом говорить, затем считать, читать и писать, затем получать профессию, осваивать новые знания, новое оборудование, изучать новые законы и т.д. Мы учимся всю жизнь, и процесс этот должен приносить удовлетворение и может быть радостным. Если это не так, надо что-то менять. Есть, правда, объективные причины в том, что учеба в школе через определенное время перестает привлекать. Да, наша школа несовершенна. Но многое зависит и от нас.

Наш главный вопрос, помните: «Кто несет ответственность за учебу нашего ребенка? За его успеваемость, за то, чтобы он делал уроки? Кто болеет за это, контролирует процесс, отслеживает, все ли уроки сделаны?» Может, вы приходите вечером с работы и дома еще много дел, а ваш ребенок ждет вас, чтобы вместе делать уроки, потому что сам он не может или не хочет, или у него самого не получается, или получается плохо, а вам хочется, чтобы было хорошо. И вместо того, чтобы заслуженно отдохнуть, уделить время каждому члену семьи, пообщаться на важные темы, обсудить что-то и т.д., вы ежедневно делаете уроки с вашим ребенком. Потому что когда-то решили, что это самое главное в вашей жизни — ваш ребенок и его уроки. Угадайте, кто создал эту привычку у него и у вас? Конечно, ребенок в какой-то мере тоже причастен, но основной зачинщик - вы. Вы - взрослый авторитетный человек, который выбрал такой путь решения проблемы с учебой и не нашел другого пути. И что в результате? Все проигрывают.

Ребенок проигрывает, потому что он без нас беспомощный, не может и не хочет учиться. И мы воспитываем в нем черты безынициативного, ленивого человека, который будет трудиться из-под палки. Мы

воспитываем человека, который не способен взять на себя ответственность, потому что не уверен в результате или уверен в плохом результате. И ему никогда не стать руководителем, т.к. управлять — это брать на себя ответственность за людей и за результат, это уверенность в себе и своих действиях. А он не может быть уверенным в себе, потому что без нас он не справляется. И рано или поздно у него с учебой будут большие проблемы, потому что в школе нас нет, а он без нас - ничто. Но главное даже не в этом, а в том, что ему это не нужно — учиться, он это делает для нас. Ведь это *нам* нужно, чтобы его уроки были хорошо сделаны. А он сам может сидеть часами и думать о своем. Интересно, знаете ли вы, о чем он думает? О том, как хорошо погулять с друзьями, покататься на велосипеде или поиграть на компьютере, или о том, что в школе к нему плохо относятся дети и у него нет авторитета, или о неразделенной влюбленности, или о какой-то еще проблеме, которую он не может решить и посоветоваться не с кем, потому что нас кроме учебы ничего не интересует.

Мы делаем процесс обучения для него совершенно неинтересным. Потому что человеку интересно только то, что он сам открывает, до чего сам додумался, его собственные выводы. «Эврика! Я понял!» И поделиться этим. Это восторг! Это увлекательно. Но когда изо дня в день он слышит один и тот же вопрос: «Ты сделал уроки?» или одно и то же предложение, повторяющееся десятки раз: «Иди делать уроки!», согласитесь, кроме «оскомы на зубах», тема уроков ничего вызвать не может. Развивается отвращение к процессу обучения. В то время, как наша задача - противоположная.

Давайте вспомним наши высокие цели. А зачем нам это нужно, чтобы он делал уроки? В конечном итоге мы хотим, чтобы он был самостоятельным, умел принимать решения, уверенным, успешным человеком. Вот это и есть

темы для разговоров с ребенком. И действовать в соответствии с выбранной стратегией. Отнестись к нему, как к самостоятельной личности, которую мы уважаем и уверены в том, что он сам справится. «Но ведь он же не справляется», - скажете вы. Это то, что вам удалось создать вашими совместными действиями. И переделывать гораздо труднее, чем сразу приучать к самостоятельности. Но возможно. На это потребуются время и выдержка спокойно и настойчиво проводить новую стратегию.

Вместо того, чтобы напоминать об уроках, можно говорить об успешных людях, о его будущем, окрылять и воодушевлять. Это не ругать и командовать, это совсем другие эмоции – позитивные, радостные. Наше общение из бытового назидания превращается в интересный зажигающий разговор. Если мы дадим высокую оценку личности своего ребенка и будем всегда уважать его (не позволять грубых, приказных интонаций и унижающих действий), он будет расти уверенным человеком с высокой самооценкой. И, как следствие, он не сможет в школе быть среди плохих учеников, не знать..., не уметь... Его значимость, которую мы воспитали, не позволит ему быть даже в середине, он должен быть в первых рядах. И это будет естественный процесс формирования сильной личности, которая знает, зачем ей учиться и думает о своем будущем. А мы рядом, всегда поддержим, поможем в трудных ситуациях.

Как бы ни учился наш ребенок, он ничего плохого нам не сделал. И если говорить о приоритетах, то его жизнь, его радостное счастливое детство, его самооценка и уверенность в себе важнее, чем учеба. Интересно, что если мы заботимся о его счастье и самооценке, вопросы с учебой он решает сам.

Правило 10. Хорошо учиться в школе могут только те дети, которых уважают и ценят взрослые.

7. Принятие ребенка таким, какой он есть

Мы можем рассмотреть любой другой пункт из списка наших проблем и прийти к выводу, что передать ребенку ответственность за его жизнь – это конструктивно.

Как узнать, событие касается его жизни или нашей? Для этого определим, располагаем ли мы реальной властью над решением проблемы. Дело в том, что мы точно можем влиять и контролировать свою жизнь. Аналогично ребенок – свою. И это от него зависит, как он будет учиться: от его желания и возможностей. От него зависит, будет ли он аккуратным. Мы имеем определенное влияние, но, в конечном счете, если он не захочет, никто его не заставит убирать в своей комнате, делать уроки, бросить курить, рано приходить домой и т.д. Поэтому воспитание, как процесс заставляющий, контролирующий и угрожающий – не перспективно. Оно может давать результат какое-то время, но потом обязательно будет сбой. И чем ребенок сильнее как личность, тем скорее мы увидим, что потеряли над ним контроль и ничего не можем сделать. И руки опускаются. Но продолжаем мечтать об идеальной схеме: мы приказываем – он выполняет. Поэтому иногда приходит сравнение детей с солдатами. Действительно, многие родители разговаривают с детьми приказами, тоном воспитателя. И не замечают, что заходят в тупик. Ребенок начинает сопротивляться, затем вообще перестает слушать. Наше влияние полностью или, в лучшем случае, частично утрачено. «Мы должны его контролировать и не можем его контролировать», - такая неразрешимая проблема - итог борьбы с ребенком за его правильное поведение.

Мы можем влиять на ребенка в одном случае: когда он

нам доверяет, когда ценит и уважает наше мнение и спрашивает совета в трудных ситуациях. В каком случае это может быть? При каких условиях ребенок может рассказать нам все или многое?

Например, когда он расскажет, что он попробовал курить?

- Если мы спокойно и с интересом выслушаем его опыт. При условии, что у нас уже созданы доверительные отношения и он привык с нами делиться. В этом случае мы узнаем его впечатление и можем высказать свое. И как бы дальше ни развивались события, он знает, что мы бы хотели, чтобы он не курил в столь юном возрасте. И это наша программа, которая будет влиять на него, может быть не на 100%, но он будет учитывать наше мнение, потому что оно важно для него. В противном случае у нас нет шанса поговорить о курении «по душам». Действительно ли ему необходимо курить, или это дань моде, или самоутверждение, завоевание авторитета и т.д.? А нашу мораль о вреде курения он не воспринимает. Нотации – это потеря времени, энергии и душевных сил.

А расскажет ли он нам, что влюбился в девочку и хочет показать ее?

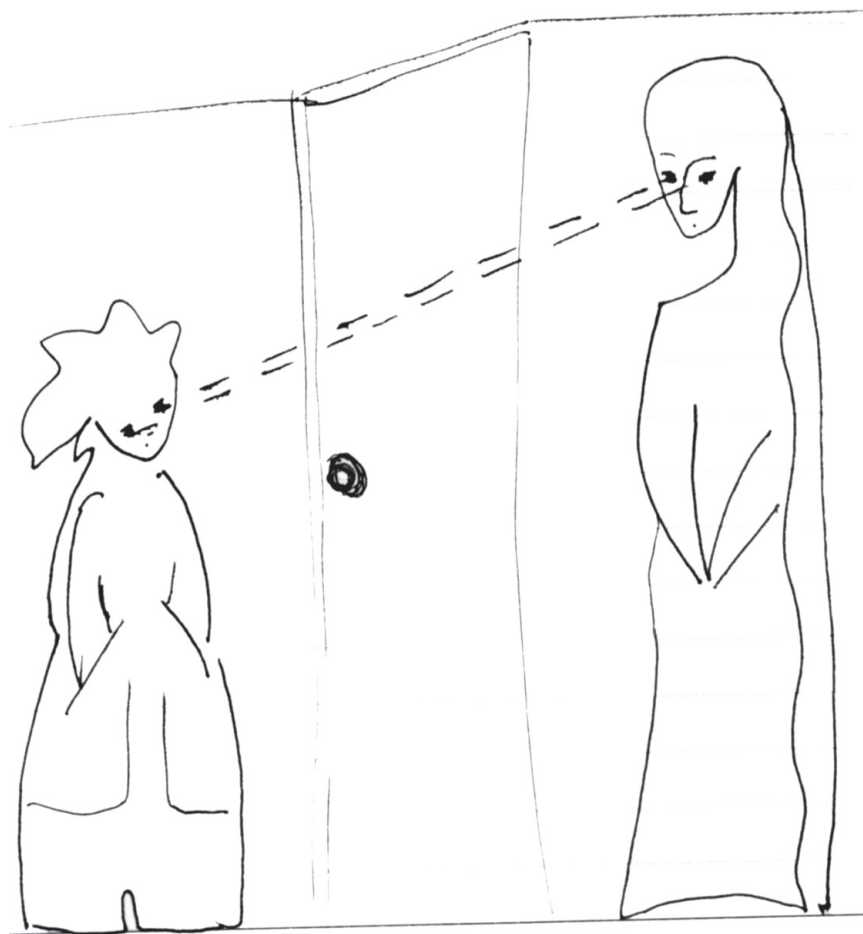
– Такое может быть, если он знает, что мы не будем оценивать девочку по нашим «правильным» меркам и критиковать, а порадуемся его чувству. В этом случае мы будем в курсе его возникающих проблем и можем действительно в нужный момент быть рядом со своей любовью и опытом. Но большая часть родителей ничего не знает о чувствах своих детей, не подозревают, что именно здесь разыгрываются настоящие трагедии. И в этом бывает причина грубого раздражительного поведения ребенка, его плохой учебы, ослабления здоровья и т.д.

А расскажет ли она нам, что она беременна?

– Да, если мы не устроим истерики по поводу того,

что она сама еще ребенок, не будем выгонять ее из дому (как делают или угрожают некоторые родители), не будем страшить ее испорченным будущим. Ей и так страшно. Она придет к нам, если мы сможем ее поддержать, успокоить, и будем вместе искать лучшее разрешение проблемы. Но если она не может нам рассказать (потому что мы не создали понимающих доверительных отношений), она поделится с подругой, получит совет неопытной или опытной девочки, сделает ошибки, которые подорвут ее здоровье и плохо повлияют на ее дальнейшую судьбу. Она может приобрести комплексы, которые не позволят ей стать счастливой женщиной и матерью. Здесь и нужны родители с их любовью, поддержкой и пониманием. Но не воспитатели: «Я же тебя предупреждала!» Клеймо поставить и поругать найдется много желающих, а вот по-настоящему помочь... Для этого - мы. И то, *как* мы можем помочь, зависит от того, *что* мы успели создать в нашем ребенке как в личности и от того, на каком уровне доверия наши отношения.

Конечно, наша задача в том, чтобы предотвратить возникновение подобных проблем, но реальность такова: проблемы существуют. И нам необходимо принимать их. Есть такое слово – *принимать*. Оно имеет большое значение. И от того, принимаем ли мы своего ребенка вместе с его ошибками, неправильным поведением, с его характером и т.д. зависит, будет ли он с нами делиться своими проблемами, а также и радостями. Потому что его радости мы тоже можем воспринять неоднозначно, для нас это может быть ужас (например, радость сексуального опыта в школьном возрасте). Но если так, будет ли он рассказывать нам? Нет. Как тогда контролировать его и влиять на него? Никак. Нет информации (реальной), нет влияния.



Правило 11. Чтобы влиять на своего ребенка, нужно иметь его доверие.

Все дело в нашей реакции. Помните, с чего мы начинали разговор? Правило 1: спокойно реагировать на все, что происходит в жизни нашего ребенка. В основе такого отношения и лежит принятие. Принимать своего ребенка таким, какой он есть. Это значит не лепить из него идола, которому он должен соответствовать, не относиться, как к механизму, выполняющему правильные инструкции. Он живой человек со своими желаниями, потребностями, комплексами (которые приобрел не без нашего участия). Это значит также уважать его желания, потребности и понимать его трудности, связанные с комплексами. Есть вещи, которые ему тяжело делать из-за неуверенности или слабости. Есть принципы или ограничения, через которые он не может переступить. Есть способы защиты себя, которые он усвоил (зачастую не без нашего участия), и они могут нас раздражать.

Правило 12. Уважать и принимать своего ребенка как личность, заслуживающую уважения и понимания.

Если мы не будем его уважать, он привыкнет, что это нормально – не принимать его в расчет, не считаться с его мнением. Такого же отношения он будет ожидать и от других людей: учителей и других взрослых, сверстников. А с теми, кто младше и слабее, скорее всего, он будет поступать так, как мы с ним поступаем. Дети, как обезьянки, копируют наше поведение, интонации, нашу реакцию, наше раздражение. Особенно они любят воспитывать нашими методами кого-нибудь послабее. Глядя на своего ребенка, можно увидеть себя.

Когда мы начинаем меняться, через время меняется поведение ребенка. И наоборот, изменить ребенка к

лучшему, не поменяв ничего в себе, практически невозможно.

Когда росла моя дочь, была подростком, я видела в ней все свои комплексы. Я видела, как она мучается из-за них, и ничем не могла помочь, вернее, ничего не помогало, никакие разговоры и примеры кардинально не меняли ситуацию. Пока я сама не освободилась от этих комплексов. Это была моя работа над собой, в которой большую роль сыграл тренинг личностного роста. По мере моего освобождения аналогичные процессы стали происходить у моего ребенка совершенно естественным образом без усилий с моей и ее стороны. Наши дети – это зеркало для нас, это информация о том, с чем нужно работать. Мы вместе – одна система. Без нас ничего не получится. В этом и заключается процесс совершенствования.

Итак, мы пришли к следующим выводам: чтобы контролировать и влиять на ребенка, нужно, чтобы он нам доверял. Для того, чтобы он доверял нам, нужно принимать его со всеми ошибками и «неправильным» поведением. Для того, чтобы принимать его таким, какой он есть, и быть уверенным, что воспитание идет в нужном русле, нужно передать ему ответственность за его жизнь, т.е. за решение проблем, возникающих перед ним.

Как мы уже говорили, если мы снимаем с себя ответственность за дела нашего ребенка, ему придется ее взять на себя, и поезд тронется. У него не будет другого выбора, как только решать свои проблемы самому. Через время он привыкнет принимать решения, отвечать за себя. Он не будет бояться рисковать. И мы с удовлетворением увидим плоды своего воспитания в самостоятельном, умеющем ориентироваться в любой ситуации, уверенном в себе ребенке, на которого можно положиться.

8. Получать удовольствие от самостоятельных проявлений ребенка

Чтобы наш ребенок учился иметь собственное мнение и принимать решения, мы принимаем его таким, какой он есть. Но мы можем пойти дальше. Мы можем научиться радоваться его самостоятельным проявлениям. Потому что это проявления его силы, его личности.

Чего мы при этом достигаем? Мы не разрушаем позитивной части, ругая его за «ужасные» поступки.

Разберемся, о какой позитивной части идет речь.

Наша жизнь – дуальна. Это означает, что существует две стороны медали одновременно: правая и левая, день и ночь, мужчина и женщина, хорошо и плохо, жертва и палач и т.д. Любое событие нашей жизни, в том числе и любое проявление нашего ребенка, имеет две стороны медали. Когда у нас проблемы, когда мы страдаем, это означает, что мы видим лишь одну сторону медали:

- он делает неправильные действия,
- она поступает плохо,
- я - жертва и т.д.

Наша задача увидеть вторую сторону:

- что при этом он делает правильно,
- что в ее поступке хорошего,
- в чем я палач и т.д.

Только тогда можно отнестись к событию философски и принять жизнь такой, какая она есть, и принять ребенка таким, какой он есть. Это единственный способ относиться к событиям спокойно – увидеть событие в целом, все его стороны, видеть жизнь реальной, а не идеальной. Так поступают мудрецы.

Правило 13. Чтобы не страдать, быть спокойным и поступать мудро, нужно видеть две стороны медали.

И мы можем этому учиться на благо нашего ребенка. Мы можем видеть ошибки и «неправильное» поведение нашего ребенка и каждый раз находить, что в этом хорошего. Предвижу вопрос: «Что же здесь может быть хорошего, если он курит, если он плохо учится или убегает из дома?» Жизнь состоит из того, что мы ошибаемся, делаем выводы и становимся мудрее. И это точно хорошо. Это просто здорово! Это процесс развития, становления, взросления, и к нему можно отнестись с удивлением и радостью.

Как проходит взросление нашего ребенка? Какие трудности он преодолевает, чтобы приобрести жизненный опыт? Вы слышите здесь интонации спокойного удивления заинтересованного лица?

Дело в том, что любое качество может быть и хорошим и плохим, ведь наша жизнь - дуальна. Все зависит от контекста. Например, послушный спокойный ребенок, который быстро выполняет наши указания, все понимает и делает без сопротивлений. Это хорошо? Практически все согласятся, что, конечно, хорошо. С таким ребенком легко и очень удобно. Мечта родителей. Но насколько эти качества хороши для него самого? Ведь, если ребенок послушный, это значит, у него нет собственного мнения. Потому что собственное мнение — это *другое* мнение, оно часто отличается от мнения родителей и учителей, его нужно отстаивать, иногда бороться за него. Когда послушный ребенок входит во взрослую жизнь, ему трудно без руководства, без подсказки. Скорее всего,

ему подойдет роль хорошего надежного исполнителя, которым будут руководить более сильные, напористые люди, непослушные «выскочки» в детстве. Кроме того, в нашей современной жизни, в условиях конкуренции, необходимо быть ярким и заметным, а для этого нужно проявляться. И тут востребованы не спокойствие и послушность, а энергия и уверенность.

Поэтому давайте не будем оценивать черты характера, которые сформировались на сегодняшний день, по признаку «черное» — «белое», «плохой» — «хороший», а назовем их индивидуальностью нашего ребенка.

Теперь наша задача увидеть, что хорошего в его поступках и действиях, особенно в тех, которые нам не нравятся. Это необходимо для того, чтобы не перечеркивать то, что является его силой, его индивидуальностью и дает ему основу для уверенности, для веры в себя. Нам нужно очень бережно отнестись к личности ребенка, чтобы не сломать, не навредить. Оставим и сохраним все позитивное. А затем разберемся, что мы хотим добавить, привнести, воспитать в нем, и обсудим, как это лучше сделать.

Ошибка многих родителей — в противоречивых требованиях.

- Хотят, чтобы был здоровый, энергичный ребенок, и в то же время требуют, чтобы он долго сидел без движений, делая домашнее задание, или в гостях не баловался, на что энергичные здоровые дети просто не способны.

- Диктуют своему ребенку, что ему делать, в какой последовательности, и велят всегда «знать свое место», а потом хотят, чтобы он смог постоять

за себя на улице и в школе, чтобы был уверенным в себе, на что не способен ребенок, который привык подчиняться.

● Решают за него все его дела: как долго ему нужно делать уроки, что ему надеть в школу, что - на улицу, в какие секции лучше ходить, каких репетиторов нанимать, а потом хотят, чтобы ребенок был ответственным, брал на себя какие-то обязанности и выполнял их.

Здесь нужно увидеть, *как* то, что мы формируем у ребенка, то, что мы требуем от него, будет проявляться в других ситуациях. И если мы подумаем об этом, мы откажемся от многих наших требований и будем искать другие способы решения проблем, связанных с нашим ребенком.

Многое из того, что нам не нравится, не так уж плохо, потому что там есть позитивная часть. Не будем ее отрицать, а порадуемся ей. А менять будем только негативную часть.

Поэтому предлагаю каждый раз, когда мы недовольны или возмущены действиями нашего ребенка, ответить себе на вопрос: «Что здесь хорошего?» Остановиться, подумать, возможно, успокоиться, а может быть, даже порадоваться. Если получится последнее - это будет очень хороший результат. Потому что мы будем открывать для себя своего ребенка с новых сторон, узнавать его по-настоящему и не разрушать его сильные стороны, не ослаблять его уверенность в себе. И только после этого мы можем спросить себя: «А как помочь ему, не разрушая его?».

Как построить наши отношения, чтобы от этого

выиграли все: и мы - родители, и он - наш ребенок.

К сожалению, пока еще большинство людей живут и поступают в соответствии со стратегией «выиграть - проиграть». Это значит: «чтобы я выиграл, он должен проиграть», т.е. «мой выигрыш - это автоматически его проигрыш». Как это выглядит в отношениях «родители-дети». Например, когда мы настаиваем на своем решении, а ребенок сопротивляется, он должен понять, что он не прав, и признать это. Иначе мы не останавливаемся, продолжаем доказывать или обижаемся, или... Потому что признание нашей правоты - это и есть наш выигрыш. При этом он, наш ребенок, должен понять, что он проиграл. Вот такая стратегия. Каждый раз, когда мы возмущаемся, недовольны, обижаемся, приказываем, мы добиваемся того, чтобы он признал, что он не прав или делает неправильно. Это будет означать наш выигрыш. Это борьба против своего ребенка. Если коротко и просто, эту стратегию поведения можно выразить словами «я - умный, ты - дурак».

Есть другая стратегия - «выиграть - выиграть». Она, на первый взгляд, сложнее, потому что приходится перестраиваться и думать, что мы делаем и к чему эти действия приведут. Но это очень конструктивная стратегия. Она направлена на созидание, а не на разрушение, на развитие доверия и понимания, на укрепление отношений. Люди, которые придерживаются в жизни стратегии «выиграть-выиграть», каждый раз задают себе вопросы: «А как мы можем выиграть вместе?», «Что я могу сделать, чтобы мы выиграли вместе?». В этом случае нет дураков, нет неправых, а есть разные точки зрения, и мы можем разговаривать и

всегда договоримся. Конечно, если последует фраза: «Пусть сначала дорастет, а потом разговаривает», то об общем совместном выигрыше можно не мечтать.

Что значит выиграть вместе? Это значит, что в семье с ребенком доверительные отношения. В семье ребенок может решать и получать поддержку в решении любых проблем. Ребенок знает, что его любят при любых обстоятельствах, уважают и считают его ответственным. Поэтому он растет уверенным, здоровым и счастливым. Это будет настоящий выигрыш для всех.

Интересно отметить, что в семье нельзя одному выиграть у другого. В семье или все выигрывают, или все проигрывают. Если мы ведем борьбу со своим ребенком, стремясь заставить его сделать так, как надо (как мы считаем правильным и необходимым), мы можем добиться своего, сломить его сопротивление. При этом вроде бы мы выиграли, а он проиграл. Но вместе наша семья проиграла. Потому что разрушены доверие и уважение к личности. В другой раз мы не добились своего, пошли у ребенка на поводу, потому что уже ничего не можем с ним поделать и жаль портить нервы его и свои. При этом ему кажется, что он выиграл, а мы проиграла. Но в целом семья наша снова проиграла, потому что нет взаимопонимания и уважения интересов друг друга. Ребенок растет, не думая о наших чувствах и наших интересах. Кто сильнее, тот выигрывает, вернее, ему кажется, что он выигрывает. На самом деле для семьи это проигрыш, т.к. чья-то уверенность поколебалась, доверие разрушилось, взаимопонимание ушло, отношения ухудшились, любви стало меньше. И с каждым разом все меньше и меньше.



Правило 14. Когда вы говорите: «Я прав», в это время вы разрушаете любовь, взаимопонимание и доверие.

В семье выигрыш может быть только общий, чтобы все стали сильнее, чтобы все стали счастливее.

Но вернемся к нашей задаче радоваться позитивной части. Вначале это может быть трудное упражнение – находить, чему мы можем порадоваться, когда ребенок возмущает нас. Но если мы будем искать, то обязательно найдем, и от этого выиграют все.

Это можно назвать «игрой в радость», как играла девочка Полианна из одноименной книги Э. Портер. Что бы ни происходило в ее жизни, она всегда искала, чему она может порадоваться. Мало того, она научила весь город играть в эту игру и сделала переворот в сознании людей этого города.

Правило 15. Если вы будете искать, то обязательно найдете, что хорошего в вашей проблеме.

Имея все то, что мы имеем, мы можем быть счастливы или несчастны. Наверное, все согласится, что лучше быть счастливым. И это не значит, что мы закрываем глаза на то, что нам не нравится, на то, что нас не устраивает. Это значит, что, когда мы счастливы, у нас есть много сил для того, чтобы что-то менять и действовать мудро и эффективно. Когда же мы недовольны, вокруг нас – раздражение, гнев, обиды, крик, слезы, а это все - негативная разрушительная энергия, она еще никому не приносила пользы.

Предлагаю начать играть в радость прямо сейчас. Мы можем найти минимум 10 причин для радости прямо сейчас.

Сейчас мы готовы выполнить упражнение, которое заключается в том, что мы берем последовательно каждую проблему из нашего списка и находим, что в ней хорошего, чему можно порадоваться, какие сильные позитивные качества проявил наш ребенок в данном случае.

9. Изменить мысли о ребенке

Итак, мы радуемся тому, что есть хорошего. А как же изменить то, что нужно изменить? Подумаем, откуда у ребенка мысли о себе и других людях, почему он совершает именно эти поступки и действия.

В поезде маленький ребенок бежит по вагону, заходит в разные купе, берет еду, которая ему нравится, забирает игрушки у других детей. Реакция молодого папы: «Посмотри на других детей, они - ангелы, а ты – чудовище. На тебе надо опыты ставить в больнице». Это папина программа, которую он закладывает своему маленькому сыну. При этом, конечно же, папа любит своего сына.

Когда нам что-то не нравится, мы, выполняя свою воспитательную миссию, говорим ребенку, что он делает плохо. «Ты – ленивый», «ты – неряха», «у тебя руки не из того места растут», «ты - грубиян», «ты плохо учишься, вырастешь - дворником будешь» и т. д. Слова – ужасные, интонация – сильная, обвиняющая. И все это по отношению к своему самому близкому человеку. Есть оправдание - мы хотим, чтобы ребенок понял, что он плохо делает, и изменил свое поведение. При этом слова, которые он слышит о себе, и отношение к себе рождает у него в душе так называемые «установки» о том, какой он есть. А так как родители - самые авторитетные люди для своих детей, особенно в период детства, то рано или поздно ребенок начинает верить этим словам. «Я действительно ленивый, неряха, у меня руки не из того места растут, я плохо учусь, вырасту - буду дворником и т.д.». Теперь, что бы он ни делал, у него есть оправдание не делать (он же ленивый), не убирать (он же неряха), не учиться (все знают, что он плохо учится), позволять себе быть грубым и т.д.



Правило 16. То, что мы думаем о ребенке, он думает о себе.

То есть мы задаем программу своему ребенку и он ведет себя и живет в соответствии с этой программой.

Знаете ли вы, что мы имеем в себе множество «установок», основная часть которых заложена в детстве? Кто закладывает программы? Авторитетные люди, и на первом месте, конечно же, родители.

Давайте вспомним ребенка, который недавно родился. Что он думает о жизни и о себе? Он не знает, что он что-то делает плохо или неправильно. Он не может иметь заниженную самооценку или быть неуверенным. Потому что его никто не критикует, напротив, окружающие часто улыбаются, радуются и восхищаются им. Любят его. И он ведет себя естественно: плачет, когда ему больно или хочет есть, улыбается, когда ему хорошо. Все просто.

Затем взрослые начинают его учить, *что* нужно думать о себе и *как* реагировать на события. И тут начинается «навешивание ярлыков». Если авторитетные люди часто повторяют одни и те же слова, наступает момент, когда ребенок верит в это. Иногда достаточно маме (или папе) один-два раза с сильными эмоциями повторить фразу (например, «ты – тупой»), чтобы она стала «установкой» для ребенка. При этом ребенок может сопротивляться – дерзить, кричать, баловаться, плакать, но в глубине души у него поселилось мнение мамы (папы): «я – тупой». И он ищет подтверждения в жизни «неужели я – тупой?» и обязательно находит. Потому что мы можем найти подтверждение чему угодно в нашей жизни, так она разнообразна.

Отличие людей друг от друга в том, *чему* они придают значение, *во что* они верят. Мы можем поверить во что угодно, если нам об этом часто будут говорить авторитетные для нас люди. А потом найдем этим мыслям подтверждения в нашей жизни и на них построим доказательство данного высказывания.

Поэтому, если наш ребенок поверил, что он тупой, он найдет этому подтверждение. Например, в том, что он целых 20 минут учил стихотворение, а не запомнил его с первого раза, как это делают способные дети. Или в том, что он постоянно забывает выполнять мамины поручения. Или в том, что не вспомнил заданный урок, отвечая у доски и т.д. При этом он совсем не обратит внимания на то, что много раз проявлял свой ум, скорость реакции, остроумие, память и т.д. Его ум будет искать только подтверждение «установке», которая поселилась в нем: «я – тупой».

Что происходит через время? Он *соглашается* с тем, что он – тупой и его действия и результаты в жизни соответствуют этой «установке». Когда у него что-то не получается, у него есть оправдание – «я – тупой» и он не пытается доказать обратное, а если и делает попытки, то слабые, т.к. в душе-то он знает, что на самом деле он тупой, и, как правило, доказать обратное не получается. Потому что если не веришь, то не получится. Через время окружающие по его поступкам и действиям определяют, что он действительно тупой, и круг замкнулся.

Наше мнение о себе определяет наши поступки, наши поступки фиксируют окружающие, они формируют свое мнение о нас и соответственно к нам относятся. Но источником всей связки выступаем мы сами, вернее, наши мысли о себе, наше мнение о себе, наши установки. То, во что мы верим. И большую часть установок мы получаем от родителей.

Вы представляете, как много зависит от нас, от тех слов, которые мы говорим своим детям, от тех интонаций, с которыми мы к ним обращаемся?

Какие установки вы создадите в своем ребенке? Это и есть программа, напутствие, каким ему быть и во что ему верить в отношении себя самого. Поэтому более перспективно и в интересах всех нас нужно говорить ему то, что мы хотим от него получить. Например:

- Ты умный, посмотри, как ты быстро все схватываешь на лету.

- Ты сможешь очень многого достичь в своей жизни.

- Ты аккуратный, потому что любишь, когда все чисто и красиво, у тебя все лучше и лучше получается убирать в своей комнате.

- Ты можешь быть выдержанным и спокойно реагировать, и найти лучший способ решить проблему.

- Ты красивая, стройная (вместо «не сутулься»).

- Ты сильный и здоровый (особенно для больных и слабых) и т.д.



Дети, с которыми говорят на этом языке, верят в себя, свои возможности и радуют родителей своим поведением и достижениями. Хотя у них тоже, естественно, бывают проблемы, но эти дети гораздо легче разрешают все вопросы и более спокойно преодолевают трудности.

Итак, теперь понятно, что для того, чтобы создавать и укреплять в ребенке какие-то качества и способы поведения, надо программировать в нем эти качества. То есть говорить ему о том, что это в нем есть. Это очень важно. Но не достаточно.

Если мы по-настоящему не верим в своего ребенка, в то, что он умный, что в глубине души действительно выдержанный, что у него все есть, чтобы быть сильным, не видим его потенциальных возможностей быть здоровым и т.д., то слова мало помогают. Дети чувствуют, что это неправда. И злятся еще больше от бессилия и неверия в себя.

Например, мы поступаем, как «продвинутые» родители, мы знаем, что надо хвалить и ободрять своего ребенка, и делаем это каждый день, каждый раз, когда у него что-то не получается. Но на самом-то деле мы видим, что он слабенький и неспособный. Про себя мы думаем, что «он не сможет этого сделать», но никогда не говорим ему об этом. Мы обманываем его, и он чувствует это. Между родителями и детьми огромная внутренняя связь. Можно совсем ничего не говорить, но верить в своего ребенка, и он это чувствует. И это большая поддержка для него. Нам не обязательно общаться вербально, чтобы знать друг о друге все. Поэтому здесь идет речь о том, верите ли вы по-настоящему в него, видите ли вы по-настоящему в нем огромные резервы, огромный потенциал, позитивное доброе начало. Вот эти настоящие мысли, подкрепленные соответствующими словами и фразами, и есть главная программа для нашего ребенка. Эта программа может усиливать или ослаблять его.

До конца ли вы представляете, как много от нас зависит? Как много зависит от наших мыслей, слов и интонаций?

Одна мама призналась мне, что не верит в способности своего сына, но она никогда не говорила ему об этом. Всегда поддерживала: «Старайся, ты сможешь, у тебя получится». Она с горечью удивлялась, почему ее сын раздражался,

злился, иногда даже плакал от бессилия.

Почему? Потому что, несмотря на то, что слова очень хорошие, правильные, ободряющие, через ее интонацию и поведение он видит и чувствует, что она в него не верит. На самом деле она не верит, что он сможет. И он не сможет! Потому что он знает, что она думает на самом деле. Его нельзя обмануть.

Для того, чтобы ребенок развивал и улучшал какие-то качества, мы должны быть честными с собой, то есть *по-настоящему* увидеть в нем того человека, который способен проявлять эти качества. Только тогда мы поселим в нем веру и, как следствие, позитивную «установку» о себе.

Возвращаясь к случаю в поезде, мы можем точно сказать, что папа программирует в своем сыне чудовищные, неадекватные реакции. И не подозревает об этом.

На одном из детских тренингов худенький парень в тесте о себе написал, что он «больной». Мы уже знаем, откуда эта «установка». Конечно, от мамы, которая часто лечила его и беспокоилась о его здоровье. Он действительно постоянно болел. Я предложила ему выбрать новую программу для себя, новые мысли о себе: «я – здоровый и уверенный». Через год парень, казалось, вырос на десяток сантиметров, хотя в росте не прибавил. Расправил плечи и выглядел сильным и мужественным, хотя вес его был почти тот же. Его ощущение себя и его состояние было «я – сильный и здоровый». Конечно, мама провела работу со своими установками в отношении своего сына. Без этого трудно получить результат.

То, что мы думаем о своем ребенке, он думает о себе. Мы думаем: он – больной, и ребенок знает: я – больной. И живет, выполняя программу болезни, оправдывая и создавая болезнь в своей жизни.

А вот другой пример.

Красивая и очень стройная женщина на тренинге для родителей с удивлением вспомнила, что в детстве она быстро росла и была неуклюжим сутулым подростком. Ее мама с любовью гладила по спине и говорила: «Какая ты красивая и стройная». После этого открытия женщина наполнилась чувством еще более глубокой благодарности своей маме.

10. Чтобы понять, нужно уметь слушать

Вы замечали, как вы общаетесь со своим ребенком? Понаблюдайте за собой, послушайте себя. Наше общение состоит из:

1. Задаем вопросы

Как дела? (Имея в виду школу).

Сделал ли уроки?

Убрал ли в своей комнате? И т.д.

Мы задаем вопросы, исходя из нашей системы ценностей.

2. Оцениваем

Мы оцениваем правильно или неправильно он поступил, хорошо или плохо то, что он сделал, и в зависимости от этого хвалим его или ругаем. Всегда в роли судьи.

3. Советуем

Даем рекомендации, опираясь на свое прошлое, свои комплексы, свои интересы и возможности.

Мы даем советы, исходя из личного опыта.

Нетрудно догадаться, почему разговор часто не получается.

- Как дела?
 - Хорошо (нормально).
 - Что нового?
 - Ничего.
- Конец разговора.

Родители часто спрашивают, что нужно делать, чтобы ребенок рассказывал о своих делах, делился, доверял. Есть ответ на этот вопрос. Нужно уметь *слушать и слышать*, то есть *слушать и понимать*. Стивен Кови назвал это эмпатическим слушанием - слушанием с пониманием. Не высказывать свое мнение, не ставить оценку, не спрашивать о своем, а слушать, стараясь понять человека и его душу (даже если этот человек — наш ребенок).

Всем ясно, что нужно сначала поставить диагноз, а потом выписывать рецепт. То же самое правило распространяется на



отношения между людьми: сначала нужно понять (для этого надо слушать), а затем давать совет (если нас спрашивают). Если мы не просим рецепт, то вряд ли мы будем его использовать, точно так же неостребованный совет не применяется в жизни. Но если мы умеем *слушать*, обычно нам доверяют и спрашивают совета.

Рассмотрим для примера диалог между папой и сыном-старшеклассником. Сын приходит из школы.

- Все! Надоело! Я больше не хочу ходить в школу!
- Что случилось?
- Я сказал, что больше не пойду в школу! Бестолковая потеря времени!
- Успокойся и расскажи все по порядку.
- Я решил пойти работать и зарабатывать деньги.
- Что ты такое говоришь?! Ты же знаешь, что тебе надо получить высшее образование для того, чтобы добиться чего-то в жизни. Мне в твои годы никто не помогал, я работал и учился одновременно, но все сделал для того, чтобы получить высшее образование. Ты, наверное, шутишь!
- Нет, я не шучу. Вот мой друг Вася (ты его помнишь) в прошлом году ушел из школы, работает на рынке, уже себе мотоцикл купил.
- Что ты выдумываешь?! Мы с мамой не для того устраивали тебя в гимназию и нанимали тебе лучших репетиторов, чтобы ты на рынке работал.
- Напрасно вы с мамой так старались. Не стоило на меня тратить столько сил и денег.
- Да ты просто неблагодарный сын! Вот если бы ты побольше учился да поменьше гулял и играл на компьютере...
- Ты меня не понимаешь, не хочу с тобой говорить!

Как видим, разговора не получилось, хотя папа был очень внимательным. Но цель - не достигнута, проблема с сыном - не решена. Совершенно непонятны поведение и мотивация сына, и это усиливает раздражение отца. При этом дети между собой говорят: «Мои родители меня не понимают».

Слушать и слышать – это понимать собеседника, это, значит, наша реакция: «Правильно ли я тебя понял, что ты говоришь и чувствуешь...». Для этого нужно не оценивать, не советовать и не выпытывать.

Чтобы слышать собеседника, мы можем использовать следующие способы:

1. Повторение

При кажущейся простоте и примитивности это очень эффективный способ. Повторять фразу, или часть фразы, или конец фразы собеседника. Повторять его слова. При этом собеседник видит и чувствует, что мы понимаем его.

2. Перефразирование смысла сказанного

Внимательно слушать собеседника и возвращать ему смысл сказанного. Этот способ требует большего искусства и сразу может быть сложным, так как есть большая вероятность искажения смысла. Поэтому вначале нужно тренировать повторение.

3. Проявление чувства

Понять, что чувствует собеседник, и сказать ему об этом.

Посмотрим, как изменится диалог сына с папой, если папа не будет оценивать и советовать, а станет использовать новые способы.

- Все! Надоело! Я больше не хочу ходить в школу!
- Ты разочаровался в школе?
- Не то, чтобы разочаровался. Но это бестолковая потеря времени!
- Ты не хочешь терять напрасно время?
- Вот именно! Мой друг Вася (ты его помнишь) уже год на рынке работает, мотоцикл себе купил.
- Ты считаешь, что Вася хорошо устроился?
- Да! Но, конечно, я понимаю, что он не закончил даже школу, не получил высшего образования.
- Образование - вещь важная.
- Конечно! Сейчас без образования трудно добиться чего-то в жизни. И знаешь, папа, я хотел тебе сказать, что у меня возникли проблемы в школе: меня не допускают к экзамену по математике. А ведь все знают, что я хожу к репетитору. Как ты думаешь, что мне делать?

Только сейчас сын задал отцу вопрос, и теперь можно

высказать свое мнение и дать совет потому, что он востребованный.

- Может быть, тебе позаниматься с твоей школьной учительницей математики?
- Я бы рад, но она меня терпеть не может и не захочет мне помогать.
- Ты испортил с ней отношения и боишься, что она тебе откажет.
- В том-то и дело, что я на каждом уроке ей нервы портил. А ты не можешь с ней поговорить?

Снова прозвучал вопрос и можно дать совет.

- Конечно, я сделаю все, что смогу, но и ты постарайся наладить с ней отношения.
- Как думаешь, у нас получится?
- Думаю, да.
- Спасибо, папа.

Как видим, огромная разница.

Когда дети говорят или делают непонятные нам и возмутительные вещи, за этим обязательно стоит важная причина и наша задача понять истинные мотивы их неадекватного поведения. Только в этом случае мы можем помочь решить их проблему.

Правило 17. Если вы хотите понять своего ребенка, то вы его должны слушать (а не он вас).

Если мы внимательно его слушаем, уважаем его мнение, решения и чувства, то он учится у нас слушать и уважать наше мнение, а также мнение других людей. Наше общение становится легким, интересным и конструктивным. Кроме того, мы формируем доверительные отношения потому, что с нами можно поговорить на любые, в том числе трудные или щекотливые, темы. Мы ведь все понимаем. Как хорошо иметь такого мудрого взрослого друга рядом! Такими родителями гордятся.

11. В чем заключается родительская роль

Как же воспитывать, если не оценивать, не советовать, не ругать за плохие действия? Что же делать? Слушать, позволять делать ошибки, хвалить — разве так мы воспринимали слово «воспитание»? Для нас воспитание всегда означало — действие. Проявление своей активности. А тут выясняется, что когда мы проявляем свою активность, в это время мы подавляем активность ребенка (уточним - в вопросах, касающихся его собственной жизни). Поэтому нужно разобраться, на что нам направлять свои усилия, чтобы они были на благо ребенка, чтобы делали его здоровым, сильным, успешным, самостоятельным и в то же время любящим и понимающим нас и других людей.

Кормить и одевать, материально обеспечивать, т.е. ухаживать, заботиться — это наша задача? Конечно, кто же другой будет это делать?

1. Ухаживать, заботиться

Все родители знают, сколько трудностей возникает, пока вырастишь ребенка. Маленький человечек требует посвятить ему несколько лет жизни. Бессонные ночи, борьба с болезнями и беспокойство по поводу его развития. Наряду с этими трудностями возникают свои собственные проблемы: своя работа и самореализация, которую женщине приходится отставить на неопределенное время. Порой приходится нелегко решать материальные вопросы. Хорошо, если муж обеспечивает. А если нет? А если мужа нет? Кроме того, пока женщина занята маленьким ребенком, муж недополучает ее внимания, и в семье могут возникать конфликты, которые нужно пережить. В это время семья проверяется на прочность. На все требуются большие затраты душевных и физических сил.

Когда ребенок подрастает, хочется его хорошо одевать, развивать: водить в кружки, к репетиторам, учить в хорошей школе, затем дать высшее образование. Для этого нужно достаточно зарабатывать. А кроме того, хочется ребенка развлекать, давать деньги на поездки, делать подарки и т.д.

И все это на фоне трудностей, связанных с его взрослением, его становлением. Его требования и непослушание, его плохое поведение и нежелание учиться. Его грубость по отношению к родителям, учителям и другим людям. Его выходки и связанные с ними проблемы, вплоть до нарушения здоровья или привлечения правонарушительных органов. И много-много другого.

Неудивительно, что родители, вкладывая столько сил и средств в свое чадо, хотят благодарности за все свои старания, хлопоты и переживания. И тут начинается самое интересное. Дело в том, что в тот момент, когда мы хотим благодарности, заканчивается любовь. Потому что настоящая любовь не нуждается в благодарности, она — бескорытна, любовь — это забота и наша потребность. Кроме того, никакая благодарность не окупит наших стараний, затрат и душевных переживаний. И тот, кто хочет благодарности, попадает в сети вечного недовольства своим ребенком, потому что, что бы он ни делал, ваш ребенок, как бы ни старался вам угодить, этого всегда будет мало. Тот, кто заботится и ухаживает за ребенком из чувства долга, всегда будет иметь больше трудностей, чем радостей. Его труды никогда не окупятся, потому что окупить их может только любовь.

Мы можем ухаживать и заботиться о ребенке с большой радостью и стойчески переносить все трудности, с ним связанные, потому что любим его и хотим сделать для него все, чтобы он был счастливым. Ведь это мы хотели ребенка, растим его и частично реализуем себя в нем. Мы получаем удовольствие оттого, что он хорошо одет, радуемся, когда он правильно питается, что у него есть условия для учебы и

разностороннего развития. Что он есть на свете, что он живет рядом с нами и позволяет себя любить. Благодаря ему мы можем испытать самые лучшие чувства в жизни. И мы можем быть благодарны ему за это.

И тогда все меняется. Наши обязанности по уходу нисколько нас не обременяют, отношения с ребенком приносят много радости и смысла в нашу жизнь. Мы ценим минуты и часы, проведенные рядом, вместе. Интересно, что в этом случае дети очень благодарны своим родителям, они умеют и любят быть благодарными, потому что в данном случае это чувство не отягощает. И они умеют это делать — благодарить искренне, потому что научились у своих родителей.

Правило 18. Если вы хотите чтобы ваш ребенок делал что-то для вас, сделайте это для него.

Хотите, чтобы ваш ребенок заботился о вас, ухаживал за вами, причем делал это от души, с любовью, сделайте все это по отношению к нему, сделайте искренне, не потому, что приходится, а потому, что вы хотите все это делать для него, потому, что это ваш выбор, ваше желание, ваша потребность. И вы научите его заботиться и любить по-настоящему. Обязательно наступит время, возможно, очень скоро, когда ваш ребенок будет возвращать вам все, что вы в него вложили, — чувства, слова и дела.

Как донести до него, что хорошо, а что плохо, что нам нравится, а что нет? Как общаться с ним, чтобы он нам доверял и мы могли помочь ему в трудной ситуации? Как построить отношения, чтобы именно к нам он шел со своими проблемами? Есть средство.



2. Доверительно общаться

Общаться, т.е. проводить время вместе и взаимодействовать, можно по-разному. Разделим общение на регламентированное и нерегламентированное. *Регламентированное общение* от слова «регламент», так называемое деловое общение:

- сделал ли уроки;
- вымыла ли посуду;
- убрал ли в комнате;
- был у репетитора;
- когда пришел домой;
- сколько денег нужно на... и т.д.

Есть формулировки более требовательные: почему не сделал уроки; почему не вымыла посуду и т.д. В суете и ежедневных заботах мы можем не заметить, как наше общение превратилось в решение вопросов, причем с позиции «начальник-подчиненный» или «родитель-ребенок», что в сущности то же самое. Этакое бездушные хозяйственные отношения, производственное решение текущих вопросов.

Нерегламентированное общение – это доверительный разговор (по душам).

Когда опросили 100 школьников (Абрамова Г.С. «Возрастная психология») на тему, какое общение дома имеют дети, подавляющее большинство ответили, что – регламентированное, т.е. деловое. Очень мало детей могут похвастаться своими доверительными отношениями с родителями, мало детей могут сказать, что родители их понимают.

Статистика такова:

- Дети, у которых регламентированное общение с родителями, – агрессивны, недоверчивы, конфликтны или безразличны. 90% из них имеют неадекватную

самооценку - завышенную или заниженную, и то, и другое плохо. Заниженная самооценка – это неуверенность, завышенная – самоутверждение и в конечном итоге неуважение к другим людям. И то, и другое рождает большие проблемы.

● Дети, у которых нерегламентированное общение с родителями, могут самостоятельно анализировать, оценивать, имеют взрослое поведение. Только 8% из них имеют неадекватную самооценку.

Мы видим, какую большую роль играет то, *как* мы общаемся с ребенком и *о чем* мы с ним говорим. *Чему* мы посвящаем эти часы, а у некоторых родителей считанные минуты, общения? Задайте себе этот вопрос. И посмотрите, какого результата вы достигли.

Жизнь хороша тем, что, чего бы мы ни достигли сегодня, завтра мы можем иметь больше, лучше. Мы можем многое изменить. Мы уже сейчас делаем это.

3. Поддерживать

Поддерживать, особенно когда ему трудно. Когда ему нужны дополнительные силы, вера в себя.

Сын пришел из школы недовольный, с опущенной головой, очень расстроенный. Поговорив несколько минут, мама выяснила, что произошло. Он поссорился со своим другом, сильно разозлился и ударил его по лицу. Теперь не знает, как исправить ситуацию. Не хочет терять друга.

Когда ребенок не прав и знает об этом, какова наша реакция:

- советуем, как ему надо было поступить, но уже все произошло и совет выглядит как нотация, отчего становится еще хуже;

- ругаем за то, что он сделал, а значит, еще больше ослабляем его, он и так мучается, он сам себя уже наказал.

В этом случае нужно совсем другое. Поставим себя на его место. Какая поддержка будет конструктивна в этом случае? Что нужно сказать или сделать, чтобы помочь ему пережить чувство вины, справиться со своим состоянием, завтра снова идти в школу, строить отношения и жить дальше.

А вот такая реакция мамы:

- Да, это, конечно так, но все-таки ты молодец, потому что, я вижу, ты умеешь ценить дружбу по-настоящему, и я уверена, что ты найдешь нужные слова для своего друга.

Что бы ни случилось с нашим ребенком, если он знает, что у него прочный тыл в виде нашей поддержки, его не сломить и не разрушить. Напротив, каждый раз он будет становиться все более мудрым и приобретать опыт жизни.

Дочь пришла из школы и рассказала, что учительница математики ругала ее и назвала идиоткой при всем классе.

Наша реакция может быть:

- ругать учительницу за грубость, сказать, что ей не место в школе, но завтра эта учительница должна учить нашего ребенка, и для того, чтобы был толк от учебы, она должна быть авторитетной;

- ругать ребенка за то, что он довел учительницу до грубости, поэтому получил по заслугам, это значит согласиться с его низкой самооценкой.

Можно расспросить более подробно, что произошло, не давая своей оценки, а затем сказать:

- Да, это, конечно, так, но все-таки ты молодец, потому что не хочешь мириться с грубостью по отношению к себе, и я уверена, что ты больше такого не допустишь. Я думаю, ты можешь построить отношения с учителем, основанные на уважении друг друга. И я буду помогать тебе в этом.

Наша реакция на события разворачивает ребенка на позитив или на негатив. Она учит ребенка, что хорошо, а что плохо. И в будущем он будет применять наши способы решения конфликтных ситуаций и преодоления трудностей. И мы можем учить его всегда, при любых обстоятельствах, искать путь, где выигрывают все. В данном случае всегда

сохранять уважение к себе, но при этом заботиться об уважении к другим людям.

Такая наша позиция означает, что мы на его стороне. В то же время нам может совсем не нравиться его поведение в определенной ситуации и мы вместе можем спокойно обсуждать и делать выводы, как себя вести, чтобы такого больше не допустить.

Придет ли он к нам за советом в следующий раз?

Влияем ли мы при этом на его жизнь?

Чувствует ли он опору в нашем лице во всех вопросах и придает ли это ему уверенности?.. Решайте сами.

4. Радоваться

Радоваться вместе. Может показаться, что это просто. Но проследим свою жизнь, вспомним разные случаи.

Сын (15 лет) идет на день рождения к девочке. Просит разрешить ему гулять до 23 часов. С большим напряжением мама соглашается, хотя понимает, что будет волноваться. В 23 его нет. Он пришел, вернее, прибежал ближе к 24 часам. И это после того, как он обещал не опаздывать. Мама открывает дверь и видит счастливого, радостного сына, который бежал что есть силы.

Здесь возможны разные реакции:

- Ты не выполнил своего обещания и будешь наказан.

Или:

- Как дела? Ты здорово провел время! Расскажи, как все происходило?

И продолжительный разговор по душам с пониманием друг друга. В процессе можно поговорить о том, почему ему не удалось быть вовремя и что нужно делать в следующий раз, чтобы выполнять свои обещания. Но в то же время мы понимаем, что бывают исключения. Тем более, что себе мы позволяем исключения довольно часто и всегда находим им объяснения.

Давайте разделим возможность порадоваться вместе и

элементы воспитания. Не нужно перечеркивать радость, пусть будет и то, и другое. Таким образом, мы создаем радостную жизнь для себя и для ребенка. При этом ребенок говорит: «Мои родители меня понимают». И что очень важно, он не дрожит, не боится, не развивает чувство страха, а растет свободным и уверенным в себе.

Радость имеет огромное значение в жизни. Делайте все, чтобы радости было как можно больше. Вспомним историю про израильского мальчика – радость вылечила его.

Сколько нервов мы портим, сколько раздражаемся, пытаюсь достигнуть результатов в здоровье, учебе и т.д.! В ущерб радости. А ответ в другом. Когда человек счастлив, когда он радостный, его здоровье улучшается, ему учиться легко, ему приятно общаться, к нему тянутся другие люди. Многие проблемы решаются автоматически – они просто исчезают. Радость людям нужна как воздух.

Создаете ли вы радость в своем доме каждый день, заботитесь ли вы об этом, планируете ли радостное времяпровождение? Чаще мы сталкиваемся с тем, что в семьях, где заботятся о ребенке, тщательно планируются его питание и расписание занятий. Это, конечно, очень важно. Но то, с каким настроением он ест и занимается, определяет конечный результат. Радостный он или озабоченный, смеется или хмурится, ему легко или трудно. Некоторые родители все делают для того, чтобы ребенку было трудно, чтобы он научился работать, потому, что это пригодится ему в жизни. Действительно, это очень здорово, когда у нас растет трудолюбивый ребенок, но при этом ему не обязательно должно быть трудно. Ведь можно все делать с удовольствием и не называть свои дела трудом. Можно их назвать любимым делом, творчеством, открытием своих способностей и талантов, развитием. Помните, «как корабль назовешь, так он и поплывет».

Дети - не столь отягощенные проблемами, как взрослые, поэтому они чаще находятся в позитивном состоянии. Нам остается только подстраиваться под их высокий жизненный тонус и максимально возможно шутить, смеяться и радоваться.



5. Играть

Играть в его игры. А также иметь совместные игры. Дети развиваются в игре, особенно до 7 лет. Да и взрослым полезно поиграть, потому что, играя, мы высвобождаем много энергии физической и творческой. Кроме того, мы расслабляемся и приходим в хорошее расположение духа, что полезно для здоровья и для души. А также для работы.

Детям очень важно и полезно играть в игры со взрослыми, потому что это их развивает. Они учатся общаться со взрослыми и впоследствии не будут пасовать

и теряться в общении с учителями и другими взрослыми людьми. Они смогут свободно обращаться с просьбами и разговаривать на любые темы. Это придает детям уверенность в себе и повышает их самооценку.

Есть много игр, одинаково интересных и взрослым, и детям. Их можно использовать на больших и маленьких семейных праздниках.

Мы можем с удовольствием использовать это чудесное время, когда дети хотят играть с нами. Потому что придет другое время, когда ситуация изменится и им будет важнее проводить время с друзьями, с другими интересными и авторитетными для них людьми. Но если мы в детстве играли со своими детьми, между нами особая связь, которая положительно повлияет на наши отношения и взаимопонимание в будущем.

6. Вдохновлять, воодушевлять

Учиться, читать, заниматься спортом, следить за своим здоровьем и т.д. — много разных дел и занятий, которые важны для ребенка, но он зачастую не хочет их делать. Мы говорим, что он ленится. Приходится постоянно «стоять над душой», заставлять, контролировать. Это и есть воспитание в общепринятом смысле. Мы привыкли читать нотации, называя их родительскими требованиями на благо ребенка. Делать это легко — требовать, но результаты обычно неважные. Есть другой путь — воодушевлять, вдохновлять возможностями III уровня (вспомним раздел 2). Это может показаться сложно — каждый день снова и снова воодушевлять: пробуждать интерес к учебе, к здоровому образу жизни, к достижению своих целей, к созданию уважительных отношений и т.д. Это требует затрат энергии и времени, которые мы посвящаем ребенку. Но это позитивное общение и оно точно принесет результат. Кроме того, такое общение окрыляет, вселяет веру в себя и приносит радость и нам, и нашему ребенку.

Нет другого способа пробуждать интерес к школе, как только воодушевлять: рассказывать о том, что учиться и развиваться — это естественный процесс, который сопровождает человека всю жизнь, о том, что можно от этого процесса получать удовольствие. Красочно и привлекательно рассказывать о разных школьных предметах, когда интерес к ним у ребенка угасает. Мотивировать учебу практическим применением определенных знаний. Делать все, чтобы получение новых знаний и посещение школы было для ребенка привлекательным и интересным. Делать это снова и снова. Возможно, сначала это сложнее, чем требовать и ругать, но этот способ перспективный. Здесь все выигрывают.

7. Развивать

Читать вместе книги, смотреть и обсуждать фильмы, слушать музыку, рассказывать истории из своей жизни и жизни других людей в занимательной форме. Ходить на выставки, в театр, в кино, в кафе, на прогулки. Ездить в разные города и страны. Заниматься спортом, играть в различные игры. Научить ребенка тому, что мы сами умеем делать, передать свой опыт, свои наработки, свои знания и секреты. При этом важная деталь: все это делать, если у ребенка есть интерес к данной теме. Если нет интереса, сначала нужно пробудить интерес, а потом «загружать» его своей программой. Если нет интереса к нашей теме, узнайте получше его собственные интересы: что ему нравится, чем и кем он восхищается, почему. Постарайтесь понять и оценить его приоритеты, чтобы говорить с ним на одном языке. Подстройтесь под его личность. Если вы будете уважать и принимать его интересы, он с уважением отнесется к вашим. Только в этом случае вы сможете учить его, развивать, передавать свой багаж знаний и навыков.

Эстетичная, высокодуховная, развитая мама

удивляется и негодует по поводу вкусов своей 16-летней дочери: «Она целыми днями слушает «Дискотеку «Авария». Не понимаю, как можно слушать такие пошлые песни». Когда ей задали вопрос: «А вы пробовали понять, что могло привлечь вашего ребенка в этой группе, вы можете поговорить об этой музыке?» - она согласилась с тем, что не думала на эту тему. Мама очень хотела «достучаться» до ребенка. Поэтому она послушала записи «Дискотеки «Авария», поговорила об этой музыке с другими людьми и после этого начала разговор с дочерью (используя слушание с пониманием). У них были забываемый вечер, долгое общение, которое оказалось взаимообогащающим. Оно усилило взаимопонимание между мамой и дочкой. После того, как мама постаралась понять дочь, дочка «услышала» маму.

12. Любовь — это главное

Вот мы и подошли к ответу на вопрос, в чем наша главная родительская роль. Потому что заботятся и ухаживают за детьми в детских домах и интернатах. В настоящее время есть такие дома малютки, где благодаря спонсорству богатых людей и организаций условия проживания лучше, чем во многих семьях. Но все же каждый ребенок в детском доме мечтает, чтобы его взяла семья, чтобы его любили так, как могут любить только родители. Когда любят своего ребенка — любого — красивого или некрасивого, умного или не очень, здорового или больного и т.д. Такая любовь называется безусловной. Без условий. В противовес ей есть условная любовь:

Я тебя буду любить,

- если ты будешь себя хорошо вести;
- если ты будешь хорошо кушать;
- если ты будешь хорошо учиться;

- если ты не будешь курить (пить) и т.д.

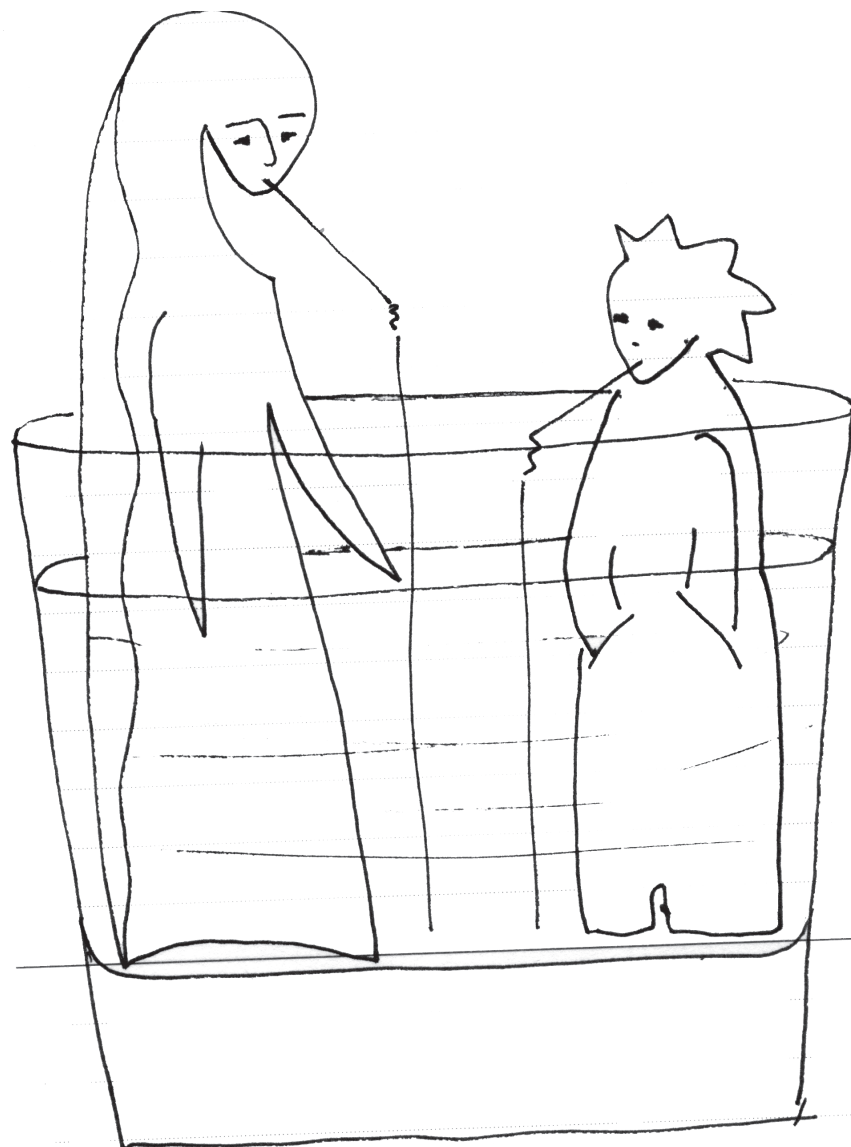
Трудно жить, когда выставляются условия. Многие дети, когда их спрашивают, любят ли их родители, говорят: «Не знаю». Они сомневаются. Это значит, что родители разговаривают с детьми на языке условной любви. А если дети сомневаются в любви своих родителей, то они не могут быть счастливыми, им трудно быть уверенными.

А как же воспитывать, ругать за «неправильные» поступки?

Давайте разделим личность ребенка и его поступки. Поступки и действия нам могут не нравиться, и мы можем критиковать их, обсуждать их. Но личность ребенка – это святое. Он должен точно знать: что бы ни происходило, родители любят его. Без условий. Это главное, что отличает родителей от других людей, это то, что только они могут дать своему ребенку.

Чувствовать себя любимым настолько важно в жизни, что человек задыхается без любви. Любовь – это так называемый психологический кислород, без которого невозможно быть ни счастливым, ни здоровым, ни успешным. Что бы мы ни имели в жизни, каких вершин бы ни достигли, если нет любви, жизнь не состоялась, все бессмысленно. Любовь родителей дает возможность почувствовать себя любимым, научиться быть любимым. Те дети, кому не довелось испытать любовь родителей в детстве или которые сомневались в родительской любви, сомневаются в себе. Когда они становятся взрослыми, им трудно поверить в любовь женщины или мужчины. У них нет опыта быть любимыми. Они всегда будут сомневаться в себе, в том, что они заслуживают любви.

Вот что показали исследования, которые проводили на крысах. Крыс разделили на три группы и в течение месяца наблюдали за ними. Условия содержания и питание были одинаковыми у всех. При этом 1-ю группу ежедневно гладили по спинке. 2-ю группу ежедневно



ударяли электрическим током слабой мощности. 3-ю группу не трогали. Какие результаты были через месяц? Вы, конечно, догадались, что лучше всех развивались животные в 1-й группе. Они хорошо росли, были самыми здоровыми, сильными и подвижными. Почему? Конечно, потому, что они каждый день получали знаки внимания - поглаживания — положительные переживания. На втором месте, между прочим, 2-я группа, которая получала отрицательное внимание — удары электрического тока. 3-я группа, которую никто не трогал, - на последнем месте. Она развивалась и росла хуже всех, потому что отрицательное внимание лучше, чем отсутствие какого-либо внимания.

«Я никому не нужен!», - что может быть хуже?! Это невыносимое чувство. С этим чувством благополучные и богатые люди выбрасываются из окна, совершают преступления. А причина — нет любви, не чувствуют любви.

Это объясняет, почему дети требуют к себе внимания любым способом. Ругаться лучше, чем не разговаривать долго. Если нашему ребенку недостаточно положительных эмоций, если не хватает любви, ребенок привлекает к себе отрицательное внимание, делает что-то такое, чтобы мы заметили его и занимались им и его проблемами.

Если ребенок не получает достаточно любви и внимания, он требует ее любым способом: болезнью, плохим поведением, плохой учебой. Иначе он задыхается, ему очень трудно жить. Исследования специалистов показывают, что все криминальные поступки были совершены детьми, которые имеют дефицит любви. Их так называемый «сосуд любви» - пустой. Чтобы наполнить «сосуд любви», нужно проявлять свою любовь, говорить о любви на понятном для человека языке.

Доктор философии Гэри Чепмен выделил пять «языков любви».

Мы проявляем свою любовь на своем «языке», иногда очень скудном. Часто думаем, что «он же знает, понимает, догадывается, что мы его любим». По делам, поступкам, намекам. А если спросить ребенка, любят ли его родители, не все точно могут ответить утвердительно. «Не знаю», «наверное» — это сомнения. А когда есть сомнения, то в решающий момент, когда ребенку нужна уверенность в себе, в том, что его одобряют или поддержат, или не осудят, он чувствует себя слабым.

Поэтому ребенок точно должен знать, что его любят. А как он об этом узнает? Если мы будем говорить с ним на его «языке любви». Тогда он точно поймет этот «язык». Если наш и его «языки» не совпадают, что бывает часто, то ребенок будет сомневаться в нашей любви.

1. Слова похвалы, поощрения

Вы для него все делаете, покупаете лучшую одежду, не жалеете времени, делая с ним уроки и разные задания. А его «язык любви» — слова похвалы и поощрения. А вас не научили родители хвалить, в вашей семье больше критиковали, да и в обществе нашем была принята точка зрения — «пусть другие похвалят, а я могу только увидеть промахи и указать на них». Так выросли несколько поколений «критиканов» — людей, не умеющих, не наученных говорить приятные вещи, замечать и говорить комплименты, подбадривать.

Если «язык любви» вашего ребенка — слова похвалы, а вы — «принципиальный справедливый критикан», он не дожидается от вас хороших слов. И несмотря на то, что вы все для него делаете и нет у вас родней и ближе никого, он не знает наверняка, любите ли вы его, так как никогда не слышал от вас подтверждения на его «языке любви».

Задайте себе вопрос, часто ли вы говорите своему

ребенку о том, что вы его любите, хвалите ли его каждый день (всегда можно найти за что, если ищешь), поднимаете ли его значимость словами одобрения. Если нет, то ребенок ваш не учится говорить на этом «языке любви» и не сможет наполнить «сосуд любви» важным для него людям, для которых этот «язык» — родной. Кроме того, он всю жизнь может чувствовать себя неуверенно, трудно преодолевать перипетии жизни.

2. Время

Если «язык» вашего ребенка — время, ему важно, чтобы вы занимались с ним, играли, беседовали, ходили на прогулки, просто сидели рядом. Если у вас на это не хватает времени, для него это означает, что вы не любите его.

«Ты видишь, я занята», «У папы много дел» и т.п. — для ребенка, язык любви которого — время, эти фразы говорят: «ты на последнем месте», «есть много дел важнее тебя», «ты — не важен для меня», и, как следствие, он делает вывод, что его не любят. При этом вы можете хвалить его, поддерживать, оплачивать дорогостоящую учебу, поездки, подарки, давать ему все лучшее, на что вы способны, о чем вы мечтали в своем детстве. Единственное, чего не хватает, — это времени, которое вы можете посвятить своему ребенку. Ведь вам приходится много работать, кроме того, у вас много других хозяйственных дел и своих мероприятий. Вам практически некогда общаться. В результате ваш ребенок живет в осознании, что он не нужен, нелюбим, одинок. Он будет все больше отдаляться от вас, контакт теряется. Родители говорят, что не понимают его поведения, поступков, его ценностей. Отношения могут зайти в тупик. При этом ребенок может любить вас, может очень вас любить, но будет сомневаться в вашей любви. Он может думать, что вы откупаетесь от него. Он будет готов все отдать за вашу любовь и внимание, т.е. за время общения с вами.

Если «язык» вашего ребенка — время, каждый раз, когда вы отказываете ему в совместном времяпровождении, в игре, занятии, прогулке, в разговоре по душам и т.д., он чувствует себя отвергнутым. Поэтому уделяйте своему ребенку время. Каждый день обязательно. Это могут быть два часа, но могут быть и 15 минут. Главное, чтобы в эти минуты вы полностью принадлежали ему. Это общение посвящено его проблемам, вопросам, интересам. И никакие телефонные звонки, обдумывание ваших дел, отвлечения по хозяйству не должны мешать вашему душевному общению. Тогда точно у вас будет глубокий контакт и взаимопонимание со своим ребенком. И он будет чувствовать, что его понимают и любят. Он всегда будет чувствовать уверенность в себе.

3. Подарки

Некоторые думают, что подарки важны для всех, что нет людей, которые бы не любили подарки. Действительно, это так. Но тут дело не в любви к подаркам, а в том, насколько важную роль играют подарки. Они могут быть не определяющими, хотя очень приятными вещами. «Ну, подарил кольцо, цветы, конфеты, но это ничего не значит. Ведь он мне даже не сказал, что любит меня». Вы уже поняли, что «язык» этой девушки — слова. И это не значит, что ей подарки не нужны, но без слов они ничего не значат.

И другая ситуация. «Он мне столько всего наговорил про любовь, ему это легко, но за этим ничего не стоит. За все это время — ни цветочка, ни колечка... Он не хочет на меня тратиться, значит, не любит». В этом случае подарки определяют истинные чувства, потому что это «язык любви».

Если «язык любви» вашего ребенка — подарки, то вы можете все, что вы делаете для него, все, что приносите и покупаете ему, оформлять в виде подарков, презентов. Вы каждый день можете доставлять ему радость и

подтверждать свою любовь. Он будет счастлив. При этом цена подарка чаще всего не имеет значения, важно, что вы думали о нем. Цена имеет значение, если вы, зарабатывая большие деньги, постоянно дарите только копеечные подарки.

4. Помощь

«Мой муж хорошо зарабатывает и, конечно, обеспечивает нас всем. Он часто говорит мне о любви, но совершенно не помогает мне по дому. А раньше помогал», - с грустным вздохом говорит женщина, «язык любви» которой – помощь. При этом мужчина скорее всего думает, что он все сделал для того, чтобы его жена не испытывала трудностей, она может купить любую услугу. Он, конечно же, не понимает, чем недовольна жена и чего она хочет еще.

Если «язык» вашего ребенка – помощь, то, вероятно, он часто говорит: «Помоги мне». И не только потому, что он сам не справится, а чтобы снова и снова видеть подтверждения вашей любви. Он также может часто задавать вопрос: «Может, тебе чем-то помочь?» И если вы хотите, чтобы ваш ребенок чувствовал себя любимым, надо помогать ему делать уроки, убирать в комнате, строить домик, рисовать и т.д. Также надо позволять ему проявлять любовь к вам, а это значит, просить помочь и позволять помогать, даже если у него не очень хорошо получается.

5. Прикосновения

Это гладить по голове, по руке и т.д., делать массаж, целовать, обнимать. Такие действия могут быть приятны многим людям, в том числе тем, у которых прикосновение не их «язык». Отличие в том, что если у вашего ребенка «язык» – прикосновения, то он нуждается в поглаживаниях постоянно. И если вы это какое-то время не делаете, он думает, что его не любят.

Мы проявляем свою любовь к ребенку, используя свой

«язык любви» или несколько «языков». Чем больше, тем лучше. Идеально проявлять любовь на всех «языках» – невозможно ошибиться. Он точно услышит, что мы его любим. Кроме того, ребенок учится тем «языкам любви», на которых мы говорим, и использует их в своей жизни.

Коль мы провозгласили, что любовь – это главное, то давайте овладевать всеми «языками любви» и проявлять свою любовь в жизни по отношению к своему ребенку. Да и не только к нему. И наши отношения точно изменятся, в них будет больше нежности, чуткости, доверия и понимания. Наш ребенок для нас будет стараться сделать то, что нам понравится, будет больше считаться с нашим мнением и желаниями и беречь нас. Кроме того, это наша большая задача – *научить* ребенка проявлять свою любовь. Это так важно в жизни, чтобы сделать счастливыми своих близких и быть счастливым самому. Чтобы быть любящим и любимым. А поскольку мы не можем научить тому, чем не владеем сами, единственный выход – это самим постоянно учиться любить и проявлять свою любовь. И делать это каждый день.

Любовь лечит, решает проблемы, находит выход из конфликтных ситуаций. Я предлагаю вам каждый раз, когда вы попадаете в трудную или неприятную ситуацию с ребенком (да и не только с ним), каждый раз спрашивать себя: «А как бы я поступил, исходя из любви?» И вы найдете новые слова, интонации и совершите другие действия. И как следствие, вы точно будете иметь другой результат. Этот результат вам понравится больше. И вы увидите, как много зависит от вас, от вашей реакции на события, от того, на что вы опираетесь в ваших отношениях: на любовь или на борьбу. Вы можете стать источником позитивных перемен в вашей семье. Сделайте то, что от вас зависит!

13. Выявить талант ребенка

Нет ни одного человека без недостатков. Эта мысль не нова. Но также нет ни одного человека без достоинств (способностей, талантов). Если дети плохо учатся или ничем не хотят заниматься, значит ли это, что они глупые, неспособные? Скорее, никто не выявил и не узнал их способностей или не заметил. Возможно, их таланты находятся в другой сфере, в той, что не является традиционно признанным проявлением ума. Возможно, им уже успели навязать установку, что они неспособные, неумные.

Например, мальчик 12 лет — акселерат — на вид лет 16, очень туго и медленно соображает в школе, медленно двигается и все делает. Не успевает, еле «тянет» школьную программу. Но вместе с этим он играет в водное поло одним из ведущих игроков в команде, которая выступает на первенстве города и области.

Значит, у него есть реакция? Он может быстро двигаться и принимать решения. Почему же тогда он не проявляет эти способности в школе?

Другой пример. Мальчик с детства очень любит природу и чувствует себя в мире растений и насекомых как в своей родной стихии. Он много знает о растениях, может рассказать, как ухаживать и выращивать разные виды. В его руках расцветает любая веточка, которую он воткнет в землю. Он обо всем на свете забывает, когда наблюдает за полетом стрекозы. Талантлив ли он? Безусловно. Но в школе у него большие проблемы потому, что на уроках он «витает в облаках», в своих мыслях, часто отключается. Стал отставать. В школе и дома говорят ему, что он не успевает. Он делает все медленнее и медленнее. Голова его соображает все хуже и хуже. При виде школы и учителей он чувствует страх. И не хочет ходить туда. Стал прогуливать уроки. Так как мама волнуется, стал обманывать ее: говорит, что идет в школу, но не может туда идти и



гуляет весь день. Его все перестало интересовать, лишь бы его не трогали. Получение аттестата стало под угрозой. Не говоря уже о последующем обучении и работе. Он живет с убеждением, что он не справляется ни с чем.

Но ведь он был не просто способный, а талантливый. Куда же делся его талант? Я думаю, никуда не делся. Просто забит установкой «ты не справишься».

Существуют усредненные данные о том, каким должен быть «нормальный» ребенок. В каком возрасте он должен начать писать, читать. Какую подвижность и внимательность должен проявлять. Обществу очень хочется, чтобы школьники удовлетворяли этим стандартам. Почему? Потому что легко ими управлять, легко их учить. Когда ребенок «нестандартный», к нему нужен индивидуальный подход, и это усложняет процесс обучения. Но для жизни ребенка самую важную роль как раз играет его индивидуальность, его непохожесть и неповторимость. Это те качества, благодаря которым он займет свою нишу, в которой у него не будет конкурентов. Это и есть его самые сильные качества. И наша задача - помочь своему ребенку распознать, в чем его сила и талант, развивать их и сделать на них ставку.

Если у ребенка неважно с математикой, то, может быть, он гуманитарий. И в этом нет ничего плохого. Возможно, он хорошо и красиво говорит, пишет интересные сочинения. А может быть, он силен в рисовании или физкультуре, или музыке. В школе эти предметы считаются неважными. Поэтому талантливые дети могут получить оценку учителей и сверстников как глупые, недалекие (с точки зрения «главных» предметов) и не раскрыть в полной мере свой талант, и даже затормозить свое развитие из-за заниженной самооценки и неприязни к школе в целом. Потому что если ребенка не хвалить, не оценивать положительно в учебе, он теряет к ней интерес или, еще хуже, учеба становится стрессовым фактором, так как связана с отрицательными эмоциями. Неудивительно, что ему не хочется идти в школу. Тот ребенок, который успешно развивает в школе свои таланты и получает одобрение учителей, одноклассников и родителей, идет в школу с удовольствием. И это наша задача — распознать таланты ребенка и показать ему, как школа помогает ему их развивать. И при этом хвалить его, поощрять, даже невзирая на неудачи.

Когда родился наш ребенок, он был способным,

талантливым, непохожим на других, единственным в своем роде. И эти его способности никуда не могут деться. Их можно только «забить» негативными установками по отношению к ребенку. Свободный от комплексов ребенок всегда талантлив.

Вспомним, как много мы говорили о личности ребенка, которую надо уважать и повышать ее самооценку. Дело в том, что *самый главный талант — личностный*. Талантливая личность — это заметный человек, яркая индивидуальность, который имеет свое мнение и высказывает его, к нему прислушиваются другие люди. Он влияющий, воодушевляющий. Он умеет договариваться и управлять. Он праздничный.

Личностный талант дает возможность достигать успехов во всех областях жизни не за счет знаний, а за счет личных качеств. Эти люди всегда и везде нужны. Как здорово, если у вашего ребенка есть личностный талант. А если нет? Надо развивать. Потому что никакие знания не заменят яркость, уверенность, обаяние.

Наша главная задача — помочь ребенку узнать себя лучше, понять себя лучше, развивать себя и использовать свои таланты и способности с максимальной эффективностью. Нам необходимо поверить в него и помочь ему реализовать себя. Это непростая задача для тех родителей, которые сами в себя не верят и не реализовали себя в жизни.

Поэтому начинаем с себя, со своей жизни и развиваемся вместе со своим ребенком. И это замечательно! У нас так много общего. Мы вместе совершенствуемся, тем более, что совершенствование - бесконечно. Какими бы мы успешными ни были, нам всегда есть куда расти, что улучшать. Этим прекрасна жизнь. Мы не можем остановиться, так как жизнь — это движение. И только мы выбираем, куда нам двигаться — вперед или назад. Но поскольку вы дошли до конца этой книги, я уверяю вас, что вы движетесь вперед. Да вы и сами, скорее всего, успели увидеть, услышать и почувствовать это. С чем вас и поздравляю. И желаю одного: «Не останавливайтесь!»

Заключение

Мы проделали большой путь со своими чувствами и мыслями. И я уверена, что вы уже видите позитивные перемены в отношениях с вашим ребенком. Не удивлюсь, если вы получили результаты не только в сфере отношений с ребенком, но и в других областях вашей жизни, особенно в отношениях с другими близкими для вас людьми.

Наша жизнь никогда не будет ровной линией. Она тем и хороша, что приносит эмоции, новые мысли, решения, понимание и мудрость. И все это благодаря тому, что появляются проблемы, мы их решаем и идем дальше. Так мы проходим *свой путь*. Наша задача - сделать этот путь радостным, удивительным открытием себя, других людей и мира в целом. Что бы ни происходило с нами в нашей жизни – это наш путь, и он может быть лучшим из всевозможных путей. Он и есть лучший путь. Для нас. Бывает, что это не сразу видно. Так примем его с благодарностью и сделаем все, что от нас зависит, чтобы быть счастливыми на нашем пути и научить этому своих детей.

В Мариупольском тренинговом центре «Антарес» проводятся *тренинги для родителей* «Отношения с моим ребенком», а также есть несколько *тренингов для подростков и старшеклассников*. Часто родители обращаются с просьбой поработать с ребенком, чтобы он стал таким, каким они хотели бы его видеть. У нас, говорят, времени на занятия нет, мы очень заняты, а для ребенка ничего не пожалею. Но без участия родителей очень трудно что-либо изменить. Только объединившись вместе, мы можем начать проводить в жизнь новую стратегию. И если говорить, кому тренинг нужнее, когда отношения с ребенком не ладятся или когда у ребенка проблемы, я всегда говорю: конечно, родителям. С нас все начинается.

Особое место занимает *тренинг личностного роста* – это главный и самый важный тренинг для взрослых. С него все начинается. Он называется «Путь к успеху», потому что ориентирован на успешных людей, на тех, кто действительно хочет стать успешным. Для людей, которые не стоят на месте, развиваются и раскрывают свои возможности. Прохождение взрослыми такого тренинга играет огромную роль не только в их жизни, но и кардинально меняет подходы к воспитанию детей. Родители получают гораздо больше возможности сделать своего ребенка по-настоящему счастливым.

Тренинги нацелены на воспитание успешных и при этом счастливых детей.

Проходить тренинги, то есть развиваться и совершенствоваться, очень полезно каждому человеку. Миллионер Бодо Шеффер пишет, что даже когда у него практически не было денег, он изыскивал резервы хотя бы раз в квартал пройти тренинг или семинар. Американцы тратят на тренинги сумму, более чем в два раза превышающую сумму на покупку персональных компьютеров.

Никогда не поздно менять свою жизнь.

Информацию о тренинговом центре «Антарес» вы можете получить на сайте <http://antares.yard.ru>

Там же можете оставить свои отзывы о книге.

Приглашаем вас на гостевые встречи, которые проходят каждый вторник с 17.00 до 21.00 в тренинговом центре.

Тел. (0629) 33-23-98.

Содержание стр.

Введение. Цель книги.....	5
1. Спокойное отношение к ребенку и его жизни.....	7
2. Наши настоящие цели - чего мы хотим для детей.....	14
3. Быть счастливым важно для воспитания ребенка.....	22
4. Позволить ребенку быть ответственным за его жизнь.....	25
5. Его здоровье – в его руках.....	32
6. Вопросы с учебой.....	38
7. Принятие ребенка таким, какой он есть.....	49
8. Получать удовольствие от самостоятельных проявлений ребенка.....	55
9. Изменить мысли о ребенке.....	63
10. Чтобы понять, нужно уметь слушать.....	70
11. В чем заключается родительская роль.....	75
12. Любовь – это главное.....	87
13. Выявить талант ребенка.....	96
Заключение.....	100

Михайлова І.М.
М69 Стосунки з моєю дитиною. Практичний poradник для батьків (тренінг). – Маріуполь: ЗАТ «Газета «Приазовский рабочий», 2006. – 104 стор.

ISBN 966-8208-37-4

Книга адресована батькам, для яких важливо мати глибокі, довірчі стосунки, порозуміння зі своєю дитиною завжди: і коли дитина ще мала, і коли вона стане (або вже стала) дорослою людиною. Ви зможете побачити свої помилки та виявити нові стратегії виходу зі складних ситуацій. Ця книга про любов, і тут на вас очікує багато відкриттів про себе і про свою дитину. Все, про що ви дізнаєтесь, ви зможете одразу використати у своєму житті.

ББК 88.5

МИХАЙЛОВА Ірина Миколаївна
СТОСУНКИ З МОЄЮ ДИТИНОЮ
ПРАКТИЧНИЙ ПОРАДНИК ДЛЯ БАТЬКІВ (ТРЕНІНГ)
(рос. мова)

Технічний редактор Ускова О.М.
Коректор Назаренко Л.В.
Комп'ютерна верстка - Сєдіков Д.А.

Підписано до друку 1.02.2006 р. Формат 60x84/16 . Папір офсетний. Гарнітура «Таймс». Умовн. др. арк. 6,04. Обл.- вид. арк. 6,5. Тираж 1000. Зам. 887.
Виробник: ЗАТ «Газета «Приазовский рабочий»,
87500, м. Маріуполь Донецької області, пр. Леніна, 19.
Свідцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів видавничої справи:
серія ДК № 364 від 16.03.2001 р.
Віддруковано у поліграфічному цеху ЗАТ «Газета «Приазовский рабочий»,
87500, м. Маріуполь, вул. Миколаївська, 1.