



Ónege

ШКОЛА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ

ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО





Министерство информации и общественного развития РК – является государственным органом Республики Казахстан, осуществляющим руководство в сферах информации, взаимодействия государства и гражданского общества, религиозной деятельности, государственной молодежной и семейной политики, модернизации общественного сознания, благотворительности, волонтерской деятельности, медиации, обеспечения внутривнутриполитической стабильности, межконфессионального и межэтнического согласия, а также в пределах, предусмотренных законодательством, – межотраслевую координацию и государственное регулирование.



НАО «Центр поддержки гражданских инициатив» создан с целью совершенствования механизма взаимодействия государства и НПО в Казахстане, обеспечения большей степени прозрачности грантодающей деятельности. Основными видами его деятельности являются - предоставление государственных и негосударственных грантов НПО и осуществление контроля над их реализацией.



ОФ «Семейная академия» работает в Казахстане более 10 лет, его миссией являются: защита прав детей и поддержка института семьи через развитие в Казахстане инфраструктуры детства, повышение качества социальных услуг, ориентированных на семью и детей. С 2013 г. Фонд занимается реализацией проекта «Ребенок должен жить в семье» в целях решения задачи сокращения социального сиротства в Республике Казахстан; с 2016 года — развитием эффективных технологий помощи семье и детям как основного механизма профилактики сиротства.



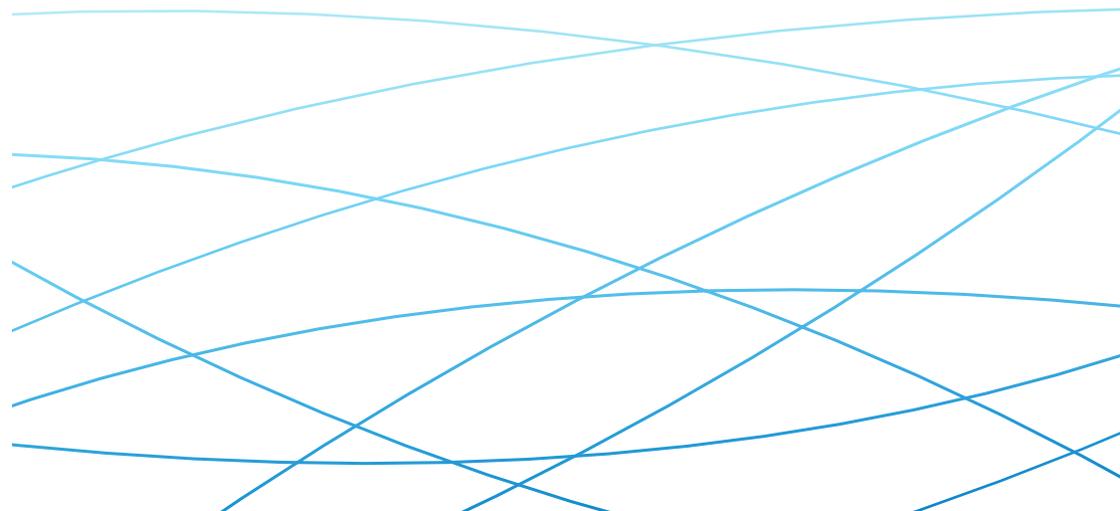
Ónege

ШКОЛА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ

4

УРОВЕНЬ

ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО



УДК 37.0
ББК 74.90
О 75

*Рекомендовано
Общественным фондом Центр комплексной поддержки семьи «Семейная академия»*

Проект реализован в рамках государственного гранта НАО «Центр поддержки гражданских инициатив» Министерства информации и общественного развития РК.

Рецензент: И.О. профессора КазНУ им. аль-Фараби,
канд. психол. наук, доцент М.П. Кабакова

О 75 Осознанное родительство / Авт. колл. Под. общ. ред. Ткаченко Н.М. – Алматы, 2019. – 96 с.

ISBN 978-9965-23-518-4

Брошюра знакомит читателей с возможностями осознанного родительства, которое предполагает воспитание здоровых и счастливых людей. Также в брошюре раскрывается тема «идеальных» родителей и детско-родительских отношений, представлена информация о некоторых методах воспитания детей.

Издание предназначено в первую очередь молодым семейным парам, в ней рассматриваются вопросы осознанного родительства, а также всем, кто интересуется вопросами воспитания детей, психологией детско-родительских отношений.

Пособие подготовлено в рамках проекта «ÓNEGE» ОФ «Центр комплексной поддержки семьи «Семейная академия» в целях предоставления актуальной и современной информации по вопросам семейных отношений.

Публикуется при поддержке государственного гранта НАО «Центр поддержки гражданских инициатив» Министерства информации и общественного развития РК.

ОФ «Центр комплексной поддержки семьи «Семейная академия» несет ответственность за содержание публикации, которое не обязательно отражает позицию НАО «Центр поддержки гражданских инициатив». Точка зрения авторов, отраженная в настоящем сборнике, может не совпадать с точкой зрения НАО «Центр поддержки гражданских инициатив».

ISBN 978-9965-23-518-4

УДК 37.0
ББК 74.90

© ОФ «Семейная академия», 2019

Редактор Спиридонова Н.В.
Дизайн и верстка Ткаченко Е.П.

Подписано в печать 06.09.19. Формат 60x81 1/16. Бумага мелованная. Печать офсетная. Усл. печ. л. _____. Тираж _____ экз. Заказ № _____. Отпечатано в типографии ТОО «Print House Gerona». г. Алматы, ул. Сатпаева, 30а/3, оф. 124. Тел.: 7(727)399 94 59, 399 94 60, 399 94 61, 399 94 62

В ответе за детей. О чем должны помнить родители

Как много мы учимся! Школа, университет, курсы по повышению квалификации, тренинги личностного роста! Мы читаем книги и смотрим познавательные фильмы, обсуждаем с друзьями художественные произведения и изучаем новые технологии. Мы живем в море информации и научились эту информацию использовать. Мы – дети прогресса! Мы все можем и все умеем. Но в нашей жизни наступает время, когда большинство людей задаются вопросами: что делать, как быть? А ведь это время, с которым каждый человек связывает ожидание счастья! Конечно – это время любви, создания семьи и рождение детей.

Редкие люди знают и умеют строить счастливые семьи и растить счастливых детей. Нас не учат этому в школе. К советам старших мы не прислушиваемся и не учимся на чужих ошибках. Однажды молодая женщина, разговаривая с психологом, произнесла замечательную фразу: «На работе все поддается контролю. Могу организовать деятельность целого отдела, управлять бизнес-процессами, достигать целей. Но личная жизнь – это что-то, что невозможно прогнозировать. Это какой-то туман, из которого появляются монстры в виде проблем. Я не знаю, что с этим делать!»

В этой фразе ответ на вопрос, почему мы не всегда бываем счастливы – мы не умеем! Нас учат всему, кроме того, как строить отношения с любимым человеком, как быть мамами и папами и, самое главное, как растить счастливых детей! А ведь так важно знать – счастливые дети вырастают в счастливых семьях!

Когда молодая пара ждет своего первенца, они мечтают. О чем говорят будущие родители? О том, кем будет их ребенок, когда вырастет, на кого будет похож, каких успехов добьётся в жизни. Это здорово! Вот только они не задаются вопросом, как этого достичь?

Для того чтобы ответить на вопрос, как быть счастливыми родителями и сделать счастливым ребенка, создан курс осознанного родительства.

Быть осознанными родителями – значит дать начало новой жизни с любовью и желанием двоих – женщины и мужчины.

Быть осознанным родителем – это значит, что будущей маме необходимо заботиться о своем ребенке с первой мысли о нем, помня, что в ее теле зреет новая жизнь! От ее настроения и самочувствия зависит судьба будущего ребенка.

Быть осознанным родителем – это значит, что будущему отцу необходимо приложить усилия для сохранения беременности и здоровья будущей мамы, с радостью и заботой ожидая малыша.

Быть осознанными родителями – это значит понимать, что и как нужно делать, чтобы ребенок был здоров и счастлив, иметь видение своего будущего и будущего своего ребенка!

Быть осознанными родителями – это значит воспринимать и оценивать происходящее, воспитывая своего ребенка, учитывая его особенности, уважая его личность и право на свободу, развитие и самовыражение.





Ónege

ШКОЛА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ

ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть 1. Осознанное родительство

1. Начало новой жизни. Все имеет значение _____ стр. 14
Ткаченко Наталья
2. Безусловная любовь и воспитание чувств _____ стр. 14
Ткаченко Наталья
3. Формирование характера. Мальчики и девочки
Ткаченко Наталья
4. Подростковый возраст
Ткаченко Наталья
5. Взросление
Ткаченко Наталья
6. Идеальные родители
Богатырева Светлана
7. Чего мы ожидаем от своих детей
Хаматдинова Алина

Часть 2. Детско-родительские взаимоотношения

1. Возрастные кризисы
Федотова Татьяна
2. Особенности темперамента и характера детей
Богатырева Светлана
3. Конфликты в детско-родительских отношениях
Федотова Татьяна
4. Мотивы нежелательного поведения детей
Ткаченко Наталья

Часть 3. Насилие в семье

1. Откуда берется насилие в семье?
Федотова Татьяна
2. Насилие в отношениях симблингов
Богатырева Светлана
3. Синдром жертвы в семье
Федотова Татьяна

Авторы сборника



Часть 1.

ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО

1. НАЧАЛО НОВОЙ ЖИЗНИ. ВСЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ!

- *Начало новой жизни. Все имеет значение*
- *Привязанность*

Начало новой жизни: все имеет значение

Если бы молодая мать знала, какое значение имеют эти первые дни и недели не столько для здоровья ребенка сегодня, сколько для будущности обоих. И как легко их испортить!

Януш Корчак, «Как любить своего ребенка»

Осознанность молодых родителей должна начинаться с первой мысли о ребенке: в идеале – это желание дать новую жизнь, продолжение их любви. Никак не иначе – не потому что вдвоем стало скучно, не потому что у сверстников уже есть дети или родители хотят внуков. Двое почувствуют, что кто-то третий хочет войти в их жизнь.

Если ребенок желанный – он знает это, еще не родившимся. Психологи уже давно поняли, что многие проблемы в жизни взрослых людей возникают из-за ранней отверженности. Малыша надо любить и говорить ему об этом, когда он еще внутри мамы. Это даст ему ресурс для удачного рождения и уверенности в жизни.

К рождению ребенка любящие родители готовятся – ходят на специальные курсы и читают полезные книги. Но зачастую упускают самое важное – эмоциональную подготовку. Бывает, после рождения малыша мамы не справляются со своими эмоциями.

Как-то юная мама обратилась ко мне с жалобами на сильное напряжение через десять месяцев после рождения ребенка. Она была очень измучена и сказала: «Я думала ребенок – это игры, красивые костюмчики, прогулки на коляске и фотосессии. А что получила – усталость, болезни и бесконечный плач!»

Такое случается часто. Родители слабо представляют себе, что маленький ребенок – это не только радость, но и труд. Причем нелегкий и ответственный. Вопрос в **отношении** родителей к этому труду. Согласитесь, ведь и труд бывает в радость.



Иногда молодые матери переживают, что у них не остается времени на отдых, на уход за собой, на выполнение привычных дел или развлечения и тогда появляется раздражение, направленное на ребенка. Это может быть послеродовой (постнатальной) депрессией, которую, кстати, обязательно надо лечить, а может сказаться неподготовленность молодой женщины к нагрузкам.

В любом случае необходима помощь близких людей. В первую очередь отца ребенка. Эмоциональная и физическая поддержка молодой матери поможет семье избежать многих проблем. И, как это не покажется странным, в первую очередь, поможет избежать трудностей и проблем в будущем родившемся ребенку. Характер человека, его способ общения с другими людьми, отношение к происходящим событиям начинают формироваться с первых дней жизни. Помните поговорку: «посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу»? Это действительно так – малыш приспосабливается к действиям мамы, чтобы получить от нее больше внимания и тепла. Успешные действия закрепляются и становятся привычкой, а привычки формируют характер.

Например, ребенок, чувствуя дискомфорт в кроватке и не дождавшись прихода мамы, может «позвать» ее, издавая какие-нибудь звуки – постанывание, кряхтение. Если мама откликнулась и взяла его на руки, малыш это запомнит и будет звать ее именно таким образом. Но мама может не услышать или не понять сигналы ребенка – тогда можно «позвать» погромче – закричать или заплакать. Мама услышит обязательно. Так появляется привычка взаимодействия с мамой, а потом и с другими людьми. Это и есть зачатки будущего характера человека. Кто-то умеет договариваться, а кто-то верит только в силу собственных голосовых связок.

От эмоционального состояния мамы зависит настроение ребенка и его физическое самочувствие. Давно замечено, если малыш заболел – скорее всего, мама переживает какую-то проблему.

Ребенок во всем, и физически, и эмоционально зависит от своих родителей. Поэтому при общении с малышом **все имеет значение**. Абсолютно все! Получает ли он питание, когда захочет, или его кормят строго по часам – формируются пищевые привычки и устойчивость нервной системы. Как бы вы себя чувствовали, ожидая обед или имея возможность перекусить, когда захочется?

Какой характер и ожидания от общения с людьми могут сформироваться, если ребенок видит вокруг себя радостные и улыбчивые лица или, наоборот, раздраженное лицо мамы и слышит грустный голос папы? Представьте на минуту, что куда вы не пришли, вас будут встре-

чать хмурые лица. Какое выражение лица будет у вас? А если радостные и добрые? Как вы будете относиться к людям?

Подумайте, с какими качествами характера вырастет человек, которому на ночь мама или папа читали сказки и целовали перед сном? А тот ребенок, который засыпал в одиночестве, в полутемной комнате, закрываясь одеялом от воображаемых монстров – каким вырастет он?

Итак, будущим и настоящим родителям, важно запомнить следующее правило: **от отношения и поведения взрослых – родителей или тех, кто их замещает – напрямую зависит не только выживание ребенка, но и нормальное развитие его нервной системы, психики и здоровья.**

Привязанность

Привязанность. Чудо не меньшее, чем сама беременность.

И не меньшее, чем сама жизнь.

Людмила Петрановская

российский психолог, педагог и публицист.

Взрослые, в первую очередь мама, обеспечивают малышу базовые нужды и физическую безопасность, давая ему понять, что полезно для его выживания, а что – нет. Само выживание человека как вида зависит от этой связи: взрослый – младенец. Мать и дитя.

Эта связь имеет решающие для человека психические последствия: в первую очередь – это основа для создания будущих **моделей межличностных отношений**. Эти модели формируют представления малыша не только о родителях, но и о других людях. Это безусловное знание, которое будет влиять на личность человека на протяжении всей его жизни. Это знание называется привязанность. Иными словами, в своей дальнейшей жизни человек будет воспроизводить модели привязанности, сформировавшиеся у него в раннем детстве при взаимодействии со своими родителями или другими взрослыми, которые их замещали.

Привязанность бывает разной – все зависит от того, как с малышом обращаются и общаются родители, и это приводит к тому, что одни люди уверены в себе, открыты новому опыту, способны переносить разлуку, другие тревожатся по поводу возможного отказа, пренебрежения или одиночества, а третьи не доверяют окружающим, замкнуты, осторожны и враждебны.

Привязанность – чувство близости, основанное на глубокой симпатии, любви, преданности. Это развитие первых близких от-



ношений в жизни ребенка, прежде всего с матерью. Эти отношения способствуют уменьшению его тревог в различных ситуациях и являются основой для дальнейшего развития отношений с другими людьми. Здоровая привязанность формирует у человека базовое доверие к себе и другим людям.

О привязанности известно достаточно много. Ее исследовал английский психолог и психоаналитик Джон Боулби и его коллеги. Именно он описал базовые паттерны реагирования детей, которые определяют поведение и состояния человека в дальнейшей жизни. Это исследование изложено в его фундаментальном труде «Привязанность» и имеет не только научное, но и, как принято считать, общечеловеческое значение.

Немного истории

Понимание того, что ребенку кроме базовых физиологических потребностей требуются теплое отношение и любовь, пришло к ученому после длительных исследований. Во время Второй мировой войны, в Англии, в связи с возросшим количеством осиротевших детей, стали обращать внимание на отличия в развитии детей-сирот от детей, воспитывавшихся в семьях. Ученых озадачила высокая смертность в приютах для сирот. Несмотря на стерильность, достаточное питание и уход, очень многие из осиротевших младенцев просто угасали. Психологи и врачи заметили, что из соображений стерильности детей в этих приютах практически никогда не брали на руки! Для исследования этого феномена был привлечен Дж. Боулби, работавший до войны детским психиатром. В 40-х годах он работал в английских спецслужбах, где изучали поведенческие особенности сирот. Боулби связал поведенческие и психические паттерны солдат-сирот и угасающих детей из приютов, что сподвигло его на создание теории привязанности.

Ученый понял, что для выживания маленького человека недостаточно физических компонентов – ухода и питания, **нужна эмоциональная связь с взрослым человеком. Малышу надо дать понять, что его любят, он нужен, его жизнь вне опасности и взрослый его обязательно защитит, если опасность возникнет.** Это – базовое условие выживания, роста и развития ребенка.

Малышу нужна любящая мама, которая берет его на руки, кормит и ласкает его. Отношения ребенка и матери образуют единую поведенческую систему. Именно эту тесную, взаимную, биологически и психологически обусловленную связь Боулби рассматривает как «базовый



компонент человеческой природы», который дал возможность развиваться нам людям как личностям. Именно поэтому еще не родившийся малыш должен знать, что он любим. Иначе, зачем приходить в этот мир?

Молодые родители должны помнить о том, что ребенок не знает ничего о внешнем мире, не знает, кто он. Он воспринимает себя как продолжение мамы. И тот образ, который она транслирует, становится зеркалом – он воспринимает то, что видит, как самого себя. Чтобы не демонстрировала мама в момент общения с ребёнком – нежность, доброту, ласку или наоборот, раздражение, нетерпение, агрессию, безразличие, именно таким и будет воспринимать себя ребенок. Так с первых дней жизни у ребенка формируется собственный образ «Я».

Чуть позже малыш научится взаимодействовать с мамой, участь у нее общению. Если он улыбнулся и мама улыбнулась в ответ, ребенок будет учиться радости. Если мама раздраженно заставляет малыша спать – она научит его нетерпению и злости. Если мама не реагирует на его боль или голод – он быстро поймет, что мир, в который он пришел, враждебен к нему.

От взаимоотношений с матерью (или человеком, который ее заменяет) зависит качество привязанности. Психологи исследовали особенности привязанности детей. Оказывается, существуют нарушения привязанности, которые влияют на формирование физического и психического здоровья и характера человека.

Существуют признаки нарушения привязанности, о которых знают учителя, врачи и психологи. Родителям, воспитывающим детей, также необходимо знать о проявлениях нарушений привязанности, чтобы вовремя скорректировать свое поведение и помочь ребенку расти здоровым и счастливым. В общих чертах привязанность можно разделить на здоровую – надежную, безопасную и ненадежную, в которой и проявляются нарушения.

► **При надежной (безопасной) привязанности** дети спокойны и уверены. Они любопытны – с интересом исследуют мир, в котором им предстоит жить. Их физическое состояние в норме, они активно развиваются и редко болеют.

Как формируется надежная привязанность? Родители, в первую очередь мама, всегда рядом. Они терпимы и терпеливы. Умеют услышать ребёнка, понять его и принять необходимые меры, если нужна помощь и поддержка. Родители чувствительны к потребностям ребенка, понимают и принимают его таким, каков он есть. Самое главное – они всегда доступны для малыша. Мама знает, что ее дитя – это ее продолжение, он

еще не способен обходиться без нее, поэтому всегда откликается на его призывы. Ребенок должен чувствовать, что он под защитой.

Важно, чтобы малыш чувствовал не только заботу, но и нежность со стороны взрослых – проявления любви и преданности.

Здоровая привязанность способствует развитию у ребенка не только умения общаться и быть здоровым, она формирует образное и логическое мышление, воспитывает совесть, самоуважение и умение контролировать свои эмоции. Дети с надежной привязанностью дисциплинированы и ответственны.

Становясь взрослыми, люди с надежной привязанностью становятся ответственными – осознанными родителями, у которых растут счастливые дети.

► **Ненадежная привязанность** проявляется в различных формах нарушения поведения, эмоционального и физического развития. Детки, у которых не было глубокой эмоциональной связи с мамой часто болеют, у них бывает отставание в росте и развитии. Они могут быть тревожны, раздражительны или, наоборот, очень спокойны, равнодушны. Но за этим скрывается потребность не проявлять эмоций, чтобы не быть уязвленными или отверженными. По мере взросления детям с ненадежной привязанностью трудно завести друзей или наоборот, они готовы угождать всем подряд, принимая за дружбу любое внимание сверстников или взрослых людей.

Ненадежная привязанность формируется в детстве у детей, где родители, в первую очередь мама, демонстрировали ребенку свое неприятие, равнодушие к его потребностям. Были холодны в эмоциональном плане – редко брали на руки, не обнимали малыша. Возможно, были грубы, непоследовательны в приемах воспитания, часто демонстрировали ребенку свое недовольство, плохое настроение. Малыш старался угадать настроение мамы, чтобы подстроиться к ней, угодить. Для ребенка это травматичный опыт.

Всегда к нарушениям привязанности приводит разлука с мамой в раннем детстве – даже отсутствие матери в течение нескольких дней может стать для ребенка трагедией: он переживет страх отверженности, который сравним со страхом смерти. Люди, которые были в детстве оставлены своими родителями, например, отданы на воспитание старшим родственникам, всегда имеют невротические образования – те или иные комплексы, которые мешают устанавливать полноценные отношения с другими людьми.

У взрослых с нарушениями привязанности часто случаются неудачи в работе – они не уверены в себе, им трудно отстаивать свою точку зрения, или наоборот, излишне упрямы, не способны быть гибкими. Следствиями нарушений привязанности может быть агрессивное поведение, нездоровые привычки в питании, алкоголизм и наркомания. Робкое поведение, неспособность создать семью или, наоборот, неразборчивые связи – имеют те же корни.

Нарушения привязанности заметны у детей с раннего возраста. Поэтому молодым родителям важно быть внимательными к своим малышам, помня о том, что плохое настроение ребенка – это сигнал о том, что что-то идет не так, как надо. Ребенок должен расти в радости, с ощущением покоя и счастья.

Выходит, что самое главное в воспитании детей – это установление с ребенком крепкой и надежной эмоциональной связи! Не самое лучшее питание, не самые дорогие вещи и не самые современные игрушки! Нужна любовь. Умение слушать и слышать своего ребенка, брать его на руки и не жалеть о времени, проведенном с ним. Дети обязательно вырастут, и у вас не будет возможности подержать их на руках, покачать на коленях и рассказать сказку. Делайте это сейчас!

2. БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ И ВОСПИТАНИЕ ЧУВСТВ

- *Безусловная любовь*
- *Воспитание чувств*
- *Невербальная коммуникация*

Безусловная любовь

Любовь не интеллектуальна и не проистекает из разума. Она исходит из сердца. Она обладает способностью возвысить других и совершить великие подвиги, поскольку мотивы её – чисты.

Д-р Дэвид Р. Хоукинс

Что еще делает ребенка счастливым? Конечно же, безусловная родительская любовь. Казалось бы, все так просто – разве можно не любить свое дитя? Это верно. Но как ребенок узнает и будет уверен, что его любят?

Вы, наверняка, слышали, как мамы говорили своим расшалившимся детям: «Не балуйся, а то не буду тебя любить!». Ребенок понимает эти слова так: мамина любовь возможна только при моем хорошем поведении. Значит, ее любовь не постоянна, а только тогда, когда я хороший? Мама не придает значения смыслу сказанного, а у ребёнка формируется убеждение о непостоянстве материнской любви. Эти слова не исправят его поведения, но сформируют ненадежную привязанность.

Любовь к детям должна быть безусловной! **Безусловно принимать ребенка – значит любить его, любить не потому, что он красивый, умный, способный или послушный, а просто так, потому что он есть!**

Проявления безусловной любви необходимы ребенку для эмоционального и психологического развития. Без уверенности, что он любим, ребенок будет отставать в развитии. Отсутствие проявлений любви к ребенку способствуют накоплению эмоциональных трудностей, проблем в поведении, формирует нервно-психологические заболевания.



Нельзя выдвигать никаких условий для выражения своей любви. Например: «Будешь слушаться – буду тебя больше любить» или «Полюблю тебя, когда исправишь плохие оценки». Выходит, для того чтобы ребенка любили, необходимо выполнять правила. Для маленького человека – это непосильная задача.

Как показать ребенку, что вы его любите? Говорите ему об этом! Будьте на его стороне, когда он окажется в трудной ситуации. Это не значит, что можно потакать его капризам или нежелательному поведению. Выражая свое недовольство, говорите об отдельных действиях или поступках ребенка, но не о нем в целом: его характере, способностях, чувствах. Например, вы говорите: «Я знаю, что ты честный человек, но сегодня ты сказал неправду, и это очень расстроило меня». Что услышит ребенок? Прежде всего, что он – честный, а расстраивать маму – плохо. Он будет уверен в маминой любви и постарается исправить поведение.

Научить безусловной любви невозможно – она или есть, или ее нет. Молодым родителям необходимо возвращать ее в себе, соблюдая несколько простых правил:

- ▶ **Принятие.** Ваш ребенок – продолжение вас, но не ваше повторение. Смотрите на него, удивляйтесь ему, знакомьтесь с ним.
- ▶ **Понимание.** Слушайте своего ребенка – он пришел к вам заявить о себе. Для него важно быть услышанным и понятым!
- ▶ **Уважение.** Вы растите новую личность. Относитесь к ней с уважением.
- ▶ **Помощь.** Помогите малышу вырасти физически и духовно. Без вас у него не получится.

Когда ребенок чувствует безусловную любовь, он уверен, что его видят, принимают, понимают и прощают. Это состояние абсолютного духовного здоровья и счастья. Безусловная любовь способна излечить от любой болезни, дать силу и энергию.

Яркий пример настоящей безусловной любви и принятия – это любовь детей к своим родителям!

Воспитание чувств

Воспитание счастливого человека – это не только терпение и безусловная любовь, но и формирование доверительных отношений, и воспитание чувств.

Прежде всего, родители должны понять, каким они хотят видеть свое дитя? Когда молодым родителям задаешь этот вопрос, как правило, мамы и папы задумываются и дают ожидаемый ответ – они хотят вырастить

здорового и счастливого человека. Но как? Как это возможно сделать? Конечно, организовать здоровый образ жизни, обеспечить ребенка правильным питанием и, в дальнейшем, дать хорошее образование. Сделает ли это ребенка счастливым? Возможно. Но хорошо бы **научить** его быть счастливым. Да-да. Маленького человека надо учить быть счастливым!

Следует знать, что счастливого человека могут воспитать только счастливые родители. Задайте себе вопрос: я счастливый человек? Если – да, то как это выражается? Умеете ли вы радоваться приятным событиям или во всем видите только плохое? Умеете ли вы выражать свою радость? Довольны ли вы собой и своей судьбой?

Как ваш ребенок поймет, что прогулка с мамой – это здорово? Или игра с папой во дворе – это очень радостное событие? Часто приходится видеть такую картину: мама сидит на скамейке около подъезда дома и с печальным видом наблюдает за тем, как ее малыш копается в песочнице. Это зрелище прерывается неласковыми окриками: «Не сыпь песок на голову! Не бери лопатку в рот!». И тому подобными. У ребенка на лице появляется недоумение, но он не может спросить, почему этого нельзя делать. Он просто понимает, что маме это не нравится. Тогда ему становится скучно и он бежит к детям у качелей. Но для мамы это неудобно – около качелей может быть опасно. Она хватает малыша за руку и возвращает к песочнице.

А ведь можно **научить ребенка играть**. Представьте, что мама сядет рядом с ним и покажет, как можно построить из песка домик или башенку. При этом будет разговаривать с малышом и радоваться совместной игре. Сколько счастья испытает ребенок. Он поймет, что дорог своей маме и она счастлива играть с ним!

Часто ли вы видите смеющихся маму и малыша? Не в тот момент, когда они вместе смотрят мультфильм, а когда смотрят друг на друга?

Дети учатся быть счастливыми, глядя на своих родителей. Замечали ли вы, как они радуются, когда папа и мама смеются! Малыши не понимают причину их радости, но смотрят им в лица и заливаются от смеха. Дети, чьи родители испытывают радость от общения друг с другом, вырастают счастливыми людьми, которые оптимистично смотрят в будущее.

К сожалению, чаще приходится наблюдать совсем другое. Малышам приходится выслушивать претензии своих мам и пап друг к другу. Они не понимают смысла упреков, но чувствуют тяжелые эмоции и плачут.

Дети, которые выросли в тяжелой обстановке ссор взрослых, не способны создать счастливые семьи. Просто потому, что они **не умеют** этого делать. Они будут очень стараться, но у них не будет подходящих моде-



лей реагирования и поведения – когда можно погасить конфликт, лишь улыбнувшись любимому человеку, посмеяться над собственным промахом или просто поиграть со своим ребенком в песочнице.

Как часто к психологу обращаются люди, которые чувствуют себя несчастными! Как правило, у них нет друзей. Для них окружающие представляют угрозу – они уверены, что их никто не любит и все хотят им навредить. Но после кропотливой и глубокой психологической работы с таким человеком удивительным образом к нему приходит понимание, что он в полной безопасности, у него все хорошо и даже лучше быть не может! Тогда возникает вопрос: почему он чувствовал себя несчастным? Ответ известен многим – **все мы родом из детства!** А там – неласковая мать и пьющий отец или мама с папой, которые всегда были заняты своими делами и не играли с ребенком. Человека просто не научили радоваться и быть счастливым!

Проведите небольшой тест с самим собой: вспомните свою маму, в то время, когда вы были маленьким. Какое первое воспоминание придет в голову? Веселая мама, которая играет с вами или печальная? Смеющаяся или плачущая? А может быть, вы вспомните, как она вас защищала или наказывала? Вот эти детские запечатления и формируют восприятие и отношение к жизни даже у взрослых. Люди, не испытывавшие радости от общения с близкими, не умеют быть счастливыми.

Выходит, что счастье и благополучная жизнь ребенка зависят от благополучия и настроения его родителей. Ради будущего детей стоит стать счастливыми!

Невербальная коммуникация

...Тем не менее, ласка нужна каждому ребенку, и мудрые родители во все века знали это. Причем к малышу должны прикасаться не только отец и мать. Бабушки и дедушки, учителя, священники – все они играют в жизни ребенка не последнюю роль, поэтому ему важно чувствовать их любовь. Конечно, дети, для которых этот язык – родной, воспринимают ласку взрослых как главное доказательство их любви, однако, любого ребенка взрослые должны обнимать, целовать, ласкать, чтобы он почувствовал, что слова: «я тебя люблю» – действительно что-то значат.

Чепмен Г., Кэмпбелл Р.

«Пять путей к сердцу ребенка»

Еще одна важная тема в проявлении безусловной любви, воспитании чувств и формировании здоровой привязанности – это невербальная коммуникация. Невербальная – значит, без слов.

Иногда родители удивляются, зачем нужно изучать коммуникацию с мудрёным названием, когда можно сказать словами? Нужно, потому что этот невербальный язык понятен даже самому маленькому ребенку. Дети, еще не зная смысла слов, понимают взрослых, улавливая интонацию голоса, видя мимику лица и движения тела.

Если взрослый тянет к ребенку руки – малыш быстро научается в ответ протягивать свои. На улыбку отвечать улыбкой. А глядя на хмурое лицо мамы, может даже заплакать. **Невербальный язык – это праязык, первейший язык на планете.** Люди воспринимают его на бессознательном уровне и всегда верно понимают. Попробуйте поговорить с человеком без мимики, эмоций, жестов – только произнося слова. Вас не поймут!

Влияние невербального языка на общение и развитие ребенка сложно переоценить. Представьте ситуацию: мама напевает песенку малышу, а сама при этом листает Инстаграм. Ребенок слышит мамин голос, но он ее не чувствует! Он может попытаться перехватить мамин взгляд, но она не смотрит на него. Какую информацию получит малыш? Равнодушие. Что он почувствует? Он – лишний. Как видите, невербальный язык тела первичен. Именно на него реагируют все люди.

Дети очень хорошо чувствуют ложь. Они считывают невербальную информацию через позы и жесты взрослых и сравнивают с тем, что им говорят. Но доверие своим близким перевешивает – дети верят родителям. Потом, когда обман вскрывается, они с горечью думают, что для родителей он не самый близкий человек. Так исчезает доверие.

Детей нельзя обманывать, но взрослые занимаются этим постоянно, забывая, что жесты и мимика выдают их с головой. Если вы хотите стать другом своему ребенку, никогда не обманывайте его! Когда говорите о том, что его любите, смотрите ему в глаза, чтобы он почувствовал, что это правда.

Из книги Януша Корчака, «Как любить своего ребенка».

Ребенок еще не говорит. Когда же он заговорит? Действительно, речь – показатель развития ребенка, но не единственный и не самый главный. Нетерпеливое ожидание первой фразы – доказательство незрелости родителей как воспитателей.

Когда новорожденный в ванночке вздрагивает и машет руками, теряя равновесие, он говорит: «Боюсь», – и необыкновенно интересно это движение страха у существа, столь далекого от понимания опасности. Когда ты даешь ему грудь, а он не берет, он говорит: «Не хочу». Вот он протягивает руку к приглянувшемуся предмету: «Дай». Губками, искри-

вленными в плаче, защитным движением руки он говорит незнакомому: «Я тебе не верю», – а иной раз спрашивает мать: «Можно ему верить?»

Что есть внимательный взгляд ребенка, как не вопрос «что это?». Вот он тянется к чему-то, с большим трудом достает, глубоко вздыхает, и этим вздохом, вздохом облегчения, говорит: «Наконец-то». Попробуй отобрать у него добытое – десятком оттенков он скажет: «Не отдам». Вот он поднимает голову, садится, встает: «Я работаю». И что есть улыбка глаз и губ, как не возглас «о, как хорошо жить на свете!».

Он говорит мимикой, языком образов и чувственных воспоминаний.

Когда мать надевает на него пальтишко, он радуется, всем корпусом поворачивается к двери, теряет терпение, торопит мать. Он мыслит образами прогулки и воспоминанием чувств, которые испытал на ней. Младенец дружески относится к врачу, но, заметив ложку в его руке, моментально признает в нем врага. Он понимает язык не слов, а мимики и интонаций.

Общаясь с маленьким ребенком, присядьте рядом с ним, чтобы ваши глаза были на одном уровне, или посадите его к себе на колени. Когда взрослые смотрят на детей сверху вниз, они не задумываются, что при этом чувствуют дети. Проведите эксперимент: поговорите с кем-нибудь сидя на полу, а ваш собеседник пусть стоит. Посмотрите на него снизу, как вы себя чувствуете? Не страшно?

Некоторые мамы и папы усаживают малыша за стол и включают телевизор или гаджет с мультфильмами, чтобы ребенок не капризничал и быстрее поел. Как правило, в такой ситуации детей накормить можно, но убедить их в том, что вы заинтересованы в том, чтобы ребенок был сыт, – нельзя. У таких детей частые проблемы с пищеварением и весом. Как ребенку совместить заботу родителей с мультиком? Драгоценное время кормления, которое родители обязаны посвятить своему малышу, они замещают искусственным развлечением.

Здоровые и спокойные дети растут в семьях, где родители не жалеют времени на прикосновения и «обнимашки». Целуйте своих детей, гладьте по голове – это все жесты любви. Действительно, зачем нужны слова, чтобы выразить любовь? Смотрите на ребенка ласково, обнимайте, прижимая к сердцу. Шепните ему, что хотите послушать, как стучит его сердечко, и прижмитесь к нему. Вы почувствуете, как он затихнет, чтобы не мешать вам.

На прогулке обязательно держите малыша за руку, как бы показывая ему, что для вас важна его безопасность. И обязательно смотрите на него,



когда он играет. Вы удивитесь, тому, что ваш ребенок частенько будет ловить ваш взгляд, как бы спрашивая – ты меня видишь? Это я для тебя так быстро бегаю, так высоко прыгаю. Это для тебя, мама, я научился стоять на одной ножке. Смотрите на своего ребенка – и для вас откроется целый мир.

3. ФОРМИРОВАНИЕ ХАРАКТЕРА. МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ

- Как формируются качества характера
- Что еще влияет на характер?
- Мальчики и девочки

Как формируются качества характера

Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

Януш Корчак

Ребенок подрастает, и родители начинают понимать, что у него проявляется характер. Малыш хочет быть самостоятельным. Стремится все сделать сам или по-своему. Уже нет прежнего послушания – у ребенка появляются собственные желания, вырабатываются собственные привычки. Действительно, ребенок формирует характер.

Любящие родители должны помочь своим сыну или дочке в этом непростом деле. В зависимости от того, как и каким сложится характер ребенка, зависит, образ его жизни в будущем, его отношение к нравственным нормам, к людям, к природе, к вещам, к труду. Родители своим поведением показывают малышу, что и как делать в определенных обстоятельствах – это будет для него модель его собственного поведения. Об этом взрослые должны знать и помнить.

Дети подражают взрослым. Это способ выживания младенцев не только у людей. Дети смотрят на взрослых и повторяют их движения, привычки, манеру реагировать и говорить. При этом они не понимают смысла того, что делают, просто копируют взрослых. Смысл своих поступков они постигнут позже и, возможно, поймут, что какие-то привычки совсем не полезные, но это будут уже **их** привычки, составляющие их характера.

Знаю одну пару – творческие люди, любящие мечтать и, я бы сказала, фантазировать. Поженившись, они мечтали о своем уникальном доме, даже нарисовали в красках план этого дома. При этом ничего для реа-



лизации своей мечты не делали – жили с родителями и не стремились заработать, накопить деньги и начать строить свою мечту. У них родились дети-погодки, сын и дочка. Супруги продолжали мечтать: как они отдадут детей в особую школу для одаренных, как на все лето поедут путешествовать, как получают дополнительное образование и, конечно, какой чудесный построят дом. Годы умчались, дети выросли, окончив обычную школу, в путешествие не ездили, никто нигде не учился, и живут до сих пор в родительской квартире. Этих людей можно охарактеризовать как мечтателей, и, извините, лентяев. Их слова расходились с делами. Теперь они очень недовольны своими детьми – жалуются, что те не выполняют своих обещаний, не хотят получать высшее образование и работают на низкооплачиваемой работе. Как объяснить родителям, что их дети **не умеют** осуществлять свои мечты и желания? Их не научили ставить цели и достигать их. Жаль, что родители редко задумываются о том, что характер детей надо воспитывать.

Отношение к труду, ответственность закладываются в дошкольном возрасте. Когда родители устанавливают правило, чтобы малыш убрал свои игрушки в коробку после игры, – это воспитание аккуратности, бережливости. Когда ребенок понимает значения слов «можно» и «нельзя» – это воспитание таких качеств характера, как дисциплина, чувство долга и выдержка.

Начало учебы в школе требует от ребенка проявления усидчивости, настойчивости, аккуратности – эти качества тоже составляющие характера. Вот почему родители должны всегда быть рядом с ребенком, поддерживать его и помогать выполнять задания. Любящие родители должны знать, что каждый день для ребенка приносит что-то новое, и любое событие будет оставлять след в его психике, формируя черты характера.

Не секрет, что иногда родители угадывают в своем ребенке черты характера своих родителей или даже своих бабушек и дедушек. Они говорят, что характер передался их малышу по наследству. На самом деле, взрослые передают качества характера своим детям в процессе воспитания. Иногда родители не признают, что какая-то черта характера, обычно не самая лучшая, присуща им самим и уверены, что ребенок получил ее от предка. Родителям полезно критически относиться к себе, анализируя свои поступки и образ жизни, ведь от их поведения зависит характер ребенка и, в дальнейшем, его судьба.

Возвращаясь к формированию характера: наблюдайте за ребенком и, обнаружив негативные качества, вам важно понять, от чего надо избавиться, прививая новую привычку и формируя новое отношение. Например, чтобы избавиться от неряшливости, нужна привычка аккуратности.

Необходимо научить ребенка заботиться о своем внешнем виде, вещах, состоянии своей комнаты. Не стоит давить на ребенка, заставляя его, например, убрать игрушки или аккуратно свернуть свои вещи. Делайте это вместе с ним. Конечно это требует затрат вашего времени и ваших усилий – но это ваш ребенок и сейчас никто кроме вас не заинтересован в том, чтобы он был аккуратным и дисциплинированным.

Если ребенок слишком обидчив, и это портит его отношения с друзьями в детском саду, школе или во дворе, постарайтесь доступно объяснять ему причину каждого поступка другого ребенка, на которого он обиделся. Обидчивость в будущем может вылиться в агрессию и спровоцировать большие неприятности. Учите ребенка договариваться, быть гибким.

Что еще влияет на характер?

Только при вопиющем невежестве и верхоглядстве можно не заметить, что в новорожденном воплощена некая четко очерченная индивидуальность, складывающаяся из врожденного темперамента, силы интеллекта, самочувствия, жизненных впечатлений.

Януш Корчак, «Как любить своего ребенка»

На проявления характера, в первую очередь, влияет темперамент ребенка. Темперамент – это особенность нервной системы, качества которой проявляются в движениях человека, темпе речи, подвижности психических процессов и эмоциональности. Каждый ребенок рождается с определенным типом темперамента, который не меняется на протяжении всей жизни. Поняв, какой тип темперамента у вашего ребенка, и изучив особенности его характера, вы сможете лучше его понимать и выстраивать с ним общение.

Каким образом темперамент влияет на характер? Например, такое свойство характера, как настойчивость, у холерика будет выражаться в неутомимой деятельности, а у флегматика – в глубоком обдумывании. Общительность сангвиника будет выражаться в спокойном и уверенном поведении, у холерика – в навязчивой коммуникабельности, у флегматика – в замкнутости, а у меланхолика – в стеснительности.

Воспитывая ребенка холерика, родители должны знать, что он будет непоседливым и активным ребенком. Ему труднее, чем детям с другим типом темперамента, будет сосредотачиваться. Значит, нужно будет больше времени уделять занятиям, требующим внимательности и усидчивости. У холериков нередко бывает взрывной, неуравновешенный



характер. Но при этом он отходчив, может быстро переключаться на другую деятельность. Значит, важно уделить внимание воспитанию эмоциональной сферы – умению контролировать свои эмоции.

Сангвиники достаточно уверенные в себе личности и с ранних лет убеждены, что все могут и им все дозволено. Родителям ребенка сангвиника необходимо воспитать в нем критическое отношение к себе, адекватную самооценку. Научить проявлять волевые усилия. В этом могут помочь занятия спортом, работа с техникой.

Дети-флегматики, если не уделять им должного внимания, могут вырасти ленивыми и вялыми – безэмоциональными людьми. Родителям флегматиков важно быть терпеливыми и настойчивыми, чтобы научить своих малышей проявлять инициативу, больше двигаться, доводить до конца каждое дело.

Родители деток-меланхоликов должны научить их общаться с другими детьми без страха и недоверия. Меланхолику обязательно нужны верные друзья, иначе он вырастет нерешительным или пессимистичным человеком. Ведь проявлять эмоции меланхолик может только с близкими людьми. Хорошо бы научить ребенка заниматься творчеством, танцами и больше путешествовать.

При этом необходимо помнить об особенностях ребенка: например, не стоит развивать лидерские качества у мягкого, тихого меланхолика. Лучше направить усилия на развитие его способностей и усиления слабых качеств характера. Важно наблюдать за ребенком, не давить, не торопить и учитывать его потребности.

Кроме того, на характер оказывают влияние способности ребенка и его психологические особенности. Ребенок рождается с набором определенных способностей. Если их развивать, они могут сложиться в талант. Но как узнать, к чему способен маленький человек? Задача непростая и решать ее должны, прежде всего, родители. Важно наблюдать за малышом, чем ему нравится заниматься, что у него получается лучше всего, к чему он тянется? К сожалению, многие родители даже не представляют, какими способностями обладает их ребенок. Таланты детей замечают учителя в школе, тренеры или художественные руководители. Иногда родители отрицают способности ребенка, потому что считают, что их проявления не дадут возможности осуществиться их планам на будущее. Например, поступить в престижный университет. Дети, способности которых не признают, замыкаются в себе, становятся недоверчивыми, у них формируется низкая самооценка.

И наоборот, признавая таланты ребенка, взрослые могут воспитать уверенного в себе, самостоятельного и гармоничного человека, способного добиваться успехов во всем, чем бы он ни занимался.

Мальчики и девочки

Более чем на 99 % генетические коды мужчины и женщины абсолютно идентичны. Среди тридцати тысяч генов, составляющих геном человека, можно наблюдать лишь незначительные различия у мужчин и женщин.

Но именно эта едва заметная разница оказывает влияние на каждую клеточку нашего организма – начиная с нервной системы, фиксирующей удовольствие и боль, и заканчивая нейронами, передающими восприятие, мысли, чувства и эмоции.

Луанн Брайзендайн,
нейропсихиатр Калифорнийского университета, Сан-Франциско

Тема гендерного воспитания детей сейчас популярна во всем мире. В некоторых странах детям предоставили возможность самим выбирать себе пол! Эти эксперименты не подкреплены исследованиями, и вся история человеческой эволюции подтверждает то, что мальчики рождаются именно мальчиками, а девочки – девочками.

Исследования нейрофизиологов доказывают, *«что мозг мальчиков и девочек одинаков только в первые восемь недель после зачатия. На девятой неделе беременности мозг мужского эмбриона изменяется под воздействием тестостерона, та часть, которая отвечает за секс, увеличивается вдвое. Вот подтверждения гендерных различий у детей:*

1. Новорожденная девочка рассматривает лица людей, интересуется эмоциями, мальчик же любит смотреть в основном только на яркие предметы. От рождения мозг девочек более зрелый, мальчишеский «догоняет» его только к двум годам.

2. Двух-трехлетняя девочка умеет «читать» выражения взрослых лиц и сильно реагирует на все интонационные изменения, в отличие от мальчика. Она раньше начинает говорить и к 20 месяцам имеет словарный запас втрое больше мальчишеского. Девочки больше склонны к эмпатии, на них сильно влияет стрессовое состояние мамы во время беременности и до исполнения двух лет.

3. С трех лет до подросткового возраста девочки больше склонны к компромиссам, поскольку их мозгом управляют эстрогены, а у мальчиков рулит «конфликтный» тестостерон. Девочки охотнее играют в ролевые игры, привлекая даже пап, а мальчики любят побегать по площадке, поиграть в простые игры с мячом.



4. При вступлении в пубертатный возраст у девочки полностью перестраивается мозг, происходят нейронные изменения, отвечающие за мышление и чувства. Она становится чувствительнее, восприимчивее, агрессивнее, а мальчик, наоборот, ведет себя сдержаннее. Девочкам-подросткам очень важно много общаться, чтобы снизить уровень стресса. Милая болтовня, фантазирование и сплетничание, звонки по телефону и переписка в Сети активизируют центры удовольствия в мозгу благодаря выбросу дофамина и окситоцина.

Этот период характеризуется для девушек и парней жаждой отношений, но они имеют разные представления о том, какими они должны быть. Девушкам хочется доверительных бесед и поцелуев, а юношам – дать разгон фантазиям и выплеснуть агрессию». Это отрывок из книги Луанн Брайзендайн, «Женский мозг».

Как видите **пол человека – в его голове!**

В современном обществе наблюдается смена ролевых позиций мужчин и женщин. Женщины становятся сильными и выносливыми, а мужчины – слабыми и зависимыми. Это является причиной межличностных конфликтов, невротизации людей, невозможности создавать прочные семьи и снижения рождаемости.

Причина этих неприятностей – неправильное воспитание мальчиков и девочек. **Родители, воспитывая ребенка, в первую очередь, должны видеть в мальчике – будущего мужчину, а в девочке – будущую женщину.** Видение взрослых формирует базовые качества характера, которые помогут детям легче адаптироваться в социуме, а в будущем избежать многих проблем

Что знают о себе дети? Только то, что одни из них мальчики, другие – девочки. Они одеваются по-разному и носят разные прически. Родители должны дать детям знание, что мальчики и девочки ведут себя различно! И существуют правила поведения для мальчиков и девочек!

И дело здесь не в том, чтобы напоминать пятилетнему мальчику о том, что мужчины не плачут или покупать девочке бесчисленное количество платьев или украшений. Нет. Просто родители должны на собственном примере демонстрировать, как ведет себя настоящий мужчина и счастливая женщина. Папа покажет сыну, как он заботится о маме и бабушке, как делает комплименты, выполняет физически трудную работу. Мама научит дочку быть женщиной, заботясь о семье. Мама обязана показать девочке роль матери, хозяйки и красавицы, находясь в спокойном расположении духа и гармонии. Известный факт – **счастливую женщину возвращает ее отец, сильного мужчину – мать.**

Все зависит от того, как родители объяснят ребенку, чем же мужчина отличается от женщины. То, какие представления они сформируют у него, ляжет в основу создания его собственной семьи. Важно сформировать у ребенка позитивное отношение к своему телу и полу, уважительное отношение к противоположному полу – это залог его счастливой будущей семейной жизни.

Половая идентификация ребенка возникает и развивается в семье под влиянием родителей и того, как ведут себя папа и мама, как они относятся друг к другу, как общаются между собой, насколько искренне и открыто они проявляют свои чувства.

Только так дети воспримут те роли, которые будут выполнять, когда вырастут. Родителям важно запомнить простую истину: дети ведут себя так, как ведут себя их родители. **Они делают то, что видят, а не то, что им говорят.** Поэтому на родителей ложится большая ответственность за будущее не только своих детей, но и будущих поколений.

Конечно, как бы ни старались родители «вылепить» из своего ребенка идеального человека – это вряд ли получится. В каждом из нас совершенно удивительным образом сочетаются черты характера родителей, бабушек и дедушек, появляются совершенно новые незнакомые членам семьи особенности. Да и сам ребенок по мере взросления привносит в свой характер что-то новое, понятное и полезное только ему. Что ж, растет новая личность. Второй такой на земле просто быть не может!



4. ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

- *Изменения в развитии детей*
- *Истинные цели подросткового поведения*
- *Как помочь подростку*

Изменения в развитии детей

Когда ребенок достигает переходного возраста, его родителей уже нельзя назвать молодыми родителями – у них уже накопился достаточный опыт воспитания и ухода за своим ребенком. Наверняка родители уже гордятся успехами своего сына или дочки. И, казалось бы, впереди интересная и спокойная жизнь. Но когда ребенку исполняется 12 – 13 лет, что-то начинает ломаться. Перестают работать прежние схемы коммуникаций, ребенок перестает прислушиваться к словам родителей. У него появляются тайны. Меняются интересы и ценности.

Родители пребывают в растерянности: куда делась эта нежная и ласковая девочка? Или что случилось с вечно бегущим и беспокойным мальчиком? А поменяться может все: мальчишка может стать задумчивым и ленивым. Девочка – грубой и закрытой. И родителям придется вновь выстраивать отношения с родным и знакомым до мелочей ребенком.

Это особый период в развитии ребенка. Он редко проходит спокойно и гладко. Даже его название отражает сложность происходящих изменений – подростковый возраст называют «трудным» или «критическим».

Переходный или пубертатный возраст это переход от детства к взрослости, в течение которого организм подрастающего человека достигает биологической половой зрелости. В этом возрасте происходят изменения физического, умственного, нравственного, социального развития. Особенности этого периода являются интенсивность и неравномерность развития и роста организма – так называемый, «пубертатный скачок», который вызывает неравномерность и значительную индивидуальную вариативность темпов развития (временные различия у мальчиков и девочек, акселерация – ускорение роста и полового созревания и ретардация – запаздывание, задержка в развитии).

Начало переходного периода можно заметить по изменению темпов роста и пропорций тела. Если у детей в предпубертатном периоде темпы роста были сравнительно низки, а удлинение тела происходило в основном за счет туловища, то с началом этого периода ускоряется рост конечностей в длину.

У подростков появляется интерес к своему внутреннему миру. До 12–13 лет для ребенка был важен внешний мир, в котором он жил и познавал его. А в процессе взросления подросток начинает заглядывать внутрь себя – ему важны собственные переживания и собственная уникальность.

Одной из задач периода взросления является обретение самостоятельности в принятии решений, суждениях, поступках, т.е. формирование более зрелой, взрослой позиции по отношению к себе и своей жизни. Это кризис социального развития, напоминающий кризис 3 лет, когда ребенок демонстрировал самостоятельность: «Я сам», только теперь это «Я сам» в социальном смысле. Одним из внутренних факторов, способствующих развитию кризиса, является развивающаяся способность подростка к рефлексии – механизму самопознания.

Из-за гипертрофированной значимости собственной личности подростком остро переживаются все изъяны внешности, действительные и мнимые. На образ физического «Я» и самосознание в целом оказывает влияние темп полового созревания. Дети с поздним созреванием оказываются в наименее выгодном положении; акселерация создает более благоприятные возможности личностного развития. Появляется чувство взрослости – ощущение себя взрослым человеком. Это наиболее значимое новообразование младшего подросткового возраста. Возникает страстное желание если не быть, то хотя бы казаться и считаться взрослым. Отстаивая свои новые права, подросток ограждает многие сферы своей жизни от контроля родителей и часто идет на конфликты с ними.

Родители должны знать, как проявляются изменения в развитии детей в начале пубертатного периода:

✓ Скачок роста и увеличение массы тела. Девочки растут быстрее и вырастают в среднем на 24 сантиметра и поправляются на 17 килограммов, мальчики – на 24 сантиметра и 19 килограммов. Соответственно изменяются пропорции тела: сначала до взрослых размеров дорастают голова, кисти рук и ступни, затем конечности – руки и ноги и, в последнюю очередь туловище, что приводит к непропорциональности тела, подростковой угловатости.



✓ Развиваются первичные и вторичные половые признаки. У девочек развивается грудь и устанавливается менструальный цикл, у мальчиков понижается голос, появляются борода и усы, наступает первая эякуляция.

✓ Знания становятся все более разнообразными. Характерной чертой является пытливость ума, стремление к познанию.

✓ Восприятие становится избирательным, целенаправленным, способным к анализу. Развиваются навыки наблюдения и рефлексии.

✓ Растет внутренняя напряженность, проявляется эмоциональная нестабильность.

✓ Возникает потребность оценивать собственную личность, способности и таланты. Меняется самооценка.

✓ Развивается способность использовать схемы, рисунки, символы и понятия. Так развивается логическое мышление.

✓ Продолжается развитие теоретического мышления, подросток способен абстрагироваться от наглядного материала и рассуждать словесно. На основе общей информации может строить, проверять и опровергать гипотезы.

✓ Развитие речи идет за счет расширения словарного запаса и усвоения множества значений.

✓ Подростки проявляют инициативу, ставят и формулируют цели.

✓ Появляются первые признаки независимости, освобождение от родительской опеки и постепенное вхождение в группу сверстников.

✓ Развивается потребность в признании, прежде всего в группе сверстников.

✓ Эмоциональные связи с семьей ослабевают, уменьшается влияние родителей, ребенок стремится проводить больше времени вне дома.

✓ На фоне этих изменений подростки неоднозначно оцениваются родителями и другими людьми – иногда воспринимаются как дети, иногда – как взрослые.

В это время особенно нелегко самому ребенку – он становится неконформистом, активным борцом за свои права и исполнение своих желаний. В этом возрасте особенно важно чтобы рядом находился взрослый. Из-за нестабильности очень активных процессов взросления, происходящих в организме, дети как никогда нуждаются в руководстве и «мягком» контроле со стороны родителей

Истинные цели подросткового поведения

В трудные периоды, когда подростку не по себе в мире взрослых, когда ему не хватает веры в себя, он находит поддержку в воображаемой жизни.

Франсуаза Дальто.

«На стороне подростка»

Когда ребенок входит в переходный возраст родителям следует подумать о самом главном – об **отношении взрослых** к своим меняющимся детям. Обычно родители сопротивляются происходящим изменениям – они как бы требуют: стань прежним, вернись: – я хочу видеть тебя малышом, всецело принадлежащим только мне. Но это, конечно же, невозможно. Возникает напряжение в отношениях. Взрослых раздражает каждая новая деталь в поведении подростков, они обращают внимание и болезненно реагируют на новых друзей, на новые интересы и пристрастия своих детей и пытаются возражать. Подростки чувствуют это неприятие и могут отвечать грубостью или непослушанием.

Такое случается, когда отношение взрослых к подростку формируют стереотипы. Взрослые уверены в неизбежности конфликтов, о всесильном влиянии гормонов, с которыми не поспоришь, и занимают выжидательную позицию. Это не совсем верно. попробуем разобраться в **ожиданиях взрослых и мотивах поведения подростков**.

В первую очередь следует помнить, что подростковый возраст привлекает внимание не только своей необычностью, но и возможностями. Именно в этот период можно заложить фундамент всей последующей жизни человека. Главное понять, какую цель преследует подросток, демонстрируя то или иное поведение. Конечно же, сам ребенок не отдаёт себе отчет в истинных целях своего нового поведения. Но взрослым важно знать и понимать цели и мотивы поведения детей.

Стереотипы о подростковом возрасте формируют у родителей убеждение, что подростки неуправляемы! Дети, при таком отношении, невольно начинают оправдывать ожидания взрослых. Если родители убеждены, что подростковый кризис это болезнь, обусловленная гормонами – подросток будет реагировать на такое отношение неадекватными действиями. Взрослые как будто бы формируют, программируют поведение подростков. Но если знать **истинные цели подросткового** поведения, то меняется отношение и к детям и к их действиям.

Каковы же цели подросткового поведения?

Противоречивые, а порой парадоксальные поступки продиктованы потребностью выстраивания новых способов взаимоотношений с окружающими (ровесниками и взрослыми).



Конфликтное или протестное поведение, бесконечная борьба за свои права помогает подростку сформировать навык принятия решений. Это навык организации своей жизни формируется в подростковом периоде, когда ребёнок вынужден выбирать между друзьями и взрослыми, между тем, что ему хочется или подчиняться требованиям.

Странное, а порой неадекватное поведение, которое удивляет самих подростков, принято списывать на «гормональные бури». Родители считают, что порой не стоит «связываться» с ребенком и пытаться исправить его поведение – «само пройдет». Это не так. Не отрицая роль гормонов, специалисты отдают первенство в формировании поведения подростков головному мозгу. Подросток не становится игрушкой или заложником соей физиологии – он вполне способен контролировать свое поведение и принимать адекватные решения. Это подтверждают исследования и наблюдения. **Там где с подростками взрослые устанавливали равные отношения, основанные на принятии и доверии, дети демонстрировали вполне ответственное, «взрослое» поведение.**

На самом деле, человек так устроен, он видит то, в чем убежден. Вы можете изменить свое отношение к подросткам и получите от них позитивную обратную связь.

Чтобы наладить отношения с подростком, для начала, поменяйте свои убеждения. Например:

- Да, гормоны провоцируют нестабильность нервной системы подростков, **но** ведущая роль в формировании поведения, по-прежнему, принадлежит головному мозгу! Значит, с подростками можно и нужно **договариваться.**

- Да, подростки стремятся избавиться от опеки взрослых и стать самостоятельными. Но это касается только возможности самим принимать решения и выстраивать взаимоотношения с окружающими. Работать, чтобы содержать себя, они не способны. Значит, они понимают, что **зависят от взрослых** и, поэтому, готовы подчиняться.

- Да, у подростков меняется характер – привычки, предпочтения и это происходит болезненно для них самих и окружающих. Таким образом у детей происходит процесс самоидентификации, поиск и тестирование своих возможностей. Они определяют границы дозволенного и ищут модели эффективного поведения. Значит, это время когда можно помочь подростку **сформировать необходимые качества характера, используя предлагаемые обстоятельства.**

Как видите, изменение убеждений дает возможности для изменения отношения к детям. Когда вы будете думать о подростковом возрасте в

позитивном ключе, вы обязательно почувствуете доверие своих подрастающих детей, и ваша дружба станет крепче и глубже.

Как помочь подростку

Во время мутации к подростку возвращается хрупкость новорожденного, крайне чувствительного к тому, как на него смотрят и что о нем говорят.
Франсуаза Дальто.
«На стороне подростка»

Родителям подростков важно особое внимание обратить на состояние физического здоровья. Ускоренный рост и гормональное созревание могут спровоцировать заболевания. Иногда, быстро растущие дети жалуются на боли в костях и суставах. Это связано с физиологической перестройкой костной ткани и не требует особого лечения. В таких случаях желательно сделать массаж и согревающие повязки на места, в которых ощущается боль. Но если возникает отек или припухлость суставов, покраснения и скованность в движениях, то следует обратиться к врачу, который назначит лечение.

Кроме этого необходимо следить за осанкой подрастающего ребенка: из-за быстрого роста возможно искривление позвоночника или грудной клетки. Как правило, эти изменения возникают очень быстро – родители обнаруживают их случайно. В таких случаях обязательно нужна консультация врача.

Переходный возраст совпадает с увеличением нагрузки в школе. Напряжение и переживания по поводу социальной жизни провоцируют у детей стресс. Подростки могут пытаться справиться со стрессом «заеда» его – отсюда проблемы с весом. Набирая в весе, дети получают еще более серьезные стрессовые состояния, ведь в этот период для них особенно значимой становится собственная внешность.

Особую тревогу у родителей вызывает интернет-зависимость, которая ограничивает двигательную активность детей и вызывает проблемы со зрением. Родительский контроль времени, проводимом детьми за компьютером, в интернете обязателен!

Действительно, проблем, связанных с взрослением – множество. Поэтому родителям следует знать и выполнять рекомендации медиков, психологов и педагогов, чтобы облегчить подростку переход во взрослую жизнь.



Рекомендации для родителей:

▶ Важно рассказать ребенку о происходящих с ним изменениях. Это поможет ему контролировать свое поведение и эмоции. Объясните подростку, что все, что с ним происходит – это нормально. Каждый человек проходил через это. Расскажите о своем переходном возрасте – как вы себя чувствовали, что ощущали.

▶ Помогите подростку принять эти изменения: для этого примите их сами и с любовью отмечайте их у ребенка.

▶ Контролируйте питание подростка. Организм продолжает усиленно расти, и, соответственно, требуются большие запасы энергии. Для того чтобы развитие не отклонялось от нормы, необходим специальный набор полезных продуктов (в этот период у детей потребность в цинке, железе, кальции и витамине D возрастает на 50%).

▶ Приучайте ребенка к физическим упражнениям. Это необходимо для здоровья и хорошей физической формы. При этом, ограничьте физические нагрузки на позвоночник – чтобы исключить искривление.

▶ Слушайте своего ребенка. Помните, сейчас ему, как никогда, нужна поддержка. Старайтесь быть в курсе его дел.

▶ Не осуждайте его поступки. Мягко направляйте ход его рассуждений. Поддерживайте его и сотрудничайте с ним.

▶ Не запрещайте подростку пользоваться гаджетами. Это не поможет. Договоритесь с подростком о правилах и лимите времени нахождения в интернете. Контролируйте выполнение этих правил. Лучше находить способы проводить время вместе с семьей или другими людьми.

▶ Чтобы направить эмоции подростка в нужное русло, мотивируйте его заниматься тем, что ему нравится. Уважайте его выбор.

▶ Поддерживайте постоянную связь со школой, чтобы знать об успеваемости и поведении подростка. Не афишируйте свою заботу. Вполне достаточно поддерживать контакт с классным руководителем.

▶ Старайтесь сохранить и поддерживать позитивные отношения с друзьями подростка, таким образом, имея возможность быть в курсе их дел.

Главное, любящим родителям нужно быть рядом с подростком, уважать его право на выбор, независимость и взросление!

5. ВЗРОСЛЕНИЕ

- Кризис взросления
- Советы родителям
- Формирование взрослости

Кризис взросления

В сущности, жизнь подростка состоит из того, что Камю называл «решимостью жить». Он должен то и дело предпринимать все новые и новые попытки жить, как будто этот период отрочества может длиться вечно. Это сизифов труд, ибо сознание подростка пробирается по туннелю.

*Франсуаза Дальто.
«На стороне подростка»*

Родители подростков должны понимать, что в процессе роста и развития ребенка происходят не только физиологические изменения – он становится выше ростом и набирает вес, в целом изменяется его внешность. Наибольшие изменения происходят в психике подростка. Эти изменения не даются легко, каждый этап взросления отмечен трудностями, которые переживаются всеми по-разному – у кого-то легко и даже незаметно, а кого-то тяжело, через кризисы. Но эти изменения всегда дают старт новым направлениям развития.

За 5 – 6 лет переходного возраста подросток проходит невероятно большой путь изменений: через внутренние конфликты с самим собой, через выстраивание новых взаимодействий с окружающими, с социумом, подросток обретает целостность и становится зрелой личностью. Родители должны помнить о том, что они являются свидетелями и участниками процесса взросления своего ребенка и должны помочь ему пройти этот путь.

Это очень серьезный период, ведь именно в это время ребенок становится по-настоящему взрослым, самостоятельным человеком со своими взглядами на мир, увлечениями и личной жизнью. Это время может быть очень сложным: случается падение успеваемости, снижение работоспособности, дисгармоничность личности. Его человеческое «Я» и мир раз-



делены более чем в иные периоды. Это результат движения к основной цели периода взросления – **формированию собственного «Я-образа», самоутверждение и отстаивание себя как полноценной личности.**

Родители, особенно мамы, не желая отпускать своего ребенка, начинают «борьбу» за него. Имеет смысл задать себе вопрос: – за что я борюсь? За то, чтобы все было, как раньше? Чтобы мой сын или дочка оставались малышом? Но ведь происходит неизбежное – ребенок взрослеет.

Если в семье родители не принимают происходящего и сопротивляются изменениям, возникает напряженность в отношениях, которая провоцирует тревожность и конфликты. Основная причина конфликтных ситуаций в семьях с подрастающими детьми – это сопротивление их взрослению. Родители пытаются «удержать» ребенка в привычном для них состоянии, а ребенок стремится избавиться от опеки и стать самостоятельным. Выходит, что в семье, самые близкие и любящие люди начинают добиваться совершенно противоположных целей.

Кризис второй половины подросткового возраста, на самом деле, очень важное явление. Он помогает подростку утвердиться во внешнем мире, получить необходимые навыки и обрести первый опыт ответственности, дружбы, любви, проявления моральных и социальных ценностей. Если этот возраст пройден благополучно, молодой человек обретает свое «Я» и становится самодостаточной личностью.

Случается, что активное сопротивление родителей подростка его взрослению успешно. Тогда не происходит, так называемая, сепарация – отделение от родителей, в первую очередь, от мамы. И даже повзрослев, человек остается ребенком. Есть люди, которые в сорок лет не способны самостоятельно принять решение, сомневаются в себе и людях, не могут совершить поступок, им сложно жить самостоятельно, обеспечивать себя. Такие личности долго не могут создать семью, а создав, становятся «детьми» собственных супругов. Как правило, браки у них распадаются.

Советы родителям

«Случалось ли вам, читатель, в известную пору жизни, вдруг замечать, что ваш взгляд на вещи совершенно изменяется, как будто все предметы, которые вы видели до сих пор, вдруг повернулись к вам другой, неизвестной еще стороной? ...

Мне в первый раз пришла в голову ясная мысль о том, что мы не одни, то есть наше семейство, живем на свете, что не все интересы вертятся около нас, а что существует другая жизнь людей, ничего не

имеющих общего с нами, не заботящихся о нас и даже не имеющих понятия о нашем существовании. Без сомнения, я и прежде знал все это; но знал не так, как я это узнал теперь, не осознавал, не чувствовал. Это фрагмент из повести Льва Николаевича Толстого «Отрочество». Подросток начинает рассуждать о себе, о мире который он видит вокруг. Взросление – это и есть знакомство с привычным миром, в котором ребенок прожил 14 или 15 лет, но теперь видит все по-другому. Появляются другие смыслы и новые темы в обычных вещах. Теперь для него важно не просто познакомиться с этим, новым для него миром, но и адаптироваться в нем. Ведь в этом мире ему предстоит жить.

Взрослеющие дети начинают больше интересоваться тем, что вне их дома, ориентироваться на сверстников. Родители отходят на второй план. При этом они очень ранимы к словам взрослых и попытки родителей научить их чему-то могут быть восприняты в штыки. А нравоучения и нотации взрослых на тему: «как себя правильно вести» вызывают раздражение и агрессию. Более того, взрослые воспринимаются молодыми людьми слишком «древними», чтобы прислушиваться к ним.

Как же вести себя родителям взрослеющих детей? Возможно, некоторые правила пригодятся родителям, чтобы помочь своим детям пройти этап взросления комфортно и сохранить в семье благополучие.

► **Уважение.** В первую очередь, уважать потребности подростка, с пониманием относиться к его желаниям и поступкам. Это не значит, что надо потакать проступкам и неправильным действиям – нужен глубокий серьезный диалог. Каждое замечание должно быть подкреплено объяснением, почему нужно поступать так, а не иначе. Все требования должны быть аргументированы. Кроме того, необходимо быть требовательными и настойчивыми.

Это значит, если вы устанавливаете правила, например, вовремя возвращаться домой, то надо объяснить подростку, почему именно в это время он должен быть дома. Иногда родители допускают ошибку: они настаивают на своем, утверждая, что так положено, так правильно и им видней. Но это не работает! Необходимо не давить на подростка, а разговаривать и убеждать! Договорившись, важно контролировать выполнение договоренностей. Делать это нужно мягко, соблюдая правила этики. Если подросток опаздывает к намеченному времени, можно позвонить ему и объяснить, что вы беспокоитесь – не случилось ли что-нибудь? Психологи категорически не советуют критиковать его («ты нас обманул, не умеешь сдерживать обещания») или манипулировать чувством вины («я так беспокоилась, что заболело сердце»).



► **Правила.** Установите правила, не ущемляющие его свободу. Необходимо найти золотую середину между контролем и вседозволенностью. Подросток нуждается именно в «контролируемой свободе», поскольку, как бы он ни гордился своей взрослостью, подсознательно он все еще находится в позиции воспитываемого ребенка.

► **Искреннее внимание.** Обязательно нужно уделять внимание чувствам и мыслям подростков. Для них это очень важно. Общайтесь с своим ребенком, расспрашивайте его о внутренних переживаниях, будьте внимательны к его словам, не торопитесь. Например, спрашивайте его:

- Что ты чувствовал в то время, когда...
- Что ты думаешь по этому поводу?
- Почему ты так решил?

Такой диалог поможет сохранить доверие между вами.

Родителям необходимо вникать в дела подростка, оценивать его достижения и победы, находить причины для гордости за него. Это поможет ему преодолеть трудности взросления и стать увереннее в себе.

► **Принятие.** Родителям придется столкнуться с неожиданными увлечениями своих подрастающих детей. Готы, панки, фрики, а может быть что-то новое, доселе неизвестное, будет взято подростком как способ самоутверждения и демонстрации собственной индивидуальности. Это надо принять. Конечно, родителям не просто видеть свое дитя в макияже вампира, но у каждого поколения были свои способы удивить взрослых. Вспомните стилиг и хиппи, которыми, возможно, были бабушки и дедушки подростка. А сами родители, может быть, были поклонниками панк-культуры?

Имеет смысл поговорить с подростком о его увлечении: знает ли он историю своего движения? Что означают символы, которые он демонстрирует? Что чувствует, когда носит атрибуты своего увлечения? Кто участвует в этом движении? Чувствуя искренний интерес со стороны родителей, подросток обязательно расскажет вам о своем мире. Возможно, любящие родители, слушая своего сына или дочку поймут, почему их ребенок решил проявить свою индивидуальность именно таким образом.

Может быть, его увлечение не имеет отношения к ценностям, которые разделяют остальные участники, а просто там проводит время девочка, которая ему очень нравится? Или сверстники, с которыми он очень хотел общаться? А может быть, там его уважают, слушают, он там – лидер? Такую информацию родители должны знать.

В любом случае, примите выбор вашего ребенка. Скажите сыну или дочке: «Какими бы ни были твои увлечения, для меня ты самый любимый и близкий человек. Я с тобой!»

► **Непринятие!** Есть вещи, которые принимать нельзя ни в коем случае! Если родители обнаружат, что в компании молодых людей, где проводит время подросток, принимают алкоголь, ПАВ (психоактивные вещества – наркотики, токсические препараты, медицинские психостимуляторы) или занимаются противоправной деятельностью (воровство, драки, азартные игры), **немедленно бить тревогу!**

Подростку необходимо запретить посещать подобные места, установить строгий контроль дисциплины и обязательно сообщить об инциденте в школу и органы правопорядка. Родителям подростков обязательно нужно ознакомиться с признаками применения ПАВ и при первых же симптомах принимать меры!

Именно в старшем подростковом возрасте возрастает риск получить пагубную зависимость. В этой теме велика роль родительского контроля. Только от внимания, поддержки и любви зависит будущее каждого ребенка. Не находя этих чувств и заботы дома, подростки уходят туда где им очень «рады».

► **Помощь.** Важно помогать подростку, самому делать выводы или принимать решения. Часто приходится наблюдать, как взрослые принимают решения за своих детей. Они справедливо полагают, что опыт и знания дают им это право. Но они забывают, что их ребенок учиться быть взрослым. И ему надо дать возможность учиться на собственных ошибках. В подростковом возрасте этот опыт бесценен.

► **Компромисс.** Конфликты и обиды в семьях возникают из-за противоречий. Решая проблемы, взрослые уверены, как надо поступать, и настаивают на своем решении. Подросток не в силах справиться с эмоциями, может настаивать на своем, игнорируя доводы родителей. Так возникают неразрешимые противоречия. Родители должны помнить, подросток страдает из-за отсутствия взаимопонимания не меньше чем они сами. Поэтому важно научиться находить компромиссы, чтобы подросток смог осуществлять свои намерения и при этом не нарушал правил или не действовал во вред себе.



Формирование взрослости

Хрупкость, душевное опустошение отвергнутых подростков происходят оттого, что закон исключает для них индивидуально оцененный труд. Думаю, именно это заставляет подростков в наше время быть такими неустойчивыми. Разумеется, есть и другие причины социального крушения, но то, что у подростка нет работы, которая может помочь ему поверить в себя как в личность, пусть даже просто зарабатывая деньги, гарантирующие личную свободу после перенесенного удара, весьма серьезно.

Франсуаза Дальто.

«На стороне подростка»

Старший подростковый возраст – сложнейший этап, когда молодой человек начинает ощущать себя взрослым. Он не умеет быть взрослым, но стремится поступать так, как, с его точки зрения, поступают взрослые. Кроме того, он добивается, чтобы к нему относились как к взрослому.

Авторитетный русский и советский психолог Лев Семенович Выготский писал о том, что для понимания противоречий и кризиса подросткового возраста, необходимо выделить самое главное новообразование в личности, которое меняет ситуацию развития в социальном плане. Для подростков 14-15 лет – это психическое новообразование – взрослость.

Как формируется это новообразование? В первую очередь, подросток **подражает поведению взрослых людей**. А оно, как раз, не всегда бывает идеальным. Поэтому для подростка вызывающая одежда или нецензурная брань родителей или других значимых взрослых – это модель взросления. Родителям необходимо знать и помнить, что именно в этот период начинают формироваться социальные и моральные установки, закладываются основы нравственности. Поэтому важно донести до взрослеющего ребенка, что взрослость – это не эпатаж и не нарушение законов, взрослость, прежде всего – **труд и ответственность**.

Взрослость формируется в 3 этапа:

1. В младшем подростковом периоде, ребенку необходимо поручать **«взрослые» дела** и вменять взрослые обязанности. Например, ходить в магазин, выгуливать собаку, помогать родителям в домашних делах. Так появляется психологическая взрослость.

2. Важнейшим этапом является **вхождение подростка в неформальные референтные (значимые для него) группы**, где люди – разного возраста, но инициатива общения принадлежит старшим. Это могут

быть туристические группы, где люди разных поколений ходят в походы, это может быть спортивная секция, где решения принимает тренер, или творческий коллектив с авторитетным педагогом.

К сожалению, большинство подростков лишены подобного общения и это увеличивает случаи их вхождения в группы сверстников с рискованным поведением. Но это не вина детей – позаботиться о становлении взрослости своего ребенка должны были взрослые.

3. На третьем этапе – проба сил. Подростки должны попробовать **самостоятельно установить связь с социумом**, с окружающим миром. Это самый ответственный этап и помощь родителей здесь нужна как никогда. Что это может быть? Можно взять подростка с собой на работу, поручив несложную деятельность и обязательно заплатив за нее. Можно помочь устроиться на временную работу, например на каникулах, и поддержать подростка в стремлении заработать. Подойдет любая деятельность, которая даст подростку почувствовать себя взрослым. **Главное чтобы были выполнены базовые условия: труд и ответственность. И обязательно финансовое вознаграждение как основная мотивация к труду.**

Еще один базовый источник взрослости – это **гендерная установка**. Какими мужчинами вырастут мальчики и какими женщинами – девочки, зависит от того, какие модели поведения заложили в их семье родители в более раннем возрасте. Но именно в период взросления эти модели начинают проявляться и оформляться. Родители должны научиться наблюдать и иногда, очень корректно, подсказывать, как вести себя в общении с противоположным полом.

Родителям нужно быть готовым к тому, что чем старше будет становиться их ребенок, тем более он будет отдаляться от них. Это неизбежно. Не стоит цепляться за прошлое. Его самостоятельность – не демонстрация неуважения или безразличия к родителям, просто он становится взрослым и готовится строить свою жизнь.



ИДЕАЛЬНЫЕ РОДИТЕЛИ

Когда мы узнаем, что скоро в нашей жизни появится малыш, то даем себе слово стать идеальными родителями. А все родители мечтают, что в будущем их ребенок вырастет самостоятельным, умным, здоровым и счастливым, и готовы многое сделать ради этого. Давайте разберемся с тем, что же стоит за этим понятием.

В сознании многих людей заложен миф «об идеальном родителе», о том, как он должен воспитывать своих детей, что он должен и не должен при этом делать. В сети даже гуляет шуточное высказывание: «Как быть матерью в наше время: необходимо обеспечивать удовлетворение учебных, эмоциональных, психологических, интеллектуальных, духовных, физических и социальных потребностей ребенка, избегая гиперстимуляции, недооценки, ненужных медикаментов и процедур, избыточной оценки или отвержения. Желательно в двухэтажном доме с двором, расположенном вдали от дороги, без гаджетов, полуфабрикатов, пестицидов и пластика. Используя бодипозитив, осознанность, демократичность и в то же время авторитет и заботу одновременно, сочетая это с воспитанием независимости, но не вседозволенности. И все это в мультиязычной среде, с сиблингами, которых разделяет максимум 2 года. Ах, да, еще не забыть кокосовое масло. Как быть матерью в любое время до нашего – иногда кормить их». Как известно, в каждой шутке есть доля шутки. Порой такая потребность в идеальности навязана именно социальным окружением – родителями, друзьями, коллегами, публикациями о воспитании в социальных сетях...

Кроме того, сегодня полки книжных магазинов пестрят различными изданиями, в сети много статей и видеороликов, и даже телевидение периодически запускает проекты, посвященные вопросам воспитания. Ответственные родители стремятся разобраться в этом информационном потоке с одной целью – стать самыми лучшими родителями для своего ребенка. Нам стало известно огромное количество информации, существуют самые разные теории воспитания и развития, причем иногда даже противоречащие друг другу. Наказывать ли детей физически? Устанавливать ли жесткие правила и сопровождать ребенка, или отпустить в свободное плавание? Быть другом или авторитетом? Все эти вопросы

ежедневно пронесется в нашей голове. Так как же обычной маме разобратся во всем этом и найти свою модель?

Здесь хочется обратить ваше внимание в первую очередь на то, что родителю важно не только желание учиться и применять рекомендации экспертов. Необходимо задействовать и анализ, и даже интуицию. Честно ответить себе на вопрос – насколько те советы и рекомендации, тот материал, который узнал родитель, ему откликается и кажется близким? Насколько ложится на его представление о том, какими он хочет видеть свои семейные отношения в будущем? К каким переменам ведет применения той или иной методики или рекомендации? Т.е. родителю важно быть немножко стратегом, заглядывать чуть вперед, и ставить при этом во главу угла именно отношения, поскольку это самый главный человеческий капитал. Чему-то научить ребенка может и школа, и обучающие кружки, да и сам он многому учится в процессе социализации, общения со сверстниками. Но родителей, их теплоту, принятие, поддержку и одобрение ему не заменит никто. Отношение с родителями являются базовыми и создают фундамент на всю дальнейшую жизнь. От них зависит самооценка и самопринятие ребенка, а это в свою очередь ложится в основу его достижений и в работе, и в личных отношениях с собой, с миром, с другими людьми.

Конечно, родители с осознанным подходом и взглядом на жизнь чувствуют большую ответственность за ребенка и огромную любовь к нему, которую хочется как-то выразить. И порой в этом порыве они не только делают максимальное из возможного, но и жертвуют многим для того, чтобы выполнить эту непростую задачу, и все таки стать тем самым идеальным родителем для своих детей. Однако, жизнь показывает, что очень часто это не благо для ребенка, да и для всей семьи, а прямой путь к родительскому неврозу и неблагополучию.

Американский терапевт Дональд Винникот даже ввел специальный термин «достаточно хорошая мать». Он говорит о том, что родители могут совершать ошибки, и ошибки неизбежны именно потому, что все мы живые люди, со своими достоинствами и недостатками, своей жизненной историей. Но ошибки – это не повод расстраиваться и опускать руки, это повод расширять свои взгляды и работать над отношениями. Родители не должны забывать и собственных потребностях, потому что если будут соблюдаться только интересы и нужды ребенка, родитель может вскорости выгореть, и тогда у него совершенно не останется, что дать ребенку. Надо понимать, что в долгосрочной перспективе такая стратегия опасна прежде всего для ребенка. И даже если у родителя хватит ресурсов дотянуть, сдюжить, у него сформируется слишком много



ожиданий от взрослеющего ребенка, что он что-то «должен родителю», что сильно осложнит отношения. И это не потому, что родитель плохой, а потому, что это естественная динамика – если ты много вложил, ты ожидаешь отдачи.

А вот «достаточно хороший родитель» понимает потребности свои и ребенка, не задвигает его на задний план в надежде что «тот, кто хочет научиться плавать как-нибудь выплывет», но и не стремится обеспечить ребенку идеальную жизнь ценой огромных собственных усилий. Достаточно хороший родитель трезво отдает себе отчет в своих силах, возможностях и способностях и умеет находить место для жизненной самореализации.

Представим себе двух идеальных родителей. Они делают всё для своего ребёнка: уделяют много времени, вкладывают все свои силы, деньги, стараются быть для него примером во всем и уберечь его от невзгод жизни, уступают ему, не наказывают, желают для него самого лучшего, порой нереализованного в жизни ими. Родители во что бы то ни стало, решают стать идеальными, потому что так «правильно». Для ребенка это может обернуться двумя противоположными сценариями, а именно:

► в нем воспитывается такое качество, как перфекционизм. Такие дети, как правило, ставят себе завышенную планку во многих сферах своей жизни и пытаются ей соответствовать. В этом есть несомненный плюс — добиваться в жизни большего, ставить цели и их реализовывать, учиться хорошо, быть в своей семье примером для будущих детей и т.п. Но за это они часто впоследствии платят страхами упасть, ошибиться, получить тройку или четвёрку, быть не на высоте, стрессами, подорванным здоровьем, и счастья это как правило не приносит.

► ребёнок, во всём видящий идеальность родителей, может тяжело переносить её и чувствовать себя одиноким и ненужным в такой семье. «Ведь родители его такие идеальные, и куда уж мне до них! Поэтому я даже и не буду пытаться чего-то добиться в своей жизни, ведь всё равно это не будет так правильно/хорошо». Жизнь по такому сценарию для ребёнка проходит в постоянных страхах и тревоге, заниженной самооценке, неуверенности в себе. Если даже он будет пытаться доказывать, что он хороший, что он чего-то стоит, он не будет чувствовать себя любимым. И, самое главное, он никогда не сможет удовлетворить своих родителей, хоть и будет стараться изо всех сил. Идеальные родители будут каждый раз стремиться всё к большим и большим идеалам, в один момент им будет мало того, за что они раньше радовались и чем гордились еще вчера. Такое поведение затягивает их как в воронку, и они плохо осознают, что



нужно их детям, каковы их потребности и желания, и какими родителями они действительно хотели бы стать, несмотря на предрассудки других. И страдают здесь обе стороны воспитательного процесса, потому что счастья родителям это тоже не приносит.

Исходя из этих двух сценариев, можно сделать вывод, что ребенку важно видеть проявления не-идеальности своих родителей. То есть их негативный опыт в жизни, их страхи, их ошибки, которые они совершали, будучи детьми или взрослыми. Так легче жить и принимать свою не-идеальность, иметь право на ошибку и не чувствовать при этом стыд, вину или гнев. Это способствует созданию реальной, адекватной самооценки у ребёнка, он в жизни не будет бояться ошибиться, пробуя заново то, что у него не получается.

Мы попадаем в ловушку идеального родителя, когда говорим себе: «Если я делаю все правильно, у меня будут правильные дети».

К сожалению, сосредоточив внимание на том, что лучше, что правильнее и что мы должны делать, мы не оставляем себе места для ошибок. В результате мы начинаем обвинять себя и укорять за то, что все получается не так, как мы хотели.

Когда мы слишком сильно пытаемся делать только то, что правильно, и то, что лучше всего для наших детей, то упускаем из виду то, что действительно важно. Мы не налаживаем с ними по-настоящему тесной связи, мы не замечаем и не слышим того, в чем они на самом деле нуждаются, в конечном итоге мы действуем из страха потерпеть неудачу, а не из безусловной любви.

Реальность такова, что воспитание детей – это очень сложная задача, и этот процесс часто идет по незапланированному нами сценарию. Напоминайте себе о том, что необходимо сосредоточиться на всем, что помогает вам в воспитании, – на своих успехах в качестве родителя, на неповторимых моментах со своими детьми и на том факте, что у вас есть все, чтобы стать (быть) достаточно хорошим родителем. Самое главное, если при принятии решений о воспитании вами движет любовь, а не стремление к совершенству, вы оставляете себе место для ошибок и даете немного свободы творческого самовыражения.

Вот пять советов о воспитании, которые вы можете использовать, чтобы избежать ловушки идеального родителя и стать достаточно хорошим родителем:

1. Ежедневно находите поводы хвалить самих себя. Независимо от того, каким ужасным был ваш день, ежедневно хвалите себя за что-либо, например, за то, что вы научили ребенка чему-то новому, эффективно

справились с его истерикой, приготовили для своей семьи здоровую и питательную еду или за то, что вы просто смогли прожить этот день. Внимание к тому, что у вас получается хорошо – это важный шаг, чтобы стать достаточно хорошим родителем.

2. Обращайте внимание на свои цели и ожидания. Когда вы ловите себя на том, что пытаетесь делать то, что лучше, или то, что вы «должны», задайте себе вопросы: «Реалистичны ли мои ожидания?», «Когда я поступаю неправильно, действую ли я из любви или из страха?». Сместив свое внимание в сторону более реалистичных и позитивных ожиданий, вы избежите большого количества стрессов и давления как по отношению к себе, так и по отношению к детям.

3. Не полагайтесь полностью на мнения экспертов. Безусловно, ищите возможности, чтобы обучать и образовывать себя как родителя, но избегайте чрезмерно полагаться на экспертную информацию. Чем больше вы будете полагаться на мнения экспертов при принятии решений, тем больше будете стремиться делать то, что «должны» (что «следует сделать») и будете менее склонны принимать решения, которые наиболее целесообразны для вас и вашей семьи. Учитесь принимать решения, основываясь на собственных ценностях и руководящих принципах.

4. Установите контакт с детьми. Больше всего на свете дети хотят контакта с вами и нуждаются в нем. Проводите время с вашими детьми с пользой и слушайте то, чего они хотят, чтобы ваши цели и ожидания совпадали с их потребностями. Вы можете удивиться, узнав о том, что то, что вы считаете для них «лучшим», на самом деле им просто не нужно.

5. Наслаждайтесь жизнью. Одно высказывание утверждает: «Жизнь измеряется не количеством вдохов, которые вы делаете, а количеством моментов, которые захватывают дух». Уделяйте время на особенные моменты общения с детьми – ведь это то, что действительно важно.

Вот высказывания учеников 10 класса о том, что должен делать, по их мнению, «идеальный родитель»:

- 1) должен любить своего сына (дочь);
- 2) быть внимательным к нему, его проблемам;
- 3) помогать во всех делах;
- 4) делать то, что попросит его ребёнок, конечно, по своим возможностям;
- 5) ухаживать за своим ребёнком (одевать, кормить и др.);
- 6) работать на хорошей работе, чтобы обеспечить его всем необходимым;

- 7) дать хорошее образование;
- 8) хорошо воспитывать (т.е. не распускаться самому, не приходить домой в нетрезвом виде и др.);
- 9) не баловать ребёнка.

Т.е. мы видим, что даже сами немного повзрослевшие дети видят «идеальным» не того родителя, который «жизнь положил» ради них, а того самого достаточно хорошего родителя.

Среди характеристик достаточно хорошего родителя, то важно назвать следующие:

✓ **Любовь и принятие ребенка таким, какой он есть, не зависимо от его успехов или особенностей.** Т.е. умение дарить – безусловную любовь. Это бывает очень непросто, так как у нас самих мало опыта в получении такой любви, но мы любим своих детей и хотим дать им самое лучшее, а ничего в мире нет лучше безусловной любви и принятия, когда тебя ценят и тебе рады уже просто за то, что ты есть.

✓ **Помощь в понимании мира и установлении границ допустимого.** Обозначение границ помогает ребенку понять правила, по которым живет общество, а также успешно ориентироваться в нем. При этом дети, чьи родительские границы слишком размыты или слишком жёсткие, находятся в одинаково сложной ситуации. В первом случае им слишком сложно понять и разглядеть нормы и правила, а во втором – слишком страшно пробовать что-то новое.

✓ **Умение слышать и понимать нужды и потребности ребенка, и находить баланс со своими собственными нуждами и потребностями.** Важно понять, что ребенок не часть нас, а самостоятельная личность со своей жизненной задачей. И нам нужно понять, правильно увидеть, какие задатки и способности есть у каждого ребенка в нашей семье и помочь им развиваться.

✓ **Расти вместе с ребенком, так как родитель является в жизни ребенка самым главным, самым авторитетным человеком.** И родителю важно понять, что с возрастом меняются интересы и потребности ребенка, у него появляются друзья и новый круг общения, но привязанность к родителям при правильном подходе останется одним из самых значимых факторов для ребенка на протяжении всей его жизни.

Расхожая фраза про воспитание говорит нам о том, что его цель – дать детям корни и крылья. Крылья, чтобы они могли свободно летать в этом большом мире и чувствовать себя там, как дома. А корни – чтобы они всегда могли вернуться туда, где их ждут, принимают, всегда готовы выслушать и в меру своих сил помочь.



И получается, идеальный родитель – это на самом деле достаточно хороший родитель. Он открыт к диалогу с ребенком, умеет слушать и слышать его, поддержать, когда это необходимо. Не уходить в авторитарность и давление, но и не пускать все на самотек, надеясь, что ребенок справится сам. Тот, кто постоянно ищет и старается выстроить баланс в жизни своей семьи. И, пожалуй, еще одно высказывание о воспитании, обобщающее главную мысль нашей темы, – «счастливые дети растут у счастливых родителей». Самые важные качества характера и жизненные ценности родители воспитывают в детях не словами, а собственным примером. Поэтому нам самим по возможности нужно стать такими и жить именно так, какими мы хотим видеть собственных детей, ведь родительская модель – это самый мощный инструмент воспитания.

ЧЕГО МЫ ОЖИДАЕМ ОТ СВОИХ ДЕТЕЙ?

Конечно, каждому родителю хочется, чтобы его ребенок преуспел в жизни, и мы неистово начинаем строить будущее наших детей, водить их по кружкам и секциям, устраивать в школы, делать с ними уроки, контролировать, учить, ругать, и читать нотации. Мы часто так делаем, и потом нам от этого становится грустно. Но мы себя успокаиваем: «Ведь я же хорошая мама (или я заботливый папа), это все ради их же блага!». Мы все хотим, чтобы наши дети жили лучше, чем мы, чтобы они были счастливее и достигли больших успехов. Нам хочется, чтобы они не ошибались, а учились на наших ошибках. И ради этого мы готовы воспитывать и учить их бесконечно.

Если посмотреть на мой опыт, то скажу честно, у меня не сработал такой подход ни разу, ни с одним моим ребенком. Со мной в детстве контроль родителей, их назидания и нравоучения никогда не работали и, скорее, имели обратный эффект. Когда таким образом мои родители «заботились» о моем будущем, я или замыкалась в себе, или начинала бунтовать (второе, конечно же, мне ближе). Это обычная реакция активного, уверенного и непослушного ребенка на психологическое давление старших. Так почему мы думаем, что если сейчас, во имя блага детей будем поступать так же, оказывая на них давление, то нашим детям это непременно поможет в жизни?!

Недавно я встретила женщину, ей чуть более 40 лет, мы работали по ее запросу о том, что она не закончила толком вузы, но дипломы принципиально получала. Мы разговаривали, и она вспомнила, что когда-то в детстве делала уроки со своей тётей и та неистово кричала на нее и говорила, что она глупая. Ее тетя так хотела помочь с учебой племяннице, что считала возможным «поднажать». Представьте – один вечер уроков и негативный паттерн на долгие годы. Она более 30 лет пыталась доказать всем, что она НЕ глупая.

У меня есть и своя история, в 1-м классе я делала домашнюю работу, у нас было задание – рисовать в тетрадке кружочки и треугольники. Я



нарисовала, а моей маме не понравилось. Мама порвала тетрадь и сказала, чтобы я начала все заново, и она будет рвать тетрадь, пока я не нарисую красиво и ровно. Задание я выполнила только в 4-й тетради! Став взрослой, я спрашивала у мамы, откуда у нее это? Она рассказала, что когда-то и ее отец поступил так же с ней, пытаясь научить каллиграфии. Как вы считаете, после такого воспитания, у меня сейчас ровный и красивый почерк?

Такие истории есть у каждого из нас, и мы зачем-то пытаемся повторить этот опыт на своих детях. Возникает вопрос, помогут ли такие подходы ребенку? Ответьте себе – а вам помогло? Наверное, кому-то помогло, но осадок остался.

Факт есть факт, многих из нас слишком строго воспитывали из благих намерений, и мы понимаем, что эффект от этого был обратным. Тогда как же позаботиться о своих детях? Как помочь им обрести уверенность в своем будущем? Конечно, каждый родитель сейчас знает, что их нужно любить, понимать и принимать. Но как делать это на практике? Нас этому никто не учил.

Я хочу поделиться своей концепцией, которую преподаю уже 3 года. Чтобы позаботиться о ребенке, важно его обучать навыкам лидера. Только не того лидера, который с должностью, с навыками, помогающим преуспеть в жизни, а с навыками жить полноценно в физическом, социальном и духовном согласии с собой и миром.

Многие из вас читали или слышали о Бронни Вэр – медсестре из Австралии, которая в течение нескольких лет работала в отделении паллиативной терапии, заботясь о пациентах в последние 12 недель их жизни. Она записывала их предсмертные откровения в своем блоге под названием *Inspiration and Chai*, в котором она описывала «Пять главных сожалений умирающих людей»:

«Жаль, что у меня не хватило мужества оставаться верным себе, а не жить так, как от меня этого ждали другие».

«Жаль, что я слишком много работал».

«Жаль, что мне не хватало смелости откровенно выразить свои чувства».

«Жаль, что я так мало общался с друзьями».

«Жаль, что я не позволял себе быть счастливым».

Понимая это, как мама, я в первую очередь предлагаю сфокусировать свои усилия на обучении детей навыкам, позволяющим, ощущать себя счастливыми. Это, безусловно, и будет забота об их будущем. Есть

ряд навыков, которыми сможет поделиться каждый родитель со своими дочками и сыновьями. Вот несколько наиболее важных, с моей точки зрения:

✓ Ответственность – мы можем передать детям знания, что ответственность нам помогает быть успешными в жизни. Но ответственность нужно брать именно за себя, не тащить на себе чьи-то задания и проекты. Каждый родитель, может рассказать об этом историю из своей жизни, из жизни родственников, бабушек и дедушек. Как сказку на ночь, без криков и нотаций. И это может быть одним из самых ценных рассказов о семье, которые будут окрывать ваше чадо всю жизнь.

✓ Умение делать самостоятельный выбор. Это очень важный навык, так как именно мы – родители формируем у детей возможность делать свой собственный выбор. С детства мамы выбирают одежду, диету, садик, друзей, игрушки, кружки своим малышам. Часто от такой опеки, навык самостоятельного выбора начинает потихоньку отмирать за ненужностью. Позвольте ребенку научиться делать свои выборы, основываясь на собственных аргументах. Как вариант, попросите у них помощи в каком-нибудь важном выборе для вас, посоветуйтесь, спросите его/ее мнение.

✓ Навык коммуникаций, в основе него лежит принцип выражения своих чувств, ощущений и отношения к миру. Каждый родитель вместо того, чтобы требовать или воспитывать ребенка, может спрашивать свое чадо о его чувствах или отношении к тому или иному событию. Если ребенок научится все это выражать без страха и стеснения, его коммуникативный навык будет служить ему всю жизнь. Родителю важно стать примером, поделиться своими текущими переживаниями или чувствами по определенным ситуациям из их жизни. Такой подход улучшит отношения, построит мост доверия вместо контроля. А дети научатся уверенно самовыражаться.

✓ Умение создавать/проектировать свою жизнь, строить ее, ставить цели, мечтать и желать. Этот навык легко встраивается, через умение ставить свои задачи, микро-цели. В обыденной жизни, этот навык можно начать развивать с «писем к Деду Морозу», «коллажей желаний» с детьми на предстоящий год, поздравительных плакатов и т.д. Тут пространства для фантазий очень много и большое поле для совместного досуга. Папа и сын могут вместе научиться играть в боулинг, мама и дочь сшить всем куклам платья или написать картину маслом. Главное, чтобы была общая цель и желание быть и действовать вместе.



Эти четыре навыка простой и важный фундамент, чтобы на нем вырастить успешного человека – лидера своей собственной жизни.

Я верю, что любому родителю по силам помочь своему ребенку вырасти счастливым, не нарушая его истинных желаний и божественных талантов. Желаю всем родителям получать удовольствие от общения с детьми, это, наверное, не очень просто, но в принципе очень даже возможно.



Часть 2.

ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ

Дети меняются очень быстро, ведь психика в раннем возрасте развивается стремительными темпами. Временами развитие происходит постепенно, временами оно носит скачкообразный характер. Речь идет, прежде всего, о возрастных кризисах.

Например, в ходе кризиса трех лет вчерашняя ласковая и покладистая «мамина дочка» может стать капризной, резкой, агрессивной. В семь лет несамостоятельный дошкольник может превратиться в ответственного ученика, предпочитающего сложные задачи и отвергающего помощь взрослых.

О том же, как неузнаваемо меняются дети с наступлением подросткового возраста, известно многим, большинство взрослых помнит это еще и по себе. Родители зачастую не только не успевают перестроиться вслед за этими изменениями, а элементарно не верят в них, не хотят их видеть и признавать, считая чем-то мимолетным.

В реальности же возрастной кризис практически всегда означает, что ребенок меняется. Кризис и предназначен для того, чтобы перейти на новый уровень развития. До тех пор, пока мы не признаем этого, упорно цепляясь за «устаревший» образ и взаимодействуя исключительно с ним, этот переход будет затруднен. Мало того, неизбежно нарушается контакт между родителем и ребенком. Ведь, образно говоря, родитель обращается к тому ребенку, которого уже нет, а отвечает ему уже другой человек...

Как проявится кризис, зависит от темперамента, характера, социальных отношений ребенка. Если в одном случае его проявление сильное – малыш стал нервным, то в другом его можно практически не заметить. Дети младшего возраста при этом плачут, топают ножками, бросают игрушки и ложатся на пол в истерике. Чадо старшего возраста обычно спорит с родителями, провоцирует конфликт, не пытается найти компромисс. По мнению специалистов, таких явлений не избежать. Они важны для развития ребенка, формирования его психики и социальных отношений. Длительность кризисов обычно не превышает нескольких месяцев, но под воздействием негативных факторов, определенных обстоятельств продолжительность увеличивается.



Для каждого возраста характерны определенные признаки кризиса. Чтобы справиться с этим непростым периодом, необходимо прислушаться к психологам.

Первый год жизни.

Кризис первого года характеризуется несколькими признаками, которые родитель должен знать.

Отличительные признаки	Нежелание подчиняться, плаксивость, резкие перепады настроения. Малыш может быть ласковым, а через пять минут начать плакать без причины. Появляется ревность: чадо требует, чтобы все внимание родителей было приковано к нему. Наблюдаются крики и плач, если мама или папа отвернулись, отвлеклись по своим делам.
Причины кризиса в этом возрасте	Происходит активное физиологическое и интеллектуальное развитие. Малыш познает мир, перестраивается, что и сказывается на его поведении.
Какие действия совершать нельзя	Родителям в этот период нельзя демонстрировать свою власть, кричать на ребенка, доводить его до слез. Они должны оставаться друзьями, а не врагами. В этом возрасте дети чувствительны к тону голоса близких, поэтому говорить надо строго, но не срываться на крик, иначе это негативно отразится на психике.

Дети в этом возрасте становятся очень обидчивыми, сильно расстраиваются, если на них кричит мама и за что-то ругает. Нужно быть ласковее, обнимать малыша во время истерик, ведь физический контакт для него важен: он чувствует тепло матери и успокаивается. Если ребенок стал проявлять самостоятельность, ее нужно поощрять. Например, он хочет сам есть ложкой, берет ее в руку, надо разрешить ему попробовать кушать самостоятельно. Это благотворно скажется на его развитии. Кроме того, надо стать для него другом: вместе играть, смотреть мультфильмы. Совместное времяпрепровождение и внимание родителей

подарит чадо чувство защищенности. Он поймет, что его любят и ценят, тогда кризис получится преодолеть легче и быстрее.

Кризис полутора лет.

Распознать этот период в данном возрасте несложно. Появляются следующие признаки:

1. Необъяснимое поведение. Дети могут сначала обнять близкого человека, а затем ударить его, либо внезапно выбросить на пол любимую игрушку. Такие действия объясняются перестройкой работы нервной системы, взрослением.

2. Всегда рядом с мамой. Дети повсюду следуют за матерью, куда бы она не пошла и плачут, если вдруг мама отправилась по своим делам.

3. Упрямство. Ребенок начинает проявлять упрямство и нежелание следовать мнению родителей. Например, малыш может снять надетую на него рубашку и взять в руки другую, показывая, что ему нравится другая одежда. Бывают случаи отказа кушать определенную пищу: он выплевывает еду, плачет.

4. Познание мира. Малыш пытается изучить этот мир, не прибегая к помощи родителей: пытается выбраться из кроватки, убегает от мамы, делает все то, что ему запрещено. Если мама сказала не трогать определенные вещи, то он обязательно захочет к ним подойти и плачет, если эту вещь у него отобрали.

Причиной таких действий является интеллектуальное развитие ребенка. У него проявляется сильное желание познать мир, потрогать окружающие его вещи, но при этом проявляется детская капризность и стремление привлечь внимание родителей к себе, словно показывая, чему он научился, что он нашел.

В этот период нельзя проявлять негативные эмоции и кричать на детей. Стоит позволить им быть более самостоятельными. Мама должна наблюдать со стороны за действиями малыша, но не контролировать каждый шаг. Он будет рад, если его станут воспринимать, как равного, будут с ним играть.

Особенности возраста двух лет.

В два года чадо еще сильнее проявляет свою самостоятельность. Появляются короткие слова и фразы, которые малыш использует для того, чтобы проявить независимость. Большинство детей в этом возрасте говорят: «не хочу», «не буду», «нет», «я сам». Они пытаются сделать все самостоятельно, помочь родителям и считают, что знают все лучше взрослых. Капризы появляются тогда, когда им что-то запрещают сде-



лать. Тогда появляется плач, чадо стучит ножками о пол, чтобы ему позволили выполнить задуманное.

Причинами кризисного поведения становятся первые проявления черт индивидуальности. Малыш постепенно начинает осознавать самого себя, формируются определенные предпочтения, закладывается модель поведения. В этот момент важно находить общий язык с детьми, пытаться вести себя по-дружески. Запреты должны разъясняться, произносятся спокойно, поскольку строгость воспримется, как приказ.

Кризис 3-х лет.

В три года ребенок становится еще самостоятельнее: пытается доказать взрослым, что является равным им, многое умеет делать сам.

Основными признаками кризиса трех лет являются:

▶ **Негативизм.** Дети перестают слушаться родителей, отказывают на каждую просьбу: не хотят идти домой, хотя на прогулке уже устали, отказываются от еды, хотя давно проголодались. Им просто не хочется соглашаться в чем-либо с родными.

▶ **Строптивость.** Он перестает слушать кого-либо, делает вид, что обращаются не к нему, может убежать на прогулке, внезапно устроить беспорядок в комнате, разбросав игрушки.

▶ **Деспотизм.** Малыш идет на все, чтобы все в семье слушались только его: может забрать игрушки сестры, стукнуть кого-то из родителей, если они не дают осуществить желаемое. Ему кажется, что он главный и все должны ему подчиняться.

▶ **Своеволие.** Трехлетние дети делают все, чтобы походить на взрослых: пытаются включить электрические приборы сами, переходят дорогу, не держа маму за руку. В самый неожиданный момент они могут убежать, а на прогулке стараются не замечать присутствия взрослых.

В этот период важно выставить границы и объяснить, что нельзя делать, какие действия категорически запрещены. Говорить надо строго и предупреждать о последствиях.

Кризис 6-ти лет.

Кризис этого возраста кардинально отличается от того, что было в прошлом. Ребенок уже не закатывает истерики, не станет плакать в общественном месте и стучать ножками. Перестройка организма проявляется по-другому.

▶ **Резкое изменение поведения.** Оно кардинально меняется: вместо рассказов всех секретов появляется скрытность, вместо послушания возникает грубость.

► Формирование страхов. Именно в этом возрасте начинают появляться страхи. Кто-то признается, что боится насекомых, а кто-то – темноты.

► Нет интереса к игре. То, что нравилось раньше, теперь не вызывает интереса. Любимая кукла или машина могут лежать на полках шкафа, ребенок к ним так и не подойдет.

► Дети начинают грубить взрослым, становятся невыносимыми в общении.

По-прежнему, в этот период взрослым необходима сдержанность, при этом важно разъяснять что неприемлемо в поведении и почему.

Кризис 7-ми лет.

Появляется, когда ребенок понимает, что скоро отправится в школу и у него появятся новые обязанности, друзья, нужно будет принимать многие решения самостоятельно. Он понимает, что взрослеет, но к новым обязанностям еще не привык.

Взрослость граничит с ребячеством, что сказывается на поведении негативно: ребенок может капризничать, становится неусидчивым, передразнивает взрослых.

Самый негативный сценарий может воспроизводиться вспышками гнева, раздражительностью, рассеянностью, что непременно скажется на успеваемости в школе.

Кризис 8-ми лет.

В этот период ребенок теряет наивность и доверчивость. Он становится взрослее, появляются действия и фразы, которые свойственны для взрослого. Ему кажется, что он может ошибиться в важных делах, теряется уверенность в себе, может появиться недовольство собственным обликом. Ребенок может отказаться надевать ту или иную одежду, дольше собирается в школу, подолгу выбирает, что надеть.

Может появиться критика к себе, окружающим и даже учителям. Это выражается недовольством общения, частыми конфликтами. Неадекватное поведение со вспышками гнева и склонностью к дракам нарастает. Очень важно близким сразу решать такие проблемы, больше говорить с ребенком и объяснять ему, где и почему он неправ. Хорошее поведение, наоборот, должно поощряться.

Кризис пубертатного периода.

Этот кризис проявляется особенно ярко. В самый его острый этап подросток часто отстаивает свои права, интересы, добивается признания себя взрослым, претендует на больший уровень свободы. Родители же сопротивляются, отстаивают, настаивают, убеждают, что часто приво-



дит к бурным ссорам и конфликтам. «Ничего не поделаешь, переходный возраст, его надо пережить», – вздыхают они. И через какое-то время конфликты, в самом деле, сходят на нет. Пережили? Если послушать подростка на этом этапе, он может сказать вот что: «Да мои-то, до сих пор считают меня малышом, я с ними не спорю, зачем напрягаться, просто делаю по-своему». И вроде бы все спокойно, но настоящий контакт уже нарушен, и восстановить его дальше будет не так уж просто. Некоторые взрослые признаются, что родители по-прежнему считают их не такими, какие они есть на самом деле.

Как этого избежать? Прежде всего, всерьез относиться ко всем тем изменениям, что происходят с ребенком, особенно в период возрастных кризисов: осознавать, куда двигается ребенок, и быть готовым помочь ему в этом. Ведь агрессия, капризы, истерики – все эти частые спутники кризисов – это лишь энергия изменения, которой не находится адекватного выхода.

Как же должны реагировать взрослые на проявления кризисного возраста? Вот мнение эксперта, доктора Комаровского: «Ребенку нужно давать возможность быть самостоятельным, нельзя ущемлять его права, свободу и контролировать каждый шаг».

Это важно быть рядом, но как наставник или друг, а не враг или деспот. За проступки его не ругают, а строго с ним разговаривают, давая понять, что именно сделано неправильно, как себя вести правильно. Нельзя навязывать свое мнение, особенно если идет вопрос выбора одежды, игрушки. Следует с ним максимально часто советоваться, чтобы он смог выразить свое мнение. Необходимо установить контакт с ребенком, стать друзьями, чтобы он мог доверять близким людям.

У детей случаются кризисы, которые проявляются в каждом возрасте по-разному. Изучив их признаки, прислушавшись к советам специалистов, преодолеть эти периоды станет значительно легче.

ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА И ХАРАКТЕРА ДЕТЕЙ

- *Темперамент*
- *Темперамент и характер*
- *Акцентуации характера*

Темперамент

Эйнштейн когда-то сказал: «Все мы гении. Но если вы будете судить рыбу по её способности взбираться на дерево, она проживёт всю жизнь, считая себя глупой».

Надо сказать, что успех каждой отдельно взятой коммуникации, и даже воспитательной стратегии в целом, очень сильно зависит от того, насколько мы понимаем – что за человек перед нами. И насколько можем использовать его и свои особенности в том, чтобы максимально улучшить наше взаимодействие.

В психике человека есть базовые особенности, которые завязаны на и при этом отражаются на поведении. Некоторые из них передаются генетически, и мы никак не можем на них повлиять. К одной из них относится тип темперамента. Он задан особенностями нервной системы и определяет то, на какой вид коммуникации больше настроен человек, с какой скоростью он выдает реакцию и какой силы, как быстро может переключаться с одного на другое.

Люди давно заметили эти особенности, изучить их пытались еще Гиппократ и Галлен, но, пожалуй, первым, кто наиболее структурированно и научно описал типы темперамента стал швейцарский педагог и психиатр Карл Густав Юнг, и сделал он это в начале 20 века. С тех пор разработки не стоят на месте, в данный момент на базе этой теории построены более подробные способы систематизации и диагностики, помогающие специалистам, работающим с людьми. Но основа и база, которую хорошо бы знать каждому родителю, все равно остается неизменной и заслуженно пользуется доверием вот уже почти 100 лет.



Всего выделяют 4 типа темперамента: сангвиник, флегматик, холерик и меланхолик. Вот их характеристики:

Сангвиники – это дети открытые, общительные, с устойчивой нервной системой. Они, скорее всего, не дадут вам бурных реакций и с удовольствием обсудят свои дела и новости. Им проще всего быть конструктивными в общении, этому способствует их физиологическая природа.

Детям-сангвиникам свойственно преобладание хорошего настроения. Часто таких детей называют жизнерадостными. Однако это отнюдь не значит, что в случае собственного неуспеха они не чувствуют огорчения. Чаще всего все их внутренние переживания проявляются заметно. Если ребенок весел, то он громко смеется, если огорчен – громко плачет. Дети-сангвиники обладают высокой работоспособностью, и они могут достаточно долго заниматься делом, которое им интересно, бросают свою деятельность, когда теряют к ней интерес. Бросив начатое дело, они тут же берутся за новое, поэтому выходит так, что у них интересы неустойчивы. Чтобы ребенок-сангвиник мог сохранять свой интерес в рамках одной темы, необходимо организовать его деятельность так, чтобы перед ним постоянно возникали новые задачи, которые можно было бы решать разными способами. Например, при обучении ребенка счету с процентами, есть смысл сначала рассказать правило и предложить решить несколько примеров, а потом, не дожидаясь истощения его интереса, попросить посчитать, на какой карточке выгоднее хранить деньги – где возвращается 1% от трат или добавляется 3% от остатка средств, при таком-то распределении бюджета семьи.

Они говорят громко и энергично, часто в быстром темпе. Таким образом, их чувствительность к «раздражителям» внешней среды несколько понижена. Это не значит, что на ребенка-сангвиника надо кричать, чтобы он услышал. Следует помнить, что информацию, которая сообщается без интонации, медленно или тихо, он скорее пропустит мимо. Вряд ли можно сказать, что дети-сангвиники не могут жить хорошо без спорта. Тем не менее, им нравится деятельность, связанная с физической активностью. Если у такого ребенка есть пространство для реализации этого своего интереса, то это будет ему на пользу. Так же, как и на пользу может быть для него участие в театральных кружках, потому что дети-сангвиники обычно обладают выразительностью движений и мимики.

Флегматики – очень спокойные, уравновешенные, усидчивые дети. Любят долго что-то собирать, мастерить, делать руками. А вот на общение их вытянуть сложновато. «Ты что, не видишь, как я тебе молчу?» – это вполне себе реплика от флегматика.

Делитесь с таким ребенком интересными новостями, развивайте творческое мышление рисованием, музыкой, шахматами. Его могут заинтересовать те виды спорта, которые не требуют быстрой реакции и скорости. Стремление соблюдать правила и немногословность флегматика часто приводят к успеху. Не пытайтесь развить коммуникативные способности таких детей кружками, требующими общения и публичных действий – этого только будет способствовать его замкнутости. В играх с детьми ребенок-флегматик предпочитает знакомые и спокойные развлечения. Долго запоминает правила игры, но потом редко ошибается.

Флегматик не любит принимать решения, он не стремится к лидерству и с легкостью перекладывает эти обязанности на другого. Редко обижается, но после серьезной ссоры может навсегда порвать отношения с обидчиком. Очень важно научить его понимать чувства и эмоции других людей. Разбирайте с ним мотивы поступков его сверстников, родных или любимых героев. В ребенке-флегматике надо развивать любознательность, проще всего это сделать, максимально разнообразив его досуг, – игры во дворе, просмотр мультфильмов, походы на природу в цирк или зоопарк – все это будет положительно влиять на развитие ребенка. С помощью физических упражнений надо развивать ловкость и подвижность – поэтому, чем раньше в детской комнате появится турник, шведская стенка и канат, тем лучше.

Холерики любят всегда быть на виду, у них много идей, они обычно очень яркие, похожие на фейерверк. Но как быстро они зажигаются, так быстро и бросают начатое. Это те дети, у которых очень много друзей и сто тысяч увлечений. Они часто непоследовательны и поверхностны. Как бы ни старался родитель, а природу не переделать. Надо учиться использовать их любознательность и быструю переключаемость.

Ребенок-холерик – активен, беспокоен, настроение быстро меняется, иногда агрессивен. Такие дети любят шумные коллективные игры, быстро запоминают информацию – но, к сожалению, быстро ее забывают. Легко переносят новую обстановку, поэтому походы в садик и школу для них не проблема. Быстро заводятся, участвуя в игре, или если в руки попала новая игрушка. Возможно, поэтому они с трудом засыпают по вечерам и их практически невозможно уложить спать днем. Все процессы в организме ребенка-холерика идут быстро – это касается и запоминания новой информации и выздоровления после болезней.

Организм ребенка-холерика до краев наполнен энергией – задача родителей направить эту энергию в нужное русло, параллельно вырабатывая внимание и усидчивость. Родителям ребенка-холерика надо



обязательно с ним заниматься спортом или еще лучше отдать его в спортивную секцию. Вид спорта принципиальной роли не играет – главное, чтобы произошел выброс энергии. Уже после этого с ребенком можно заниматься делами, требующими усидчивости – подготовка к школе, чтение книг, настольные игры и так далее. Также с ребенком-холериком надо обязательно гулять на природе, такие дети не любят закрытых пространств. После прогулки самое время заняться играми, в которых требуется наблюдательность и внимание.

Меланхолики – это очень эмоциональные дети, чутко реагирующие на любые обстоятельства, перемены, эмоции других людей. Это прирожденные эмпааты, они хорошо понимают язык чувств. Могут быть плаксивыми, тревожными, переживать из-за пустяков. Но одновременно им и легче дается сопереживание, сочувствие. В этом их природа.

Ребенок-меланхолик тревожен, сдержан, замкнут, отличается рассудительностью, неторопливостью. Из таких детей вырастают консервативные взрослые, которые считают, что все новое – это хорошо забытое старое, но сделанное чуть-чуть хуже. Отличительная черта детей-меланхоликов – хорошо развитая интуиция, они растут робкими и неуверенными, очень тяжело усваивают новую информацию, при этом быстро устают и отвлекаются. Дети-меланхолики не любят перемены мест, поэтому их тяжело научить ходить в садик или школу – из-за этого они могут даже заболеть или симулировать, изображая симптомы, подмеченные у взрослых. Любят подолгу находиться с взрослыми даже в ущерб играм с детьми. Ребенка-меланхолика тяжело уложить спать, зато утром он готов сразу же к активным действиям. Такого ребенка очень легко обидеть и, что важно, он помнит обиды. Поэтому, общаясь с ним, надо стимулировать его рассказы о своих чувствах и проблемах. Надо постоянно поощрять любые начинания и инициативу. Если и критиковать, то очень мягко – без криков, одергивания и приказов – иначе это может привести к закрытости ребенка от окружающих, даже родителей, что в дальнейшем обычно создает серьезные проблемы в школе и на работе.

Так же при всей важности воспитания и социального воздействия, родителям и педагогам надо понимать, что не всё в этом вопросе подвержено влиянию волевых усилий и сознательной регуляции. Обязательно надо учитывать тип темперамента при планировании и организации темпа жизни и режима дня ребенка, воспитательных воздействий, посещения кружков, выбора форм обучения и социализации. Холерику очень сложно дается усидчивость, флегматику – коммуникация, меланхолику непросто в жестких рамках режима, а сангвиник вряд ли разделит идею

гибкого графика – и это заданные условия, в которых мы движемся и обдумываем свои воспитательные стратегии. Т.е. есть навыки и способности, развитие которых с определенным типом темперамента дадутся легче, а есть те, которые выработать этому конкретному ребенку напротив, будет труднее.

Непростыми, но вместе с тем интересными, являются ситуации, когда в семье у родителей и детей разные темпераменты. Когда ребенок хочет, например, грустить в одиночестве, и это – его потребность, а маме нужно устроить шумный уик-энд с гостями или путешествие с посещением тысячи мест за один раз.

Когда ребенок-флегматик, ему нужно долго завязывать шнурки, а его все время торопят.

Или напротив, ребенок – это ураган энергии, а папе нужно время, чтобы побыть в одиночестве.

Важно помнить, что темперамент – это комплекс врожденных особенностей нервной системы. Родительская мудрость заключается в том, чтобы не переделывать ребенка, а понять его особенности и максимально использовать их.

Темперамент и характер

Тип темперамента лежит в основе характера. При этом, если темперамент задан биологией, характер – это то, что формируется социально. Древняя восточная мудрость гласит – «посеешь характер, пожнешь судьбу».

Характер формируется, развивается и изменяется в практической деятельности человека, отражает условия и образ его жизни, и все это накладывается на описанный выше тип темперамента. Формирование характера начинается с раннего детства. Уже в дошкольном возрасте обрисовываются первые контуры характера, начинает складываться привычный образ поведения, определенные отношения к действительности.

Характер окончательно формируется в подростковом возрасте. В этом возрастном периоде – переходном от детства к зрелости – складывается определенный тип характера, при котором одна или несколько черт ярко выражены, а часть черт выражена слабо.

Особенности характера подростков в их крайних, дисгармоничных проявлениях изучал Андрей Евгеньевич Личко (1926–1996), профессор, доктор медицинских наук, заместитель директора Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева. В работах А. Е. Личко можно найти и сведения о выраженности некоторых черт характера в детстве.



Акцентуации характера

Акцентуации характера – это крайние варианты его нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, отчего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим.

А. Е. Личко установил **11 типов характера**, но не все из них очевидны в детстве.

► Черты **шизоидного** типа характера проявляются раньше, чем особенности всех других характеров. В дошкольном детстве ребенок обращает на себя внимание эмоциональной холодностью, избеганием сверстников, играми в одиночестве. Еще до поступления в школу отчетливо видна одна из основных черт шизоидного характера — замкнутость, неконтактность. С первых детских лет поражает ребенок, который любит играть один, не тянется к сверстникам, избегает шумных забав, предпочитает держаться среди взрослых, иногда подолгу молча слушая их беседы. К этому может добавляться какая-то недетская сдержанность в проявлении чувств, которая воспринимается как холодность. Младший школьник с шизоидным типом характера держится обособленно в классе и не страдает от того, что не включен в систему интенсивного общения одноклассников.

► Главная черта **психастенического** типа характера – тревожная мнительность. Становлению психастении способствует воспитание в условиях повышенной моральной ответственности. Ребенок боится не оправдать слишком высокие ожидания родителей или возложенные на него слишком трудные обязанности. Поскольку при достижении младшего школьного возраста и надежды родственников, и обязанности, в основном, связаны с учением, психастенический тип характера складывается после поступления в школу. Психастенические проявления в детстве незначительны и ограничиваются робостью, пугливостью, моторной неловкостью, склонностью к рассуждениям и ранними «интеллектуальными интересами». Критическим периодом, когда психастенический характер развертывается почти во всей полноте, являются первые классы школы. В эти годы безмятежное детство сменяется первыми заботами – первыми требованиями к чувству ответственности. Подобные требования представляют один из самых чувствительных ударов для психастенического характера. У такого ребенка, страстно привязанного к близким родственникам, возникает тревога: «как бы чего не случилось». Но постепенно, по мере успешного обучения, давление на его чувство



ответственности становится привычным, и тревожная мнительность в конце младшего школьного возраста обостряется в наиболее сложных ситуациях, таких как экзамен.

► Главная черта **неустойчивого** типа характера – неустойчивость поведения из-за стремления к удовольствиям, развлечениям, безделью. С дошкольного детства дети непослушны, непоседливы, но трусливы, боятся наказаний, легко подчиняются более активным сверстникам. С первых классов не хотят учиться и занимаются только при постоянном строгом контроле. В случаях, когда неустойчивый тип характера складывается в начале младшего школьного возраста, этому способствует гипопека как стиль семейного воспитания – отсутствие надзора, постоянно-го твердого руководства, даже принуждения к занятиям. Предоставленные себе дети с первых классов школы начинают прогуливать уроки, все дни проводить на улице, быстро оказываются в асоциальных компаниях.

► **Гипертимный** тип характера формируется в подростковом возрасте. При данном типе характера проявляются, в частности, общительность и высокая активность (их можно наблюдать уже в младшем школьном возрасте). Но такие ценные по сути черты характера вызывают определенные проблемы в школе. Повышенная общительность отвлекает ребенка от учебных занятий. Высокая активность приводит к тому, что ученик не может систематически, кропотливо исполнять рутинную работу и не всегда вписывается в дисциплинарные рамки. Такие дети еще в дошкольном детстве отличаются большой подвижностью, общительностью, болтливостью, чрезмерной самостоятельностью, склонностью к озорству, недостатком чувства дистанции в отношении к взрослым. С первых лет жизни они везде вносят много шума, любят компании сверстников и стремятся командовать ими. Воспитатели детских учреждений жалуются па их неугомонность.

► Первые трудности могут выявиться при поступлении в школу. При хороших способностях, живом уме, умении все схватывать на лету обнаруживаются неусидчивость, отвлекаемость, недисциплинированность. Учатся поэтому очень неровно – то блеснут пятерками, то «нахватают» двоек.

► Основная черта **истероидного** типа характера – демонстративность. И хотя этот тип характера формируется в подростковом возрасте, демонстративность обычно проявляется в детстве, в том числе в младшем школьном возрасте. Л.Е. Личко охарактеризовал данный тип характера следующим образом: «Истероидные черты нередко проявляются с ранних лет. Такие дети не выносят, когда при них хвалят других, когда

другим уделяют больше внимания. Игрушки им быстро надоедают. Желание привлечь к себе взоры, слушать восторги и похвалы становится насущной потребностью. Они охотно перед зрителями читают стихи, танцуют, ноют, и многие из них действительно обнаруживают неплохие артистические способности. Успехи в учебе в первых классах во многом определяются тем, ставят ли их в пример другим».

► **Эпилептоидный** тип характера формируется в подростковом возрасте, но некоторые его черты могут проявиться в детстве. Подросткам с эпилептоидным типом характера свойственны, в частности, душевная жестокость, себялюбие, эгоизм, расчетливость, тяготение к материальным благам и собственному благополучию за счет ущерба и несчастий других, аффективная несдержанность. В детстве эти черты находят своеобразное выражение. Аффективная несдержанность или аффективная взрывчатость – склонность к дисфориям, длящимся долго, от нескольких часов до нескольких дней, при злобно-тоскливом настроении и усиливающимся раздражении, находящем повод для бурной разрядки. Дисфории проявляются капризами, стремлением нарочито изводить окружающих, хмурой озлобленностью. Рано могут обнаружиться садистские склонности – такие дети любят мучить животных, исподтишка дразнить и бить младших и слабых, издеваться над беспомощными и неспособными дать отпор. В детской компании они претендуют не просто на лидерство, а на роль властелина, устанавливающего свои правила игр и взаимоотношений, диктующего всем и все, но всегда выгодно для себя. Можно видеть также недетскую бережливость одежды, игрушек, всего «своего». Любые попытки покуситься на их детскую собственность вызывают крайне злобную реакцию. В первые школьные годы выступает мелочная скрупулезность в ведении тетрадей, всего учебного хозяйства, но эта повышенная аккуратность превращается в самоцель и может полностью заслонить суть дела, саму учебу.

► **Сензитивный** тип характера обычно складывается к концу подросткового возраста – началу юности. Одна из главных черт характера – высокая чувствительность к внешним оценкам – может проявляться и раньше, в том числе в младшем школьном возрасте. Вызывает тревогу отношение окружающих, возможность низких оценок или насмешек. В школе может возникать беспокойство по поводу любой оценочной ситуации – вызова к доске, контрольной работы, экзамена. Детям присущи пугливость и боязливость. Такие дети часто боятся темноты, сторонятся животных, страшатся остаться одни. Они чуждаются слишком бойких и шумных сверстников, не любят чрезмерно подвижных и озорных игр,

рискованных шалостей, избегают больших детских компаний, чувствуют робость и застенчивость среди посторонних, в новой обстановке и вообще не склонны к легкому общению с незнакомыми людьми. Все это иногда производит впечатление замкнутости, отгороженности от окружающего. Однако с теми, к кому эти дети привыкли, они достаточно общительны. Сверстникам они нередко предпочитают игры с малышами, чувствуя себя среди них увереннее и спокойнее. К родным они иногда обнаруживают чрезвычайную привязанность, даже при холодном к ним отношении или суровом обращении с ними. Отличаются послушанием, часто слынут «домашним ребенком». Учатся обычно старательно. Пугаются всякого рода проверок, контрольных, экзаменов. Нередко стесняются отвечать перед классом, боясь сбиться, вызвать смех, или наоборот, отвечают меньше того, что знают, чтобы не прослыть выскочкой или чрезмерно прилежным учеником среди одноклассников.

Задача любящего родителя – понять, какой тип характера формируется у ребенка и помочь его скорректировать неагрессивным, но настойчивым позитивным воздействием, быть всегда рядом и принимать ребенка таким, какой он есть, не смотря на то, что родительские ожидания были другими.



КОНФЛИКТЫ В ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

- *Конфликт как составляющая жизни*
- *Причины конфликтов родителей и детей*
- *Виды семейных конфликтов*
- *Управление конфликтами в детско-родительских отношениях*

Конфликт как составляющая жизни

Колыбель социальных отношений для ребенка – это его семья. Все что составляет в младенчестве и раннем детстве понятие мироздания связано с родителями и ближайшими родственниками. О том, как устроен мир, ребенок узнает из комментариев, о тех или иных событиях бабушек, дедушек, мамы, папы, сестер и братьев. Если дома часто улыбаются, слышен смех и общее настроение выражено в основном радостью, значит, мир дружелюбен, безопасен и прекрасен. Если в доме слышны крики, ругань или гнетущая тишина, значит, мир для ребенка – очень опасная, тревожная, а местами и страшная реальность. Детско-родительские отношения формируются из этих основных матриц. Понятно, что жизнь любой семьи состоит из множества самых разных событий.

Иногда жизненные установки родителей и детей входят в противоречия и тогда возникают конфликты. Конфликт – явление широко распространенное, повсеместное, вездесущее. Конфликтные ситуации возникают во всех сферах общественной жизни – будь то экономика, политика, быт, культура или идеология. Они неизбежны как неотъемлемый компонент развития общества и самого человека. Бесконфликтность – это иллюзия, утопия и уж тем более не благо.

Конфликты, как и любые социальные противоречия, являются формой реальных общественных связей, которые как раз и выражают взаимодействие личностей, отношения социальных групп и общностей при несовпадении, несовместимости их потребностей, мотивов и ролей. В нашей ментальности принято считать, что конфликт всегда негативно

окрашенное событие. На самом деле – это просто составляющая часть нашей жизни, которая является двигателем прогресса в налаживании конструктивных отношений, формирует умение вести переговоры и договариваться, что крайне важно и в родительно-детских отношениях. Одним словом, если родители могут выходить из конфликтных ситуаций с приобретением чего-то нового, а не с потерями, то можно быть уверенными, что со своими детьми они обязательно договорятся.

Итак, из чего складываются детско-родительские отношения и всегда ли конфликт – это плохо?

Причины конфликтов родителей и детей

Начнем с самого начала. Отношения родителей к детям формируется задолго до того, как собственно они появляются на свет. Если молодые люди осознанно вступили в брак, готовы к семейной жизни и физически, и морально, обсуждали и вместе принимали решение о беременности, то с уверенностью можно сказать, что модель воспитания в таком случае будет основана на безусловной любви и уважении. Другой вариант развития событий – «так получилось», связан с случаем, непродуманными действиями и как следствие модель воспитания, основанной на раздражительности, неудовольствие, неприятие. И первый, и второй варианты закладывают фундамент отношений к детям, формируют воспитательные установки. Но было бы ошибочно считать, что в благополучных семьях всегда все хорошо и конфликты отсутствуют. Все дело в отношении родителей к возникающим противоречиям, их умению понять, что в данный момент необходимо ребенку. Дети растут довольно быстро, из совершенно беспомощного существа весом в несколько килограмм, буквально за считанные годы, малыш превращается в маленького взрослого человека. Он научается прямохождению, речи, может выразить свои эмоции, сформулировать мысль и к началу школьного возраста, способен анализировать информацию.

Иногда взрослые не успевают насладиться моментами раннего детства своих чад. Они погружаются в них глубоко и им хочется остаться там как можно дольше, потому что это приносит радость, умиление, ощущение необходимости и значимости. Однако дети растут и природой очерчены определенные периоды, когда они учатся чему-либо очень легко, овладевают навыками без особых усилий, делают все с удовольствием и интересом. Эти периоды длятся определенное, довольно короткое время и проходят безвозвратно. Поэтому пропустить их ни в коем случае нельзя, ведь наверстать упущенное будет практически невозможно.



Взрослым надо знать, что если детям приходится делать что-то под принуждением, то есть не во время этих природой определенных периодов, то обучение оказывается бесполезным, страдают психика и здоровье ребенка. Вот вам и одна из причин возникновения конфликтов. Ребенок в три года пытается стать самостоятельным, мы часто слышим от детей этого возраста «Я сам». Взрослые не знают о том, что это как раз тот момент, предусмотренный природой, и в силу отсутствия понимания, времени, терпеливости и просто не готовности к взрослению малыша, искусственно тормозят его развитие, пытаясь все делать за него.

Застегнуть пуговицы, завязать шнурки у многих ли родителей хватает мудрости подождать или мы все куда-то торопимся и готовы сделать все сами, надеясь на то, что ещё научится, успеет. Очень часто приходится слышать детские истерики именно в этом трехлетнем возрасте. К сожалению, в этом возрасте, как правило, дети проигрывают и выносят из этого конфликта печальный опыт – не стоит суетиться и прилагать усилия, за тебя все сделает взрослый. Эта программа записывается на всю жизнь и формирует инфантилизм, который в будущем станет триггером для всяческих выяснений отношений с родителями.

Есть еще одна причина конфликтов. Она кроется в общей обстановке в семье. Деспотизм отца, игнорирующего интересы всех членов семьи, отсутствие душевной теплоты или неприязнь родителей друг к другу создают благоприятные условия для развития неврозов у детей. Конфликтность может не только усилиться, но и привести к развитию патохарактерологических реакций, неврозов, особенно, если родители недооценивают специфику характера детей.

Педагогическая несостоятельность родителей, жестокие, варварские методы воспитания, либо чрезмерная избалованность детей могут приводить к полному взаимному отчуждению, враждебности между детьми и родителями. Научные исследования показывают, что невозможно дать совершенно определенный рецепт правильного воспитания. Можно лишь определить основные условия, обеспечивающие оптимальный тип семейных отношений: искренняя любовь к ребенку, последовательность в поведении, единство требований со стороны окружающих взрослых. Все это необходимо для того, чтобы ребенок чувствовал теплоту и надежность окружающего мира, что в свою очередь является залогом внутреннего спокойствия и стимулом для развития.

Очень много научных исследований посвящено попыткам классифицировать типы негармоничного (неправильного) воспитания, приводящим к асоциальным и болезненным реакциям, конфликтам. Не столь уж редка ситуация, когда родители упорно пытаются воспитывать детей,

желая реализовать с их помощью какие-нибудь свои ожидания, рассуждая по принципу: «Ну ладно, из меня певец не получился, но уж сына я музыкантом сделаю!» Часто это сопровождается своеобразной жертвенной позицией родителя: дескать, я живу ради ребенка и сделаю для него все, что считаю нужным, - не важно, хочет он этого или нет. Обычно это ведет к конфликту, поскольку ребенок прекрасно чувствует, что в нем видят не самостоятельную личность со своими целями и мечтами, а пытаются заставить его жить чужой жизнью. Естественно, это вызывает протест со стороны подростков, а доводы постаревших родителей, что они посвятили им всю свою жизнь и теперь ждут дивидендов, способны окончательно испортить родительско-детские отношения. Подобный конфликт характерен не только для тех семей, где родителям не удалось воплотить в жизнь свои планы и мечтания, но не редко и для тех, где родителям удалось достигнуть многого, приобрести весомый статус в обществе. Такие родители обычно предъявляют к ребенку повышенные ожидания, ждут, что он «догонит и перегонит» их.

Для достижения воспитательных целей в семье родители обращаются к разнообразным средствам воздействия: поощряют и наказывают ребенка, стремятся стать для него образцом. Похвала родителей, с которыми ребенок находится в дружеских отношениях, обычно более действенна, чем та, которая получена от холодных и равнодушных родителей. В результате разумного применения поощрений развитие детей как личностей можно ускорить, сделать более успешным, чем при использовании запретов и наказаний

Часто основой конфликтов в семье могут стать жизненные стремления подростков. Справедливые огорчения родителей вызывают односторонние увлечения детей во вред учебе, появление желания попробовать запретное - курение, алкоголь. Это, как правило, происходит в пубертатный период и родителям важно разобраться в мотивах стремлений детей, проявляя достаточно уважения к их доводам и аргументам, убедительно раскрывая и свои аргументы. Дело в том, что в этом «переходном периоде» в организме происходят существенные физиологические и психологические сдвиги.

Наиболее общими психологическими чертами в этом возрасте являются эмоциональная неустойчивость, сочетание противоречивых свойств и стремлений. Построение отношений не на основе равенства, самостоятельности и доверия, а на основе взаимного подчинения превращаются в конфликт. Родители снова слишком долго и упорно продолжают воспринимать подростка как существо, не способное к самостоятельным решениям и зависимое от них даже в мелочах. Как только это прекращается,



конфликт отступает на второй план, отношения становятся ближе и доверительнее. Попытки повлиять на других людей чаще всего ведут лишь к отчуждению. Если между ребенком и родителями существует конфликт, то обычно его острота начинает снижаться с того момента, когда родители признают, что ребенок уже вырос, и начинают относиться к нему, как к человеку, несущему самостоятельную ответственность за свои действия. Большинство поводов для конфликта при этом просто исчезает

Виды семейных конфликтов

Таким образом, можно обозначить несколько видов причин семейных конфликтов, с которыми родители могут столкнуться в процессе воспитания детей. И не стоит полагать, что чем старше становится ваш ребенок, тем чаще могут возникать различные ссоры. На самом деле конфликты с детьми начинаются в любом возрасте.

1. Тип внутрисемейных отношений:

Выделяют гармоничный и дисгармоничный типы семейных отношений. В гармоничной семье устанавливается подвижное равновесие, проявляющееся в оформлении психологических ролей каждого члена семьи, формировании семейного «Мы», способности членов семьи разрешать противоречия.

2. Деструктивность семейного воспитания. Выделяют следующие черты деструктивных типов воспитания:

- ▶ разногласия членов семьи по вопросам воспитания;
- ▶ противоречивость, непоследовательность, неадекватность;
- ▶ опека и запреты во многих сферах жизни детей;
- ▶ повышенные требования к детям, частое применение угроз, осуждений.

3. Возрастные кризисы детей рассматриваются как факторы их повышенной конфликтности. Возрастной кризис представляет собой переходный период от одного этапа детского развития к другому. В критические периоды дети становятся непослушными, капризными, раздражительными. Они часто вступают в конфликты с окружающими, особенно с родителями. У них возникает отрицательное отношение к ранее выполнявшимся требованиям, доходящее до упрямства.

4. Личностный фактор. К ряду личностных особенностей родителей, способствующих их конфликтам с детьми, выделяют консервативный способ мышления, приверженность устаревшим правилам поведения и вредным привычкам (употребление алкоголя и т.д.), авторитар-

ность суждений, ортодоксальность убеждений и т.п. Среди личностных особенностей детей называют такие, как низкая успеваемость, нарушения правил поведения, игнорирование рекомендаций родителей, а также непослушание, упрямство, эгоизм и эгоцентризм, самоуверенность, леность и т.п. Таким образом, рассматриваемые конфликты могут быть представлены как результат ошибок родителей и детей.

Повышенная конфликтность детско-родительских отношений – это один из аспектов негативного влияния семейного воспитания, специфика которого определяется самой природой семьи как группы людей, имеющих между собой кровные родственные связи. При этом приоритетная роль в разрешении конфликтов с ребенком отдается родителю.

Таким образом, конфликты между родителями и детьми, зачастую, возникают из-за типа внутрисемейных отношений, деструктивности воспитания, выражающейся в различных ошибках воспитательного воздействия, возрастного кризиса ребенка, личностного фактора, т.е. свойств и качеств личности, как ребенка, так и родителя. Когда во взаимоотношениях родителей и детей возникают проблемы, то родители, как правило, видят причину в изменившемся поведении детей. И ждут, соответственно, что ребенок должен измениться, взяться за ум, начать слушаться. Родительские попытки решить эти проблемы, как следствие, тоже направлены на то, чтобы вызвать изменения в поведении ребенка. Если же отношения с родителями начинают восприниматься как проблема и самим ребенком, то он почти наверняка видит причины с точностью до наоборот и ждет, что родители изменят свое поведение. Однако никто из них не прав, когда пытается решить возникшие проблемы, изменив поведение другого участника конфликта. Это тупиковый путь, ведущий лишь к усугублению конфликта и обострению взаимных обид.

Реально можно изменить поведение лишь одного человека – самого себя.

Управление конфликтами в детско-родительских отношениях

Что нужно знать и применять, чтобы избежать большого количества конфликтных ситуаций в родительско-детских отношениях? В первую очередь, соблюдать следующие принципы:

- ▶ гуманность и милосердие к растущему человеку;
- ▶ вовлечение детей в жизнедеятельность семьи как её равноправных участников;
- ▶ открытость и доверительность отношений с детьми;



- ▶ оптимистичность взаимоотношений в семье;
- ▶ последовательность в своих требованиях (не требовать невозможного);
- ▶ оказание необходимой помощи своему ребенку, готовность отвечать на вопросы.

Наиболее оптимальный результат решения конфликта – нахождение компромисса между желаниями и потребностями родителей, и желаниями, и потребностями ребенка. Достичь такого результата достаточно легко.

Пошаговая модель решения конфликтной ситуации (по В.В. Столину)

1. Прояснение конфликтной ситуации. Сначала родитель выслушивает ребенка, уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: чего он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет, и т.д. Родитель говорит о своем желании или своей проблеме, о том, как он видит ситуацию, что его устраивает в ней, и что ему не нравится в ситуации. Способ предложений. Этап начинается с вопроса: «Как нам быть?». После этого надо обязательно подождать и дать ребенку возможность первому высказать свои проблемы. Сначала предложения просто набираются, без критики и анализа. Затем родители предлагают свои точки зрения на этот счет.

2. Оценка предложений и выбор наиболее оптимального. На этом этапе происходит обсуждение предложений. Предыдущие шаги уже помогли создать атмосферу доверия, сотрудничества, готовности к обсуждению. Важно не разрушить эту атмосферу излишне грубой критикой или авторитарностью.

3. Детализация принятого решения. Необходимо определить, каким конкретным образом будет внедряться решение в реальную жизнь.

4. Выполнение решения, проверка. Выполнение решения осуществляется всеми членами семьи. Если ребенок когда-либо не выполнил своих обязательств, не стоит критиковать и осуждать его; лучше просто спросить, как у него идут дела, получается ли; тогда о неудачах расскажет сам ребенок и сам обратится за вашей помощью. Родительский авторитет при этом не страдает, ведь авторитет – это не авторитарное давление на ребенка и непоколебимое главенство родителя во всех вопросах. Авторитет – это человек, чье влияние на поступки других основано на признании и уважении окружающими его мнения, его личных качеств, компетентности, справедливости, гибкости.

Таким образом, решение конфликта подразумевает такую организацию жизнедеятельности детей и родителей, которая исключает или сводит к минимуму вероятность возникновения конфликтов между ними.



МОТИВЫ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ

- *Внимание – детям!*
- *Мотивы «плохого» поведения детей*
- *Мотив 1. Привлечение внимания – посмотри на меня!*
- *Мотив 2. Борьба за власть – поиск силы*
- *Мотив 3. Мечь – отомстить за обиду*
- *Мотив 4. Избегание неудачи. Декларация ущербности или поражения*

Хотя мир в целом движется вперед, молодежи приходится всякий раз начинать сначала.

И. Гете

Знаете ли вы об интересном факте: в 1997 году, в городе Дортмунде (Англия), выступая пред общим собранием Медицинского общества, доктор Рональд Гибсон начал свой доклад четырьмя цитатами:

«Наша молодежь любит роскошь, она дурно воспитана, она насмехается над начальством и нисколько не уважает стариков. Наши нынешние дети стали тиранами; они не встают, когда в комнату входит пожилой человек, перечат своим родителям. Попросту говоря, они очень плохие».

«Я утратил всякие надежды относительно будущего нашей страны если сегодняшняя молодежь завтра возьмет в свои руки бразды правления, ибо эта молодежь невыносима, невыдержана, просто ужасна».

«Наш мир достиг критической стадии. Дети больше не слушаются своих родителей. Видимо, конец мира уже не очень далек».

«Эта молодежь растленна до глубины души. Молодые люди злокозненны и нерадивы.

Никогда они не будут походить на молодежь былых времен. Младое поколение сегодняшнего дня не сумеет сохранить нашу культуру».

Слушатели аплодировали этим высказываниям. А доктор открыл имена авторов цитат. Первая приписывается древнегреческому философу Со-

крату, который жил в 470-399 гг до н. э.; вторая принадлежит древнегреческому поэту Гесиоду (ок. 720 г. до н. э.); третья – египетскому жрецу, жившему за 2000 лет до н. э.; четвертая обнаружена на глиняном горшке, найденном среди развалин Вавилона. Возраст этого горшка свыше 3000 лет!

Вот так, проходят столетия, а взрослые недовольны своими детьми. Хотя наши родители тоже были нами недовольны. Но мы выросли и не собираемся погубить мир, в котором живем. Даже наоборот, стараемся его улучшить. Вот только что делать с собственными детьми, которые, как и тысячи лет назад, не хотят жить так, чтобы нам было с ними легко? Они изводят нас непослушанием и истериками. Вынуждают быть жесткими и разрушают наши мечты об их же успешном будущем.

Философы, писатели и, конечно, психологи, ищут способы и методы воспитания детей. Для чего? Если, несмотря на недовольство многих поколений собственными детьми, мир выжил, а цивилизация развивается? Наверное, мы в погоне за комфортом, хотим покоя или желаем быть уверенными в том, что наши дети должны быть счастливее нас?

Возможно. Вот только **хотелось бы, чтобы мы, взрослые, воспитывая своих детей, задумались не о собственном благополучии, а о ребенке.** Может, тогда наши дети станут спокойнее, увереннее и счастливее? И взрослым не придется беспокоиться, о том, что мир рухнет из-за недостойного поведения детей. Убежденность в этом появляется, когда изучаешь работы современных психологов, таких как Людмила Петрановская, Вирджиния Сатир, Рудольф Дрейкус. Любящим и заботливым родителям необходимо прочитать их книги.

В 1964 году вышла интереснейшая книга американского психоаналитика Рудольфа Дрейкуса и его коллеги Вики Золца «Дети: задача на сообразительность» (В русском переводе – «Манифест счастливого детства. Основные идеи разумного воспитания»), в которой авторы как раз задались вопросом, **почему** дети ведут себя плохо? И что с этим делать? Несмотря на то, что прошло немало времени со дня выхода этой книги, ее популярность только растет. Потому что исследования, идеи и методы, изложенные в ней – работают! Более того, эффективность авторского подхода очень высока, методы просты и работают в любой семье: полной и неполной, с одним и несколькими детьми и вне зависимости от их возраста.



Мотивы «плохого» поведения детей

Мы можем изменить нашу жизнь и отношения с окружающими, если изменимся сами.

Р. Дрейкурс

Часто ли родители задают себе вопрос: – почему мой ребенок ведет себя неправильно? Например, отказывается есть, когда голоден? Сопrotивляется, если я пытаюсь ему помочь одеваться? Отказывается выполнять требования школьной дисциплины? Пытается шантажировать родителей уходом из семьи? Или не хочет выполнять любую, даже простейшую работу?

Обычно, взрослые активно реагируют на факт непослушания и стремятся настоять на своем, будучи уверены, что они правы и ребенка надо «исправить». Возникает парадоксальная ситуация – у родителей и их ребенка, даже если он уже «большой», совершенно разные взгляды на решение каких-либо задач. Но ведь его не учили сопротивляться или лениться. Откуда такое поведение?

Этим вопросом задался Р. Дрейкурс. Он долгое время наблюдал за детьми, и на основании теории о том, что любое поведение целенаправленно (то есть имеет определенную цель), разработал исчерпывающую классификацию, согласно которой любое отклоняющееся от нормы поведение детей может быть отнесено к одной из четырех целей. То есть дети плохо ведут себя «не просто так», не потому что им скучно или у них скверный характер. Демонстрируя «плохое» поведение, дети преследуют, какую то **цель**. Дальнейшие наблюдения подтвердили, что повторяющееся нежелательное поведение детей имеет, так называемый, бессознательный **мотив**.

То есть, когда дети злятся, кричат, плачут или многозначительно молчат, они добиваются своих целей. Здесь надо обязательно сделать оговорку – дети не специально или запланировано выбрали такой путь достижения своих целей. Да и сами цели ими не осознаются. Таким образом их психика пытается компенсировать комплексы, а чаще всего – страхи, которыми она перегружена.

Итак, любое нежелательное поведение у детей имеет мотивы и цели. Р. Дрейкурс, анализируя закономерности в отклоняющемся поведении, сформулировал в два постулата:

- дети сами выбирают поведение;
- существуют четыре мотива, по которым дети себя «плохо» ведут:
 - ✓ привлечение внимания;
 - ✓ поиск силы;

- ✓ месть;
- ✓ декларация ущербности или поражения.

Эти мотивы естественны и применяются к конкретной текущей ситуации. Понимание этих мотивов дает указание взрослым, каким образом нужно общаться с ребенком, чтобы его неправильное поведение проявлялось все меньше и меньше.

Кстати, эти мотивы стимулируют нежелательное поведение не только у детей, но и у подростков и у взрослых! То есть, неправильное поведение сохраняется и переносится во взрослую жизнь. Поэтому так важно вовремя заметить и правильно реагировать на нежелательные проявления, чтобы исключить их из поведения человека.

Важное замечание! *Следует иметь в виду, что не у всех детей с неправильным поведением есть мотивирующая цель. Иногда ребенок капризничает или не слушается просто потому, что у него нет желания делать то, о чем вы просите или у него плохое настроение.*

*Мотивированное нежелательное поведение **постоянно**. У него высокая периодичность. Иногда требования детей, вспышки гнева или истерики могут случаться без видимых причин. Их проявления яркие и достаточно продолжительные.*

Родителям, дети которых часто демонстрируют одинаковое нежелательное поведение, нужно научиться справляться с такими проявлениями и воспитать в них здоровые привычки реагирования. Чтобы понять мотивы «плохого» поведения ребенка и знать, как действовать, запомните два шага, это важно!

1 шаг. Наблюдайте вашу собственную реакцию на нежелательное поведение ребенка, идентифицируйте и оценивайте свои чувства и эмоции.

- Если вы раздражены – тип сопротивления «привлечение внимания».
- Если вы чувствуете желание подавить ребенка, заставить подчиниться или настоять на своем, то у ребенка мотив нежелательного поведения – «борьба за власть».
- Если вы чувствуете обиду или боль и вам хочется наказать ребенка – тип сопротивления «месть».
- Если хочется пожалеть, сделать что-то за него – то ребенок демонстрирует бессилие, ущербность или поражение.

2 шаг. Наблюдайте реакцию ребенка на ваши действия. Ответная реакция ребенка также позволяет узнать, чего же он добивается.



Мотив 1. ПРИВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ – ПОСМОТРИ НА МЕНЯ!

Если ваш ребенок:

- вдруг замолкает, перестаёт играть, начинает грустить;
- или, наоборот, шумит, громко кричит, играя, переворачивает предметы, чтобы произвести шум;
- громко требует обратить на него внимание прямо «сейчас» и не реагирует на просьбу – «подожди немного, я занята» (например, вы говорите по телефону, но именно сейчас ему надо вам что-то показать!);
- может имитировать болезнь, если не получает внимания сразу, например, начинает кашлять, говорит, что болит живот, голова и т.п.

При этом вы чувствуете только раздражение и пытаетесь скорректировать его поведение – значит, он добивается вашего внимания.

Что происходит? Ребенок действует, основываясь на убеждении (обычно бессознательном), что он имеет какую-то значимость в глазах других только тогда, когда его видят, уделяют ему время. Корни этого убеждения находятся в раннем детстве – может быть, малыша надолго оставляли одного и ему было страшно или холодно. Может быть, мама была недостаточно ласкова и близка с ним.

Самое неприятное для человека – это чувствовать, что тебя не замечают. Внимание нужно каждому. Особенно детям. Если к маленькому ребенку не подходит мама, он, конечно же, начинает плакать, тогда мать берет его на руки. Становясь старше, ребенок уже не плачет, а кричит, требуя внимания мамы. Он понимает, что на спокойные просьбы она не откликается, а на требование в голос – отреагирует, пусть даже замечанием. Дети постарше привлекают внимание баловством: ведь на спокойно играющего ребенка не смотрят.

Как только ребенок получает внимание, его нежелательное поведение прекращается. Таким образом, психика ребенка устанавливает закономерность: будь непослушным, плохим – и тебя заметят.

Дети флегматичного или меланхолического темперамента привлекают внимание неоправданной грустью или жалобами на боль. Пассивные дети могут добиваться внимания при помощи лени, неопрятности, забывчивости, чрезмерной чувствительности или пугливости.

Саша, 10-летний спокойный мальчик, проводил летние каникулы у бабушки. Днем ребенок занимал себя сам – читал и играл. Вечерами они

вместе смотрели детские фильмы. Иногда, взяв с собой соседских мальчишек, бабушка с внуком ходили купаться на речку. Однажды, к бабушке зашла соседка. Женщины сели поболтать за чашкой чая. Через 20 минут Саша подошел к бабушке и пожаловался на сильную головную боль.

Бабушка, чувствуя страх за здоровье внука, запаниковала, уложила его в постель и дала таблетку от боли. Соседка, сочувствуя ребенку, ушла. После ее ухода, мальчик почти сразу вскочил и начал играть. Бабушка удивилась, но тревога за его здоровье не прошла.

Ситуация повторилась через несколько дней. В гости к бабушке пришли родственники. Саша, посидев за столом полчаса, заскучал и ушел к себе в комнату. Вскоре из нее послышались стоны. Взрослые, вбежав в комнату, увидели ребенка лежащего в постели, *обхватившего голову* руками. У Саши болела голова. Родственники решили не тревожить ребенка и ушли. Мальчик, полежав минут десять, встал и предложил бабушке, сходить с ним на речку.

Чтобы снять тревогу, женщина позвонила родителям Саши и рассказала о его странных головных болях. Для мамы мальчика эта проблема была знакома – всегда, когда в дом приходили посторонние, у Саши болела голова. Но как только они уходили, ребенок становился здоровым, и начинал играть.

Иногда мотив привлечения внимания может проявляться в прекращении ребенком любой деятельности, когда он перестает получать внимание. Спокойно играющий ребенок может заплакать или начать шуметь, если мама вышла из комнаты и перестала на него смотреть. Становясь школьниками, такие дети способны добиваться серьезных успехов, только если получают внимание в виде одобрения, поддержки и признания их достижений.

Если мотив привлечения внимания привносится во взрослую жизнь – это очень осложняет коммуникации между людьми. В семьях, чувствуя невнимание близких, люди могут проявлять эпатажное поведение, демонстрировать плохое настроение, имитировать болезни. Последнее – кстати, очень опасное явление: привычка «болеть» может перейти в соматическое хроническое заболевание.

Что делать?

Изменить поведение ребенка возможно, **если взрослые изменят свою реакцию и дальнейшее свое поведение.**



Почувствовав раздражение, остановитесь, спросите себя:

- О чем думает мой ребенок?
- Что значит для него эта ситуация?
- Чего он добивается, привлекая мое внимание?

Поняв, что ребенок хочет вашего внимания, **сразу же** подойдите к нему. Обнимите его. Дайте ему понять, что вы его видите! Вы помните о нем! Не ругайте его. Скажите ему, что вы тоже соскучились. Оставьте свои дела на «потом». Посидите с ним, посмотрите, как он играет, поиграйте вместе. Послушайте его рассказы – может быть, ему хотелось поделиться с вами своими новостями или переживаниями. Побудьте с ним. Уделите ему времени столько, сколько ему нужно и даже больше. Таким образом, вы будете «стирать» его проверенный способ добиваться внимания нежелательным поведением и избавите себя и его от плохого настроения.

Дети постарше и подростки, добиваясь внимания, могут провоцировать взрослых, пререкаясь с ними, проявляя намеренную неловкость и отказываясь подчиняться. В этом случае решение такое же: уделяйте им внимание! Общайтесь с ними, интересуйтесь их делами, сочувствуйте и слушайте! Помните, им не хватает вашего внимания.

А самый лучший способ избежать негативного привлечения внимания со стороны ребенка – чаще быть рядом с ним, тогда у него не будет необходимости напоминать вам об этом. Покажите ему, что добиться внимания с вашей стороны он может совсем другим способом. Например, помогая вам в чем-то, общаясь с вами, выполняя задания или просто хорошим поведением.

Бабушка Саши, поговорив с его мамой, приняла мудрое решение: она стала больше времени проводить с внуком. Просила помочь ей по дому, они вместе ходили в магазин, чаще отправлялись купаться к реке, разговаривали. Женщина рассказывала о том, как нянчила его, когда он был совсем маленьким, как сильно он похож на своего папу. Расспрашивала его о друзьях, школе, о том, что ему нравится. Она дала понять внуку, как он важен для нее и она дорожит каждой минутой, проведенной вместе. Ведь скоро осень – и ему надо будет возвращаться в город.

В один из дней к бабушке вновь пришла соседка. Вместе с Сашей женщины сели за стол. Немного поговорив, ребенок встал из-за стола и ушел в другую комнату. Бабушка забеспокоилась – не заболела ли у внука голова. Войдя к Саше, бабушка увидела, как он увлеченно собирает конструктор.

Мальчик поверил в то, что он многое значит в жизни бабушки, и ему не понадобилась боль, чтобы убедить себя в этом.

«Одобрение и поощрение ребенка более важны, чем любые другие аспекты воспитания. Недостаток этого может считаться основной причиной плохого поведения детей. Проблемный ребенок – это мало поощряемый ребенок. Каждый ребенок нуждается в постоянном одобрении и поощрении, как растущее деревце в поливке. Он не может расти, развиваться и приобретать чувство принадлежности без моральной поддержки окружающих», – писал Рудольф Дрейкус.

Мотив 2. БОРЬБА ЗА ВЛАСТЬ – ПОИСК СИЛЫ

Если мы не знаем, что стоит за поведением ребенка, мы практически не имеем шанса изменить его. Все дети искусные наблюдатели, но при этом делают много ошибок в оценке того, что они видят. Они часто делают неверные заключения и выбирают ошибочные пути для приобретения своего значимого места в семье.

Р. Дрейкус

Всегда ли родители довольны своими детьми? Конечно же – нет. Это оправданно: дети шалят, капризничают, не слушают старших. Как на это реагируют взрослые? Беседуют о правилах хорошего тона? Убеждают? Или прощают детям их проступки? Такое бывает. Но, следует признать, крайне редко.

Чаще ругают, наказывают, раздражаются, требуют. Дети, растущие в таких семьях, с раннего детства понимают, что добиться своего можно лишь используя давление, силу. Стать значимым, важным для других людей нужна победа, а добиться ее возможно, только имея власть.

Власть можно получить, установив контроль над другими и, при этом, сопротивляясь контролю над собой. Дети знают, что такое тотальный контроль: «Чем ты занят? Где ты был? Что ты ел? Во сколько придешь?». Совсем необязательно, что подобные вопросы адресованы ребенку. Властные мать или отец устанавливают в семье правила, которым приходится подчиняться всем остальным. Дети видят это, их психика воспринимает властное поведение родителей как эффективную модель взаимодействия с окружающими и берет на вооружение.

Дети, уверенные в возможностях власти, растут упрямыми, часто спорят с родителями, другими взрослыми, братьями и сестрами. Ради



достижения своих целей и желаний часто прибегают ко лжи. Они не считают ложь неприемлемой, потому что она дает возможность влиять на других. Все, что предлагается взрослыми – отвергается, потому что принятие для них – это подчинение. Часто, дети, борющиеся за власть, делают не то, о чем их просят, а ровно наоборот, это сильно осложняет их жизнь и жизнь родителей, воспитателей или учителей.

Ставка на силу, на «сильную личность», на агрессию – корни такого поведения, в семьях, где родители не умеют договариваться и общаются на повышенных тонах, где идет борьба за главенствующее положение. Дети просто не знают, не умеют строить отношения с окружающими на основе послушания. Ведь наглядного примера перед глазами они никогда не имели. А потому, все нравоучения родителей на эту тему для них пустой звук. Можно сколько угодно рассказывать, что нужно слушаться маму, но пока дети не увидят и не попробуют что это такое, для них это будет чем-то абстрактным.

Агрессивные дети часто растут в семьях, где взрослые сравнивали своих сына или дочку с другими детьми: «Посмотри, какая Сауле аккуратная девочка! Всегда чистая и опрятная, не то, что ты!»; «Бери пример с Тимура – он всегда слушается маму!». Сравнения обесценивают значимость детей, и они начинают борьбу за свою уникальность и право быть собой.

Вызывающее поведение детей может быть вызвано потерей статуса в семье, когда у родителей рождается второй или третий ребенок. Старшие дети всегда чувствуют свою «избранность» – вокруг них вертится весь мир! Для мамы и папы они – центр вселенной! И вдруг появляется кто-то, кому уделяют больше времени, больше внимания и заботы. Для старшего ребенка – это потеря значимости, отверженность, по большому счету, потеря любви родителей! Привязанность, которая давала ребенку энергию жить и быть счастливым, нарушается. Но дети не сдаются так просто – начинается борьба за первенство. Соперничество всегда порождает конфликт.

Все это – причины скрытых мотивов детей борьбы за власть.

Если ваш ребенок:

- стремится делать только то, что он хочет и как он хочет;
- кричит и спорит, доказывая свою правоту;
- игнорирует любые замечания и уговоры;
- случается, что временно уступает, а потом с новой энергией продолжает свое нежелательное поведение.

И если вы гневаетесь, злитесь, когда ребенок не слушается, – значит, он борется за власть.



Поведение, продиктованное этим мотивом, встречается чаще всего. Борьба за власть, за свои желания, делает детей практически неуправляемыми. Этот мотив может сделать из нежного ласкового ребенка яростного и агрессивного тирана.

Ощущение власти дает маленькому человеку почувствовать себя главным, значимым! Ведь только тогда он сможет контролировать действия других людей и оградить себя от боли, унижений или одиночества. Причины его борьбы могут быть разные, но потребность контролировать мир, в котором он живет, кажется ему одним из способов выживания.

К сожалению, многие родители пасуют перед таким поведением детей, и их нежелательное поведение закрепляется на долгие годы. И, как это не печально, – на всю жизнь. Это из маленьких тиранов вырастают скандалисты и агрессивные карьеристы. Жить с ними сложно, но если следовать рекомендациям авторитетных специалистов, то можно влиять на поведение даже взрослых людей.

Сауле 8-ми лет все время спорит с мамой – не соглашается одевать, что предлагает мама, отказывается есть, что приготовлено, – хочу другое! Если мама напоминает, что пора что-то сделать, то встречает сопротивление и крик. Мама пытается урезонить дочку – заставляет выполнить требование. В итоге кричат обе.

Что делать?

Самое главное, надо помнить, когда начинается борьба за власть, взрослым нельзя выражать свой гнев. Лучше отказаться от борьбы. Использование силовых методов только увеличит стремление ребенка достичь своего. Постарайтесь направить энергию ребенка в конструктивное русло, отвлечь. Если борьба происходит постоянно, попробуйте переложить ответственность за принятие решений на него. Например, «Ты сейчас будешь делать уроки, или после того как поешь? Или поиграешь?». У ребенка сложится иллюзия, что он сам принимает решение. Это для него – уже контроль над ситуацией – проявление силы.

Но, прежде всего, родителям необходимо понять, какова причина – стимул нежелательного поведения. Изменить поведение, возможно только изменив его стимул. Это невозможно сделать одномоментно. Борьба за власть имеет глубокие корни, поэтому родителям необходимо набраться терпения.

Начните с оценки и анализа своего поведения:

- Критикуете ли вы своего ребенка?
- Сравниваете ли его с другими детьми?

- Контролируете ли вы каждый его шаг?
- Есть ли у него возможность проявлять свою индивидуальность, инициативу или он обязан все делать под вашу диктовку?
 - Какое место он занимает в семье?
 - Много ли времени вы ему уделяете?
 - И самое главное: каков стиль общения в вашей семье? Авторитарный, властный или уважительный, когда взрослые внимательно относятся не только друг к другу, но и к детям?

Только оценив свое поведение, родители смогут понять, где кроются причины борьбы за власть их ребенка. Как утверждал Р. Дрейкус, без работы над собой и взаимоотношениями в семье все попытки подчинить ребенка в борьбе за власть неизбежно приведут к победе ребенка! Просто потому, что он не ограничен в своих методах борьбы чувством ответственности и моральными обязательствами. Ребенок не будет бороться честно. Поэтому вся полнота ответственности за формирование характера и становление личности детей ложиться на родителей.

Критика никогда не поможет ребенку стать умнее, красивее, сильнее. Помогайте ему справляться с трудностями, не унижая и не принижая его достижений.

Нельзя делать сравнения с другими детьми, стремитесь показать ребенку, что в нем есть много хороших качеств и способностей, которыми он может гордиться. Сравнивая с другими детьми, родители вынуждают ребенка вступать с ними в соревнование, соперничать. Не в силах справиться с конкуренцией, ребенок может стать озлобленным и начнет борьбу за власть. Лучше поощрять дружбу детей. Соревнование ведет к конфликту, а играя вместе, сотрудничая, дети становятся более изобретательными, сообразительными, чувствуют, что нужны друг другу.

Вместо сравнений с другими, хвалите ребенка почаще, напоминайте, что он умен и талантлив. Даже нежелательное качество в характере не стоит осуждать – лучше упоминать его в позитивном ключе. Например: «Я знаю, ты очень упрямая, всегда добиваешься своего, но сейчас лучше одеться потеплее – на улице мороз». «Конечно, я помню, что ты не всегда слушаешься. Это потому, что у тебя есть на все свое собственное мнение! Ты очень сообразительный! Поэтому подумай сам, как лучше поступить».

Если ребенок начал проявлять нежелательное поведение после рождения младших брата или сестры – это сигнал о том, что он чувствует себя отверженным. Несмотря на то, что младший ребенок требует от родителей много сил и энергии, уделяйте внимание старшему. Говорите с ним, расспрашивайте о его делах, играйте с ним. Ему внимание родителей нужно не менее чем малышу.

Если взрослые поймут, что причина борьбы за власть ребенка – это повторение их модели поведения, хорошо бы начать работу над собой. Конечно, можно оставить все как есть и каждый день в полный голос выяснять отношения, только хорошо бы помнить: не пройдет много времени и дети начнут кричать на родителей. Они так же, как взрослые, будут предъявлять к ним претензии, требовать, контролировать и критиковать. Потом повторят эту модель борьбы за власть в своей семье, а их дети – в своей. Надеюсь, у таких родителей есть шанс оборвать эту цепочку.

Работайте над собой. Будьте внимательны к ребенку. Старайтесь избегать конфликтов. Учитесь договариваться. И еще: общайтесь с ним, просите его о помощи сделать что-либо, спрашивайте совета, делайте что-нибудь вместе. Дайте ему почувствовать свою значимость.

Когда ребенок поймет, что вы его любите и уважаете, борьба за власть закончится.

Мотив 3. МЕСТЬ – ОТМСТИТЬ ЗА ОБИДУ

Вера в причину и следствие коренится в сильнейшем из инстинктов: в инстинкте мести.

Фридрих Ницше

Мсть, может быть, и некрасивое побуждение, но вполне естественное.

Уильям Теккерей

Третий мотив нежелательного поведения – мсть. Когда взрослые слышат это, возникает сопротивление и множество вопросов: как это возможно? Как дети могут мстить, они же маленькие? Они не знают что это такое! А вот и могут! И мстят. Многие взрослые люди продолжают мстить за детские обиды всю свою жизнь!

Что же такое мсть? Википедия дает определение: «Мсть – вредящие действия, совершённые из побуждения наказать за вред, нанесённый самому индивиду ранее». Во всех культурах мсти отводится особое значение – она признается, считается нормой, даже регламентируется (например, кровная мсть), в христианстве она является запретом, грехом.

Даже в древних сказаниях, сказках, священных текстах, описываются события продиктованные чувством мсти. Вспомните причину Троянской войны или классику жанра, роман А. Дюма «Граф Монте-Кристо». Думаю, каждый человек приведет множество примеров мсти людей друг другу из своего собственного опыта. А занете ли вы, что мстительными бывают даже животные!



Похоже, что чувство мести заложено в природе человека. Более того, большинство людей не могут не мстить – это страсть, которая требует своего проявления! Ведь у каждого есть свои ценности, свое достоинство, чувство справедливости и если эти убеждения попираются или принижаются, возникает обида, которая не дает покоя. Чтобы изжить ее, человек полагает, что нужно наказать обидчика и тогда станет легче.

Случается, и довольно часто, что обида бывает надуманной – человек неверно что-то понял, но начинает мстить. То есть возникает абсурдная ситуация: никто никому не причинял зла, но обиженный не находит себе места, пытаясь освободиться от обиды, которую взрастил в себе сам.

Мстительность – качество характера человека. Не все ею обладают. Но характер диктует поступки. Человек, даже маленький, в котором поселилась мстительность, будет следовать своей страсти, не в силах ей сопротивляться.

Но как же дети? Выходит, если ребенку навредили и он понял это, то будет наказывать за свои страдания? Да будет. Это будет проявляться в нежелательном поведении, в поступках, от которых будет страдать он сам и, конечно, близкие ему люди.

Следует сделать оговорки:

► не все дети, получившие в детстве травмы и обидевшиеся за них, поставят себе цель – мстить за себя. К счастью, это случается не часто;

► мотив мести бессознателен – самим ребенком не осознается. Столкнувшись с проявлениями мстительного поведения, следует помнить: ребенок может мстить не вам, а кому-то, кого он даже и не помнит. Но его эмоциональные вспышки будут направлены на вас или других членов семьи – ребенку нужна разрядка, и он пытается получить ее доступным способом.

Если ваш ребенок:

- Убежден в собственной непривлекательности. Часто заявляет: «Я некрасивый, толстый, длинный» и что-нибудь в этом роде, при этом плачет или кричит, бьет себя по лицу или замахивается на зеркало.

- Постоянно думает о мести за свои страдания, которые ему причинил кто-то и когда-то: «Я научусь водить машину и задавлю его!».

- Частая претензия: «А я не просил вас меня рожать».

- Говорит родителям, что они ему не нужны – он и без них проживет.

- Пугает обещаниями сделать с собой что-нибудь ужасное (например, выброситься из окна!).

- Ругается и сквернословит.

- Убегает из дома (к счастью, недалеко и ненадолго).

А вы при этом, чувствуете раздражение и бессилие перед его вспышками гнева или истерики, значит у ребенка мотив нежелательного поведения – месть.

Мсть похожа на власть, но причины «плохого» поведения глубже. Ребенок, который борется за власть, просто испытывает вас, а мститель изживает внутреннюю боль, которую ему нанесли, может, и не вы, а кто то другой.

Нежелательное поведение детей, вызванное мотивом мести, – самое тяжелое и, порой, опасное. При этом сложно понять, за какую обиду они могут вредить родителям или другим людям. **Взрослым важно помнить, что дети и сами не знают, за что они мстят – обида кроется в их глубокой памяти, в бессознательном разуме.** Но эта негативная энергия требует выхода – вот и случаются яркие вспышки гнева или истерики.

Причины детской мести могут быть разные: разочарование, ревность, невыполненное обещание и несправедливое наказание. Этот перечень можно продолжать долго. Иногда критика взрослых приводит к тому, что ребенок говорит: «Вы считаете меня плохим? Но вы еще не знаете, какой я плохой! Сейчас я покажу вам это!»

Истоки мстительного поведения ребенка – в недостатке любви, доверия, близости, искреннего внимания. Это всегда нарушенная привязанность. Ребенок мог переживать за развод родителей – но винил в этом себя! Жить с такой травмой невозможно, и он мстит за свою боль и чувство вины (в ссорах родителей, в разводе, их плохом самочувствии дети винят себя! Это из-за их плохого поведения, или некрасивой внешности, или низкой успеваемости, родители ссорятся или болеют). Дети мстят всем – родителям, друзьям, позднее – любимым и даже своим детям!

Алик, 4-летний жизнерадостный, активный мальчишка принес из детского сада игрушку, спрятав ее кармане. Родители были возмущены. Расценив поступок мальчика как воровство, они наказали его. Через день, Алик принес домой со двора, чью-то иашину, довольно внушительных размеров. Родители, решили кардинально бороться с воровством и запретили мальчику гулять, несмотря на выходной день.

Забирая ребенка из сада, внимательно осматривали его вещи, на предмет выноса мелких игрушек. Алик больше не брал чужого. Но его поведение сильно изменилось: он начал грызть ногти, демонстративно разбрасывать и ломать игрушки. Когда родители делали ему замечание, Алик кричал и топал ножками. Успокоить его было очень трудно. Истерики могли продолжаться до полутора часов.



Марина, 5-и лет, живет с мамой. Папу не помнит, он оставил семью, когда девочке не было и года. Несколько месяцев назад девочка стала говорить матери, что хочет уйти из дома, потому что мама ее не любит и что она не нужна маме. Несмотря на свой 5-летний возраст, девочка демонстрировала вполне осознанные поступки: складывала в рюкзачок вещи и выходила за дверь.

Маму очень пугало такое поведение. Кроме того, жалобы и угрозы Марины могли продолжаться очень долго. Мать пыталась успокоить ее, но девочка только больше растривалась. Это и стало обращением к психологу.

Так как нежелательное поведение было регулярным – по несколько раз в неделю, а мама реагировала бессилием остановить его и раздражением, указывало на мотив мести.

Как выяснилось, странное поведение Марины началось после того, как у мамы появился друг. Втроем они ездили отдыхать, иногда вместе отпралялись по магазинам. Мужчина часто оставался на ночь. Он хорошо относился к девочке – старался угодить ей, делал подарки.

Очевидно, Марина почувствовала себя лишней. Время матери, ее забота, которые раньше принадлежали только ей, нужно было делить с посторонним мужчиной. Ребенку пришлось испытать ревность и в страхе быть покинутой матерью, она начала ей мстить.

Кайрат, успешный 30-летний человек. У него семья – жена и трое детей. Он пришел в группу психологической помощи, потому что не мог справиться с приступами истерики. Время от времени, когда ему вдруг что-то не нравилось в поведении людей, на работе или дома, он начинал кричать на них. Не ссорился, не выяснял отношения, а именно кричал – оскорблял и унижал. Приступы были длительными, он не мог успокоиться по нескольким часам. Кайрат понимал, что это неадекватное поведение, но не мог справиться с собой.

Как оказалось такое поведение было у него и в детстве. Обычно, он «сравлялся» на маму. Оскорблял и грозил ей самоубийством. Это яркий пример нежелательного поведения с мотивом «месть».

После глубокой работы с психологом была обнаружена причина мстительного поведения – Кайрат мстил отцу, который оставил их с мамой, когда мальчику было три года. Ребенок пережил страх отвержения, страх потери матери – потому что она тяжело переживала развод и часто плакала, боль собственной неполноценности – ведь это он был недостаточно хорош и поэтому папа ушел, и боль предательства. Разве такая травма не достойна мести!



Мстители делают не просто плохо, они выбирают то, что особенно впечатлит другого. Если вас раздражает беспорядок – то порядка не будет. Если для вас важны успехи в школе – то мститель не сделает попыток чтоб исправить успеваемость. Дети часто «играют» на страхе родителей за их жизнь – угрожают «побегом» из семьи или даже, суицидом.

Что делать?

В первую очередь, разделите личность ребенка и его мстительность. Личность пытается избавиться от перенесенной боли и нуждается в поддержке. А мстительность – в осуждении и коррекции.

Нельзя подавлять и оскорблять детей, используя свое превосходство над ними. Даже 4-летний ребенок может оскорбиться и впасть в отчаяние. Но как он может постоять за себя? Маленькие дети выбирают путь мести вреда взрослым. Разбросанные игрушки и крик – это способ постоять за себя.

Избегайте конфликтов. Во время вспышки эмоций ребенка – уклонитесь от обсуждения. Не разговаривайте. Лучше вообще уйти из комнаты. Игнорируйте его крики и упреки. Пока вы рядом, он не успокоится. Месть должна быть на кого-то направлена. Если рядом никого нет, кому мстить? Когда ребенок перестанет действовать или кричать, обязательно поддержите его – успокойте, обнимите, скажите, как вы его любите. Покажите ему, что вы знаете, как ему тяжело.

Самое главное, поймите, что поведение ребенка связано с его внутренними переживаниями. **И если он нашел такой способ изживать их, значит, ему действительно плохо.**

Стремясь избавить ребенка от нежелательного поведения, родителям необходимо быть внимательными и доброжелательными по отношению к нему. Недопустимы упреки, претензии, необоснованные требования.

Как можно чаще проявляйте теплые чувства, показывайте свою любовь. Ребенку в любом возрасте важно быть уверенным в том, что он любим. Хвалите ребенка за хорошие поступки, делайте комплименты. Его необходимо отогреть – убедить в том, что он – самый лучший, самый любимый, самый красивый. Если ребенок поймет это, его самооценка поднимется и вспышки нежелательного поведения постепенно будут угасать. Возможно они исчезнут без следа, или станут редкими и не столь яркими. Когда ребенок подрастет и станет взрослым человеком, ему может помочь работа с психологом. Но это будет уже его решение.

Президент международного центра, обучающего родителей и детей налаживать контакт и избегать конфликтов в семье, Кэтрин Кволс, в кни-

ге «Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания» приводит два упражнения, которые рекомендует родителям, если имеют дело с особенно трудными проявлениями нежелательного поведения детей.

Первое – мысленно представить себе, какими родители хотят видеть отношения с ребенком. «Отведите пять минут утром перед тем, как начнете свой очередной день, и пять минут вечером перед тем, как уснете. Образно представляйте себе все так, как будто это происходит с вами на самом деле, постарайтесь даже услышать слова, которыми вы общаетесь, и испытайте ваши чувства по отношению к ребенку, когда он рядом с вами. Наверное, и вы не раз слышали о том, что люди обладают способностью воплощать в жизнь все, что могут себе представить. К несчастью, в воображении мы часто представляем себе все самое негативное – с нашим сыном вот-вот произойдет несчастный случай или наша дочь употребляет наркотики. Чтобы избавиться от этих наваждений, представьте себе, каким бы вы хотели видеть вашего ребенка. Возможно, вам не удастся добиться успеха сразу, но проявите побольше терпения.

Второе, что вы можете сделать с трудным ребенком, – это проверить на практике свою любовь к нему. Вспомните то время, когда он был маленьким и случалось, что непроизвольно срыгивал на ваш новый, только что одетый костюм. Разве это имело какое-то значение для вас, вы ведь все равно любили его! Постарайтесь и теперь полюбить его без всяких условностей в течение одного дня, а если день для вас – слишком долгий срок, то хотя бы в течение половины дня».

Собственная готовность родителей к принятию любого поведения ребенка, поможет ему справиться с внутренней болью и изжить мстительное поведение.

Мотив 4. ИЗБЕГАНИЕ НЕУДАЧИ. ДЕКЛАРАЦИЯ УЩЕРБНОСТИ ИЛИ ПОРАЖЕНИЯ

Помните: дети склонны верить родительским словам.
Если вы каждый день говорите малышу, что он вредный,
он начинает считать себя именно таким.

Джон Готтман

Из книги «Эмоциональный интеллект ребенка»

Люди устроены удивительным образом – всем нам хочется получить одобрение, похвалу за свои действия. Это дает нам возможность чувствовать себя значими, нужными, незаменимыми или необыкновенными личностями.

Потребность в одобрении проявляется у детей с раннего возраста: дети тестируют свои возможности, если действие удачное – ребенка хвалят родители или другие взрослые, значит, я – хороший, значит, меня любят. Вспомните, как кормят маленьких детей, – за каждый проглоченный кусочек или ложечку каши, мама говорит: «Молодец, умница, хороший малыш!» Это то самое одобрение, в котором он так нуждается.

Ребенок, который получает одобрение, растет уверенным в себе, смелым человеком, его возможности расширяются. Он исследует мир и не боится ошибиться, ведь он знает, что любим и за ошибку никто не будет наказывать.

Со временем, ребенок взрослеет, но его потребность в одобрении не исчезает. Даже взрослым людям необходима похвала, признание достижений, а то и восхищение. Это является стимулом к тому, чтобы двигаться вперед, осваивать новые вершины. По большому счету, одобрение это стимул для развития.

Одобрение поступков ребенка формирует у него мотивацию достижения успеха. Это очень ценное качество человека, которое дает возможность быть успешным, в отличие от другого типа мотивации – избегания неудач. Мне очень нравится такая трактовка типов мотивации, как мотивация к... чему-то и мотивация от... чего-то. Сразу становится понятно, как мыслит человек.

При мотивации избегания (от...) человек всеми силами стремится делать только то, что уже проверено, боясь всего нового, при этом придумывает самые невероятные оправдания, почему этого нового делать нельзя. Такой способ мышления формирует пессимистический настрой и отсутствие радостей жизни. Узнать такого человека очень легко: **когда ему предлагаешь новое дело, он обязательно откажется. И будет отказываться не просто так, а придумывать самые невероятные причины.** Сменить надоевшую *работу*? Нет-нет, сейчас везде плохо платят и всюду некомпетентные начальники. Уж лучше буду страдать на привычном месте.

Почему человек боится сделать шаг? Отсутствие веры в себя, низкая самооценка, сверхосторожность, граничащая со страхом. Откуда это? Как правило, из детства. Критика, осуждение, сверхконтроль детей взрослыми, неудачи – сформировали страх, в корне которого, опять же, отверженность.

Страх неудачи относится к социальным страхам, которые возникают и развиваются под действием социального окружения. То есть сформировать этот страх у ребенка могут взрослые, а позднее сверстники и



значимые личности, которые имеют на него влияние. Страх формирует в голове такие фантазии, что человек даже не рассматривает попыток что-либо предпринимать.

Избегание *не*удачи формирует особое поведение, которое заметно окружающим. У детей оно проявляется как *нежелательное поведение, основанное на декларации (демонстрации) собственной уязвимости или заведомого поражения.*

Если ваш ребенок:

- равнодушен к учебе;
- даже не пытается сделать усилие, чтобы выполнить любое задание;
- часто повторяет фразы: «Я не смогу», «Я не умею», «У меня не получится»;
- уклоняется от любой деятельности;
- с удовольствием констатирует факты чьих-то неудач: «Никто не смог! Все получили плохие оценки!»

А вы в отчаянии «опускаете руки», не в силах заставить его что-то сделать – это мотив избегания неудачи.

Это не лень и отсутствие интереса – это защитная реакция ребенка от возможного унижения и порицания! Этот мотив нежелательного поведения результат сомнений взрослых в способностях ребенка. Детей с такой мотивацией прежде часто критиковали за совершенные действия, негативно оценивали их личность, а не их поступки. Они перестают совершать действия, потому что боятся быть снова униженными. Бездействие превращается в привычку. Такие дети конформисты – излишне послушны и угодливы. Ведь легче точно выполнить просьбу или приказание взрослого, чем проявить самостоятельность и получить осуждение. Они так боятся вновь пережить поражение или неудачу, что предпочитают вообще ничего не делать. Им кажется, что они не способны соответствовать требованиям родителей, воспитателей и учителей, **что хотят только одного: чтобы все оставили их в покое. Если такое случается, они остаются в изоляции.**

По словам Р. Дрейкурса: «Он (ребенок) прячется за демонстрацией реальной или воображаемой неполноценности». Если такой ребенок сможет убедить взрослых в том, что он действительно не способен выполнять какие-то действия, к нему будет предъявляться меньше требований, и можно будет избежать многих возможных унижений и неудач.

Это мотив, когда действия ребенка направлены не на победу, а на исключение поражения.

Мама рассказывает о своем сыне третьекласснике: «Кайрат пасует даже перед простенькой задачей – говорит, что у него не получится! Не сможет! Дело доходит до слез. Уговоры и приказания не помогают – упрямитесь и кричит».

Папа 9-летнего Андрея жалуется на сына, что тот отказывается заниматься с ним спортом – не буду, не могу. Хотя мальчик крепкий, но не способен даже на простые физические упражнения!

Десятилетняя Карина не хочет ни в чем помогать маме: «Не могу ее заставить даже почистить картошку. Ответ один – не умею, не хочу».

С уверенностью можно сказать, что этих детей родители критиковали за их попытки что-то сделать. Мама Кайрата призналась, что когда папа занимался с сыном уроками, иногда не выдерживал и давал сыну легкий подзатыльник со словами: «Бестолковый!». А Отец Андрея «подбадривает» сына словами: «Ты не мужик, ты – тряпка! Вырастешь никчемным слабаком». Карина слышит от мамы такие слова: «Не так делаешь, ты что, без рук? Что бы ни сделала, все приходится за тебя переделывать. Ничего не умеешь. Тебя никто замуж не возьмет!»

Поведение избегания неудачи может сформироваться, если ребенок подвергнулся высмеиванию в детском коллективе – детском саду, школе или спортивной секции. Такое случается часто. Дети бывают безжалостны к своим сверстникам и могут обидеть за любой промах.

Саня, 11-летняя девочка, участвовала в спортивных соревнованиях и неудачно упала во время прохождения дистанции на лыжах. Девочка не смогла отстегнуть лыжи и долго пыталась справиться с ними лежа на снегу, мешая другим участникам забега. Со стороны это выглядело неуклюже и смешно. Зрители хохотали, а спортсмены кричали на девочку, пробегая мимо. После этого случая, одноклассники дали девочке обидное прозвище и часто вспоминали ее усилия на лыжне. Саня перестала заниматься спортом, уговоры тренера ни к чему не привели. Поведение девочки стало сильно меняться: она перестала гулять с одноклассниками, принимать участие в школьной общественной жизни. На уговоры учителей и родителей Саня отвечала: «Я никчемная, ни на что не гожусь, не хочу, не буду».

8-летняя Маша плохо выучила стихотворение и не смогла прочесть его перед классом на уроке. Учительница, не подумав, сказала: «Что та-



кое? Память отшибло?» Дети громко засмеялись. Этого хватило, чтобы Маша начала отказываться выходить к доске. Более того родители не могут заставить ребенка учить наизусть стихотворения. Маша сопротивляется, оправдываясь: «У меня памяти нет».

Поведение, продиктованное мотивом избегания неудачи, доставляет родителям много хлопот. Уговоры, просьбы, приказы – не действуют. Дети, уверенные в собственной неполноценности, с удовольствием демонстрируют свои ограничения: «Я неспособный, тупой, слабый, бестолковый и т.п.». Эти слова они слышали от взрослых.

Дети с избеганием неудачи не способны к познанию нового. Страх того, что они не справятся с новыми обстоятельствами, парализует их волю, и они не могут заставить себя пойти в поход с друзьями, записаться в спортивную секцию или другой коллектив. Их невозможно заставить проявить себя в творчестве – а вдруг кому-то не понравится то, что они делают, и над ними будут смеяться!

И, действительно, у родителей «опускаются руки» – справиться с нежеланием ребенка действовать очень тяжело.

Мотивации привлечения внимания, власти и мести, формируют личность с некоторыми сильными сторонами: добиться своего, постоять за свои интересы. В позиции «избегание неудачи» – силы нет, и ребенок вырастает слабой, конформной и неразвитой личностью. Поведение, суть которого – «не буду и пытаться – всё равно не получится», формирует у детей тихий и послушный характер, они ничего не решают и не стремятся к этому, потому что боятся вновь столкнуться с ощущением своего ничтожества.

Что делать?

✓ **Наберитесь терпения. Хвалите ребенка даже за попытки сделать что-нибудь полезное.**

✓ **Замените приказы и уговоры – просьбами.** Например: «Ты могла бы мне помочь на кухне, я очень устала, а еще много дел!». Если ребенок взялся вам помочь, не учите его, как надо делать, предоставьте ему самому выбрать способ. С радостью примите любую его работу и поблагодарите.

✓ **Оцените сделанную работу в позитивном ключе,** сообщите об этом другим членам семьи: «Сегодня картошку почистила Карина! Она мне очень помогла!»

✓ **Если у ребенка что-то не получается, помогайте и не оставляйте попыток помочь:** «Давай попробуем еще раз»; «Давай сделаем вместе!».

✓ **Обязательно любое дело доводите до конца.**

✓ **Ищите и раскрывайте сильные стороны ребенка.** Это особенно важно – у него будет опора в оценке себя. Присмотритесь к нему внимательнее. Может быть, он рисует на полях тетради? Или очень быстро бегает? Даже очередная победа в электронной игре может стать стимулом для изменения самооценки.

✓ **Если ребенку предстоит экзамен или ответственное выступление, обсудите с ним возможность неудачи.** Если что-то не получится – это не трагедия. Всегда можно исправить или – это не самое главное в жизни. Ребенок перестанет придавать излишне сильное значение событию и провала не случится. А если и случится, он знает, что делать.

✓ **Объясняйте ребенку, что неудачи – возможны.** Не ошибается тот, кто ничего не делает. Любая неудача, это подсказка как поступать в будущем.

□ **Не оставляйте без внимания его усилия. Акцентируйте внимание на успехах ребенка**

□ **Мотивируйте.** Например: «Это действительно сложная задача, но ты умница – подумай хорошенько и все получится!», «Я знаю, что тебе трудно, первый раз не получилось, а с моей помощью ты справишься!»

□ **Говорите о будущем вашего ребенка.** Спрашивайте его, кем бы он хотел стать? Не «кем работать» или «что делать», а именно «кем стать»? Как правило, дети демонстрирующие ущербность, говорят – никем. Не оставляете попыток. Рассказывайте о знаменитых родственниках или знакомых. О своей профессии. Ребенок должен гордиться родителями или близкими, это поможет ему задуматься о своем месте в жизни.

И самое главное – **запретите себе и другим давать негативные оценки личности ребенка.** Оценивайте проступки, но не его самого. Будьте настойчивыми – помните, вы ответственны за будущее детей!



Часть 3.
НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ

ОТКУДА БЕРЕТСЯ НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ?

- *Что такое насилие?*
- *Факторы, порождающие насилие в семье*

Что такое насилие?

Нам хочется думать о своей семье как о надежном убежище, в котором всегда можно укрыться от стрессов и перегрузок нашего беспокойного мира. Что бы ни угрожало нам вне дома, мы надеемся найти защиту и поддержку в любви тех, с кем поддерживаем самые близкие отношения. Помните, как в знаменитой песне: «Родительский дом, начало начал и в жизни моей надежный причал...» Однако для многих людей желание обретения семейного покоя оказывается невыполнимым, так как их близкие являются скорее источником угрозы, чем надежности и безопасности. К сожалению, данные статистики по насилию в семье удручающие. И дело даже не в цифрах, необходимо обсуждать, исследовать, искать причины этого явления в обществе, потому что, как правило, самой пострадавшей стороной являются дети, которые принимают этот жизненный сценарий за норму и свои семейные отношения строят по такому же принципу.

Давайте дадим определение насилию. Само по себе *насилие* – это, прежде всего *целенаправленное ограничение свободы поведения, подчинение, нарушение прав и нанесение ущерба людям*. В случае домашнего насилия – это ситуация, когда, сильнейшие члены семьи – наиболее сильные физически или пользующиеся силой социального статуса и авторитета — нападают на менее сильных членов семьи. Мужья бьют своих жен, потому что считают, что имеют силу, власть и право так поступать, особенно если супруга «ведет себя неправильно», по их мнению. Однако, есть и другая история, при которой женщина поднимает руку на мужчину. Тут, скорее всего, происходит не просто выяснение разницы сил, это борьба за власть и доминирование в семье. Ужаснее всего, когда родители поднимают руку на детей.



Но стоит ли удивляться столь частым случаям проявления агрессивности внутри семьи? Ведь люди, живущие в тесном взаимодействии, неизбежно хотя бы изредка входят в резкое противостояние друг с другом. Как говорят социологи, семьи являются в высшей степени взаимозависимыми сообществами и их члены легко могут расстраивать планы друг друга или даже вступать между собой в серьезные конфликты. И все же подобные обострения внутренней обстановки не всегда приводят к насилию, и немало семей оказываются в состоянии сохранять гармонию отношений или хотя бы не доводить дело до «гражданской войны».

Факторы, порождающие насилие в семье

Чем же обусловлено такое различие внутрисемейного поведения? Ученые, изучающие проблему насилия в семье, уделяют **основное внимание интерактивной природе факторов, порождающих насилие в доме**. Такие внешние условия, как безработица, низкий уровень доходов или обусловленные невысоким культурным уровнем, псевдорелигиозные убеждения и жизненные ценности могут сказываться на действиях членов семьи и влиять на их взаимоотношения. Даже поведение жертвы способно повлиять на действия нападающего супруга. Давайте рассмотрим основные факторы, по мнению ученых, способствующие домашнему насилию:

► **Доминирующая роль мужчины в семье и обществе.** Многие ученые убеждены в том, что восприятие обществом мужчин в качестве главы семьи является одной из главных причин применения насилия против жен. В наши дни демократические воззрения распространены как никогда ранее, и все большее число мужчин заявляет, что женщина должна быть равноправным участником процесса принятия семейных решений. Даже если это и соответствует действительности, то «многие, если не большинство» мужей в душе убеждены, что последнее слово в принятии семейных решений всегда должно оставаться за ними просто потому, что они являются мужчинами. Если супруги не могут прийти к согласию в споре, то мужчина полагает, что для него будет оправданным применение силы в качестве доказательства своей власти в доме – таким образом он обеспечивает за собой право на решающее слово.

► **Подчиненность женщины и верховенство мужчины.** Мужчина проявляет особую склонность к занятию доминирующего положения в семье в тех случаях, когда женщина сильно зависит от него как экономически (поскольку он обеспечивает основные поступления в семейный бюджет), так и психологически (так как в случае распада брака, по ее



мнению, она пострадает больше мужа). В отношении обоих видов зависимости исследователи пришли к выводу о том, что «жены, находящиеся в сильной зависимости от мужей, в меньшей мере способны ослабить жестокость насилия или вовсе положить ему конец по сравнению с теми женщинами, в чьих семьях материальные и психологические взаимоотношения супругов оказываются более сбалансированными».

► **Ожидания проявления родительской власти и жестокое обращение с детьми.** Взгляды общества на то, кто должен главенствовать в семье, несомненно, способствуют росту случаев жестокого обращения с детьми. Общество очень долго считало, что дети должны находиться в подчинении у родителей и иметь весьма ограниченные права. В прошлые века отцы и матери могли осуществлять почти неограниченный контроль над действиями своих отпрысков. Так как большинство наших предков были уверены в том, что молодежь склонна к беспорядочной жизни и нуждается в строгом руководстве («недостаточное наказание портит ребенка»), то они всегда были готовы наказать своих детей, если считали их поведение неправильным. Ученые заметили, что родители часто обращались не лучшим образом с подрастающим поколением вплоть до самого последнего времени. Хотя сегодняшние законы наделили детей гораздо большими правами и существенно ограничились властью родителей, в нашем обществе по-прежнему считается позволительно отцам и матерям в определенных границах применять к своим детям меры физического воздействия. Благодаря широко распространенному мнению о том, что физическое наказание является необходимым и эффективным средством контролирования детского поведения, многие родители прибегают к нему хотя бы однажды в жизни в тех ситуациях, когда, по их убеждению, ребенок нарушил правила, установленные взрослыми. Многие склонные к насилию родители агрессивно ведут себя и по отношению к своему супругу или супруге, а некоторые готовы проявить свою жестокость и вне дома.

► **Различия в возможностях проявления власти.** Один член семьи, например, муж или отец, имеет возможность заставлять остальных домочадцев выполнять свою волю вследствие наличия у него большей физической силы или существования в обществе определенных норм поведения. Его жена и дети не имеют экономических, социальных, психологических или физических возможностей, чтобы оказать ему реальное сопротивление. Это различие в возможностях проявления власти, вероятно, и позволяет доминирующей в семье личности третировать более слабых домочадцев, не выполняющих его желаний.

► **Жестокое обращение с детьми как форма злоупотребления властью.** Проблему жестокого обращения с детьми удобно рассматривать с точки зрения реализации возможностей проявления власти. Согласно исследованиям ученых, родители проявляют все меньше склонности к жестокому обращению со своими детьми по мере их взросления, вероятно потому, что относительное превосходство взрослых в использовании своих возможностей со временем становится все меньше и меньше. Кроме того, установлено, что мальчики чаще девочек становятся жертвами грубого обращения родителей в доподростковом возрасте, зато среди тинейджеров картина меняется на прямо противоположную. По-видимому, родительская власть уменьшается по мере роста физической силы мальчиков, однако по-прежнему остается относительно высокой для девочек. Похоже, что некоторые родители, чаще жестоко обращающиеся с сыновьями, будут направлять свою агрессию на ранее не привлекавших их внимание дочерей, так как мальчики становятся настолько большими, что оказываются способными дать сдачи».

► **Женщины также могут быть нападающей стороной.** Другая важная особенность отношений между мужем и женой в подверженных вспышкам насилия семьях заключается в том, что жены в них также могут быть нападающей стороной. Обычно они оказываются менее предрасположенными к физическому насилию по сравнению с мужчинами, но тем не менее временами способны демонстрировать явную агрессивность.

Подобное случается чаще всего тогда, когда мужчины провоцируют их или раздражаются угрозами, побуждая к принятию защитных мер; однако, даже находясь в возбужденном состоянии, не многие из жен в действительности наносят удары своему супругу.

Почти все исследователи проблем семьи отмечали одну особенность ее членов, склонных к проявлению насилия: многие из этих людей сами были жертвами насилия в детстве.

► **Подвергшиеся насилию дети становятся склонными к проявлению агрессии.** Фактически внимание ученых обращалось на эту черту так часто, что в наше время стало вполне привычным говорить о цикличности проявления агрессивности или, другими словами, о передаче склонности к агрессии от поколения к поколению. Насилие порождает насилие – так утверждают исследователи проблем семьи. Люди, которые подверглись насилию в детстве, обычно также приобретают склонность к агрессии. Более того, склонные к проявлению агрессии мужья чаще других в детстве становились свидетелями случаев применения насилия

в своей семье. Исследованиями было установлено, что мужья, избивающие жен, также получали в детстве побои от своих близких.

Каждое поколение знакомится с насилием, сталкиваясь с ним в своей семье. Дети склонных к применению телесного наказания дедушек и бабушек впоследствии сами, с большей вероятностью, становились агрессивными женами и мужьями, жестоко обращающимися со своими детьми. Эти дети, в свою очередь, стремились придерживаться образцов поведения своих родителей. Чем более грубыми были отношения супругов в своих семьях, тем агрессивнее вели себя дети по отношению к родителям, а также своим братьям и сестрам.

Насилие, пережитое человеком в детстве, порождает риск проявления агрессивности в более зрелом возрасте. Эта будущая агрессивность не является предопределенной, а имеет лишь вероятностный характер. Не все люди, подвергавшиеся жестоким наказаниям в семье, обязательно будут грубо обращаться со своими детьми. Эта вероятность может меняться в зависимости от многих факторов, например от степени конфликтности отношений в семье или подверженности родителей тем или иным стрессам. Однако в общем случае применение насилия к ребенку увеличивает вероятность того, что, став взрослым, он будет вести себя агрессивно по отношению к другим людям, в том числе и членам своей семьи.

Насколько справедливо утверждение о том, что грубое обращение родителей с ребенком не обязательно означает, что он станет жестоким отцом или матерью, настолько же справедливо и утверждение о том, что не каждый использующий телесные наказания взрослый обязательно подвергался мерам физического воздействия со стороны своих родителей. Люди могут приобрести привычки агрессивного поведения самыми разными способами. В частности, они могут многократно наблюдать агрессивное поведение авторитетных для себя людей и воспринимать его в качестве примера для подражания.

► **Наблюдение насилия, совершаемого родителями.** Истории жизни многих жестоких людей указывают на то, что в детстве они наблюдали примеры агрессивного поведения. Один заключенный, находившийся в тюрьме за совершение тяжкого преступления, рассказал о многочисленных случаях насилия, которые он наблюдал на протяжении своей жизни: «Уроки жестокости усваиваются человеком как бранные слова: чему-то я научился в семье, а что-то постоянно наблюдал в сценах уличной жизни. ...Насколько себя помню, вокруг меня всегда господствовала жестокость: мать била своих детей, старшие братья и сестры били не



только младших, но и нашу мать, сосед снизу постоянно колотил свою жену и так далее».

Почему знакомство с насилием в детстве способствует проявлению агрессии во взрослом возрасте? Поскольку мы стараемся рассмотреть все аспекты агрессии, имеет смысл задать вопрос, почему взрослые люди, видевшие сцены насилия в своих семьях в детском возрасте, чаще демонстрируют агрессивное поведение в отношении супруги (супруга) и детей. Несомненно, на то существует несколько причин. Люди, часто видящие сцены насилия, становятся относительно равнодушными к агрессивному поведению. Их способность к подавлению внутренней агрессивности может оказаться довольно слабой ввиду отсутствия представления о том, что недопустимо нападать на других людей ради достижения собственных интересов.

Что же происходит? Дети учатся правильным действиям в конкретной ситуации через наблюдение действий других людей. Так, мальчики, видя драку взрослых, усваивают, что и они могут решать свои проблемы путем нападения на другого человека.

Люди могут также копировать поступки своих родителей. Когда матери и отцы били их в детстве, то этими действиями они как бы говорили им: «В будущем поступай, как я». Таким образом, они приучали своего сына или дочь к мысли о необходимости строгого наказания ребенка в случае нарушения им существующих правил. Возможно, что при этом они убедили своих детей в том, что агрессия является эффективным способом решения многих проблем. Исследования, позволяют установить, что люди, многократно наблюдавшие случаи применения насилия в юности, став взрослыми, не видели ничего предосудительного в использовании силовых методов воздействия на того, с кем у них возникали конфликты. Кроме того, эти люди не только одобряли использование шлепков и затрещин для вразумления непослушных детей, но были уверены в том, что муж вправе ударить жену, посмевшую оскорбить его или даже лишь высказавшую ему малейшее возражение.

► **Ошибки воспитания и конфликты между родителями.** Мальчики, которые становятся свидетелями многочисленных случаев агрессивного поведения в своих семьях, возможно, испытывают влияние и других факторов помимо научения через наблюдение. Например, вполне возможно, что их родители не смогли выработать у них навыков самодисциплины.

Т.е. попросту говоря, родители не занимались воспитанием своих детей, полагаясь на довольно распространённое мнение – мы выросли сами по себе, и они вырастут.

Вот симптомы, которые могут развиваться у детей из подобных семей: ночное недержание мочи, ночные кошмары, депрессия, психосоматические проблемы, внезапные вспышки гнева, частые конфликты с братьями, сестрами и одноклассниками, а в некоторых случаях даже склонность к правонарушениям. Таким образом можно прийти к заключению о том, что «открытая ссора родителей... является определяющим фактором развития детских проблем в конфликтных семьях».

Однако стычки родителей не обязательно наносят серьезную душевную травму каждому ребенку. Некоторые дети могут не испытывать серьезных последствий семейных ссор или, по крайней мере, испытывать их в такой форме, которая не сразу становится понятной постороннему наблюдателю. Но если даже это и так, то открытые столкновения отца и матери могут рассматриваться в качестве фактора риска, повышающего вероятность того, что их ребенок, став взрослым, также будет проявлять склонность к агрессии.

Мы рассмотрели основные внешние факторы и причины появления насилия в семье. Проанализировав их еще раз убеждаемся, что крайне важно уделять внимание родительской осведомленности и компетенции. Только с изменения отношений взрослый-ребенок можно ожидать изменения в обществе в целом. И тогда тема насилия в семье не будет являться настолько актуальной, как сейчас.

Урок подготовлен по материалам книги Л. Берковиц «Агрессия: причины, последствия и контроль».



НАСИЛИЕ В ОТНОШЕНИЯХ СИБЛИНГОВ

- *Особенности детей в зависимости от очередности рождения*
- *Детские конфликты в семье*
- *О чем должны помнить родители братьев и сестер*

Особенности детей в зависимости от очередности рождения

Сиблинги – это научный термин, который обозначает братьев и сестер в одной семье. Этим вопросом занимался австрийский психолог и психиатр Альфред Адлер. В своих исследованиях он заметил, что даже если родители одни и те же, дети растут и воспитываются в одних условиях – в одном и том же доме, при использовании одних и тех же принципов, посещают одинаковые места, учатся у одних и тех же педагогов – все равно, между ними огромные различия и у них абсолютно разные характеры. Как он выяснил, одной из причин был порядок рождения детей. Опыт старшего или младшего ребенка в семье по отношению к другим детям, особенности родительского воспитания – все это меняется после появления в семье следующих детей и порой очень сильно влияет на формирование стиля жизни детей.

Давайте посмотрим поближе на эти особенности.

Старший ребенок – «выжить в одиночку»

Положение первенца можно считать завидным, но до тех пор, пока он – единственный ребенок в семье. Родители обычно сильно переживают по поводу появления первого ребёнка, и поэтому всецело отдают себя ему, стремясь, чтобы все было «как полагается». Первенец получает безграничную любовь и заботу от родителей. Он, как правило, наслаждается своим безопасным и безмятежным существованием. Но это продолжается до тех пор, пока следующий ребёнок не лишит его своим появлением привилегированного положения. Это событие может драматическим образом поменять положение ребёнка и его взгляд на мир. Адлер часто описывал положение первенца при рождении второго ребёнка



как положение «монарха, лишённого трона», и отмечал, что этот опыт может быть очень травматичным. Когда старший ребёнок наблюдает, как его младший брат или сестра побеждает в соревновании за родительское внимание и нежность, он, естественно, будет пытаться отвоёвывать своё верховенство в семье. Однако это сражение с самого начала обречено на неудачу – прежнего не вернуть, как бы первенец ни старался. В результате подобной семейной борьбы первенец осваивает стратегию выживания в одиночку, не слишком нуждаясь в чьей-либо привязанности или одобрении. Старшие дети, как правило, более ответственные и самостоятельные, умеют добиваться своего и уверены в своих силах, им привычна роль лидера.

Средний ребенок – «быстрее, выше, сильнее»

Второму ребёнку с самого начала задаёт темп его старший брат или старшая сестра, получается такая ситуация, которая стимулирует его побивать рекорды старших. Благодаря этому нередко темп его развития оказывается более высоким, чем у старшего ребенка. Например, второй ребенок может раньше, чем первый, начать разговаривать или ходить. Кроме того, средний ребёнок должен заботиться о младших и ко всему прочему бороться с ним за любовь родителей. Это только увеличивает его честолюбие и уровень притязаний. В результате второй ребёнок вырастает соперничающим и честолюбивым. Его стиль жизни определяет постоянное стремление доказать, что он лучше своего старшего брата или сестры. Для среднего ребенка характерна ориентация на достижения. Чтобы добиться превосходства, он использует как прямые, так и окольные методы.

Младший ребенок – «любимцы никому не подчиняются»

Положение последнего ребёнка уникально во многих отношениях. Во-первых, он никогда не испытывает шока «лишения трона», и, будучи «малышом» или «баловнем» семьи, может быть окружен заботой и вниманием со стороны не только родителей, но, как это бывает в больших семьях, старших братьев и сестёр. Такая позиция зачастую делает ребёнка более безответственным и легкомысленным, чем старшие дети, с ним больше проблем в плане воспитания и подчинения.

Во-вторых, если родители ограничены в средствах, у него практически нет ничего своего, и ему приходится пользоваться вещами других членов семьи. В-третьих, положение старших детей позволяет им задавать тон; у них больше привилегий, чем у него, и поэтому он испытывает сильное чувство неполноценности, наряду с отсутствием чувства независимости.

Единственный ребёнок – «оказывается, я не центр мира»

У него нет других братьев или сестёр, с которыми ему приходилось бы конкурировать. Это обстоятельство, наряду с особой чувствительностью к материнской заботе, часто приводит единственного ребёнка к сильному соперничеству с отцом. Он слишком долго и много находится под контролем матери и ожидает такой же защиты и заботы от других. Главной особенностью этого стиля жизни становится зависимость и эгоцентризм. Такой ребёнок на протяжении всего детства продолжает быть средоточием жизни семьи. Однако, позднее он как бы внезапно пробуждается и открывает для себя, что больше не находится в центре внимания. Единственный ребёнок никогда ни с кем не делил своего центрального положения, не боролся за эту позицию с братьями или сёстрами. В результате у него часто бывают трудности во взаимоотношениях со сверстниками.

Если в семье двое детей, то при маленькой разнице в возрасте младший приобретает черты младшего/среднего, а если большая – младшего/единственного. Близнецы же сами выбирают, кто из них будет старшим, а кто – младшим, независимо от того, кто родился первым. Их поведение будет выстраиваться в рамках «старший и младший», они могут быть похожи как две капли воды, но это два самостоятельных человека. Таким образом, знание о психологических особенностях, которые связаны для ребенка с порядком его рождения, немного усложняют, но еще более разнообразят наши родительские задачи. Зная, какие подводные камни подстерегают ребенка на каждом из путей, заботливые родители всегда могут немного скорректировать свой стиль воспитания и подход к каждому ребенку. Так, помимо всем известной рекомендации проводить с каждым ребенком его индивидуальное время, родитель может выстроить стратегию взаимодействия с каждым из детей.

Если вы видите, что старший слишком самостоятелен, что местами даже немного одинок в этой самостоятельности – дайте ему почувствовать много заботы, дайте вновь ощутить себя маленьким, ведь от того, что он старший, он не перестал быть ребенком. Многие старшие дети как бы намекают родителям об это сами. Нередко, когда в дом только принесли новорожденного, старший ребенок хочет его соску, хочет в его коляску, даже если он там не помещается, просится на ручки. Этим он как бы говорит родителям – эй, я все еще тоже ваш малыш. Причем это актуально для детей в любом возрасте, в том числе и для подростков, хотя они этого, конечно, ни за что не покажут.

Средний ребенок может слишком уставать от соревнований и от не-



обходимости доказывать свою «лучшесть». Ему, как никому, важна безусловная любовь. Принятие его проявлений без комментариев и оценок. Как растение в воде, он нуждается в подтверждении идеи, что он хорош и сам по себе, какой есть, и без всех своих достижений имеет право на место под солнцем и в родительском сердце.

Младшему ребенку не мешает помочь научиться выстраивать границы свои и уважать чужие. У него с долюбленностью, скорее всего, все хорошо, а вот с организацией и достигаторством – не очень. И родителям нужно его этому обучать.

Если ребенок единственный, родителям важно ему показывать, что он в мире не один и есть еще кто-то или что-то важное. Помочь научиться общению со сверстниками. Помочь ставить цели и добиваться их. Помочь отделиться и стать собой.

Детские конфликты в семье

В каждой семье возникают **конфликты между братьями и сёстрами**, не редкой является ситуация, когда братья и сестры из одной семьи не ладят между собой. Основная причина данного поведения – ревность, которую они испытывают к родителям. Последствиями ревности и конфликтов являются детское одиночество, разобщенность членов семьи и изолированность. Поэтому актуальность вопроса: как избежать появления ревности между братьями и сестрами – очевидна. Пока ребенок один в семье – проблемы только с ним. Когда появляются еще дети – начинаются проблемы с двумя, а также и у них друг с другом.

Причины детских конфликтов:

1. Роли «любимец» – «отвергнутый». Обратите внимание на то, нет ли среди ваших детей явных «любимчиков», которым позволено все, или, наоборот, отвергнутых, которые вынуждены лишь покорно ждать взросления, когда они смогут освободиться от ваших предрассудков.

2. Отсутствие личного пространства. Личные вещи очень важны для детей, они подпитывают чувство их индивидуальности. А если братья или сестры постоянно берут эти вещи или портят их, дети очень негативно и ревностно к ним относятся.

3. Игнорирование индивидуальности, разницы между детьми. Очень важно проводить индивидуальное время с каждым из детей, иногда устраивать выходы по-отдельности.

4. Ревность. Как уже было отмечено, старший ребенок, а до определенного момента и единственный – честолюбивый и амбициозный,

лидер. И эти качества начинают закладываться еще в детстве, а так как в данном случае речь идет о старшем ребенке-мальчике, то очень сильно чувство соперничества. Данные механизмы срабатывают на подсознательном уровне, поэтому ребенок начинает проявлять враждебность по отношению к младшему ребенку, ведь направлять ненависть и агрессию в отношении матери он не способен.

5. Сравнение. Родители часто сравнивают своих детей, это может проявляться в поведении родителей, даже если они этого не озвучивают. Старшему брату могут ставить в пример то, как аккуратно его младшая сестра сложила свои игрушки на полки или то, как хорошо она учится. Тем самым родители не просто ставят его в слабую позицию, но еще и подрывают его авторитет в глазах младшего ребенка, который в силу своей сиблинговой позиции подвержен конкуренции. Тем самым родители могут искусственно подменять роли старшего и младшего, особенно если разница между детьми не велика, к тому же стоит обратить внимание, что мальчики развиваются чуть медленнее, чем девочки, а младшие дети могут начать ходить, говорить, читать раньше старших.

6. Равенство/одинаковость. Очень часто дети спрашивают родителей, кого из них они больше любят, а в ответ получают – одинаково. Но дети воспринимают это, как какую-то недосказанность со стороны родителей, утаивание фактов.

О чем должны помнить родители братьев и сестер

В большинстве случаев драки, шум и крики происходят только в присутствии взрослых, и адресованы больше им, чем друг другу. Поэтому от поведения родителей зависит многое. Взрослым важно правильно расставить акценты в воспитании младшего, среднего, старшего и единственного ребенка.

Очень многое во взаимоотношениях между братьями и сестрами закладывается родителями. Поэтому, прежде чем решать конфликты в детской, родителям необходимо поработать с собой и со своим отношением к каждому из детей.

✓ Важно начать готовить старшего ребенка к рождению младшего за несколько месяцев до его появления, например, совместно со старшим составить список игр, в которые дети смогут играть.

✓ «Не отбирать» вещи старшего ребенка, демонстративно передавая их младшему, например, если нет возможности купить новую детскую кроватку для младшего ребенка, ее можно каким-либо образом «передекорировать». Не нужно постоянно напоминать старшему, что теперь



эта кроватка больше не его, скорее, нужно представлять это в качестве семейной истории и т. д. У старшего ребенка должны быть свои личные вещи, которыми он не должен делиться с младшими.

✓ Не нужно заставлять старших быть примером для младших, они и так будут для них примером, на который им захочется ровняться, особенно это проявляется в отношении старших братьев со стороны младших сестер. Действуя подобным образом, родители могут превратить здоровую конкуренцию в идею фикс, породив у старшего, и без того амбициозного ребенка, нездоровый комплекс отличника.

✓ Родителям не стоит говорить своим детям, что они их любят одинаково, лучше, например, сказать: «Я люблю вас каждого по-особенному, ведь на свете нет другого такого Каната и другой такой Алмы». Нужно показать, что родители любят каждого из своих детей уникально.

✓ Не нужно сравнивать своих детей, особенно говорить одному, что другой в чем-то лучше него. Все люди разные, даже самые родные, у всех есть склонности и способности к чему-то. Поэтому необходимо подчеркнуть достоинство ребенка, а не его недостаток.

✓ Поощрять сотрудничество между детьми, но не заставлять их все время проводить вместе.

✓ Не нужно запрещать ссоры, апеллируя тем, что они родные люди и не должны ссориться, в таком случае агрессия будет постоянно подавляться, а отношения между детьми лучше не станут.

✓ Не нужно вмешиваться во все детские конфликты, зачастую дети сами знают, как им поступить, родители в данном случае могут только все испортить.

Осознанная родительская позиция, знание основ детской психологии и взаимоотношений между братьями и сестрами, много терпения и последовательность в своих действиях помогут вам установить гармоничные отношения между детьми в вашей семье. Ведь братья и сестры – это, по сути, одни из самых родных людей, и, став взрослыми, они смогут оказать друг другу надежную поддержку, оказаться опорой в трудной ситуации. Задача родителей приложить к этому усилия, пока дети еще малы и не могут сами управлять процессом, обойти подводные камни детской ревности и научить экологичным и конструктивным отношениям, в которых есть место взаимному уважению и умению принимать разноеобразие и непохожесть друг на друга.

СИНДРОМ ЖЕРТВЫ В СЕМЬЕ

- *Синдром жертвы*
- *Психологический портрет жертвы*
- *Рекомендации по устранению комплекса жертвы*

Синдром жертвы

Рассматривая проблему насилия в семье, невозможно не учитывать тот факт, что помимо агрессора всегда есть жертва. И если проблемы агрессивности более или менее, широко обсуждаются в сообществе, то проблема поведения жертвы, ее состояния и причины возникновения этого синдрома, интересуют в основном специалистов. Давайте попробуем разобраться, что же такое синдром жертвы в общем и что происходит, когда в семье появляется жертва.

Хотя бы раз каждый из нас на жизненном пути встречал человека, который жалуется на свою судьбу. Во всех его словах четко слышится, что его постоянно преследуют неудачи на работе, во всех делах и даже в личной жизни. Такая наука, как психология, подобное отношение человека к жизни называет специальным термином – комплекс жертвы. Особенность этого комплекса жертвы заключается в том, что человек в своих неудачах обвиняет только окружающих его людей, но не себя. Поэтому, чтобы отношения мужчины и женщины были гармоничными, и их не испортил этот синдром, необходимо знать, каковы причины его появления и как от него избавиться.

Синдром жертвы в психологии представляет собой особое поведение человека, которое провоцирует других людей вредить ему. Этот синдром проявляется тем, что человек чувствует себя незащищённым, жалуется на свою жизнь и вызывает жалость у всех людей. Как правило, такая модель поведения воспитывается с самых малых лет и очень ярко проявляется в период обучения в школе. Жертвы в классе не находят общего языка со сверстниками и являются изгоями. Все зависит от обстоятельств, при которых человек начал транслировать свою беззащитность. Как показывает практика, люди, страдающие от комплекса

жертвы, чаще попадают в неприятные ситуации. У каждого есть знакомый, как мы часто называем его, неудачник.

Поиском причин этого явления занимается наука, которая получила название «виктимология». Несмотря на то, что виктимность (склонность стать жертвой преступления) человека изучается не так уж и давно, у специалистов получилось открыть несколько интересных фактов об этих людях и ситуациях, в которые они попадают. Практически всем жертвам свойственны неосмотрительность и рискованность. Обычно такие люди очень агрессивны и почти всегда знакомы с нападающим. Подобное случается только потому, что такие люди чрезмерно конфликтны. Синдром жертвы – это расстройство, которое сопровождается личностной незрелостью человека. Обычно они неразборчивы в людях: ошибаются с выбором знакомых, сексуальных партнеров. Они находятся в невероятной зависимости от агрессора, не имеют собственного мнения и просто плывут по течению, выполняя все прихоти окружающих. Синдром жертвы нельзя считать нормой. Это патология, которая требует незамедлительного вмешательства со стороны.

Психологический портрет жертвы

А теперь обратим внимание на взаимоотношения в семье, где присутствует насилие и, соответственно, есть агрессор и жертва.

Вся жизнь такой семьи пронизана скрытыми оскорблениями (физическими и словесными). Любое действие, умоляющее достоинство человека, есть оскорбление. По сути дела, это садистский акт, ведь оскорбить – это сделать человека скорбящим. Не доброжелательная критика, негативный прогноз, сравнение, прозвище, навешивание ярлыков, даже если на уровне сознания и не воспринимаются как оскорбления, вызывают в душе бурю.

Когда оскорбления становятся привычными, они сознанием не воспринимаются, но накапливаются в бессознательном. Такие люди как бы имеют аллергию на оскорбления. Если ребенок подвергался оскорблениям до 5 лет, он может их не помнить, но оскорбления у него в душе остаются открытой раной и влияют на взрослую жизнь. Оскорбления разрушают достоинство и создают характер жертвы. Когда оскорбления незаметны, жертвы чувствуют боль и винят в этом себя. Накопленные чувства от пережитых оскорблений возникают каждый раз с новым оскорблением или при воспоминании о нем. Жертвы могут отрицать или подавлять страдания от оскорблений, что приводит к усугублению их состояния. У них сильно снижена самооценка.



Люди с высокой самооценкой оскорбляются реже, т.к. избегают людей и ситуаций, приводящих к оскорблениям. Они способны справляться с оскорблениями без лишних ран, т.к. знают себе цену. Они не жертвы, они не притягивают к себе оскорбления. Скрытые оскорбления пронизывают всю нашу жизнь. Оскорбления в обществе или в семье всегда там, где человек обезличивается и обесценивается. Зависимая семья формирует у своих членов образ жизни и мировоззрение жертвы.

Вот психологический портрет жертвы:

✓ Жертва не может устанавливать ограничений во взаимоотношениях с другими.

✓ Она не умеет говорить «нет», и часто сетует «никто не уважает меня».

✓ Она испытывает стремление к близости, но ищет любовь там, где ее нет. Жертва может всю жизнь ждать человека «своей мечты».

✓ Доминирующим чувством жертвы является страх, поэтому она редко расслабляется, и не может испытывать удовольствия от ситуации.

✓ Из-за страха ошибиться жертва не способна принимать решения.

✓ Страх перед одиночеством удерживает жертву возле обидчика.

✓ Жертва научена подавлять свою душевную боль и «заметать мусор под ковер».

✓ Жертва не считает оскорбляющего её ответственным за свое поведение и берет всю вину на себя, а чувство вины тесно связано с чувством страха.

✓ В результате накопления обид жертва испытывает упадок духа, чувство беспомощности и депрессию.

✓ Жертва склонна ко многим телесным заболеваниям.

Однако позиция жертвы имеет свои психологические выгоды. Но эти выгоды оказываются жертвам плохую услугу, приводя жертву к негативным последствиям.

Психологические награды, вытекающие из роли жертвы:

- сочувствие окружающих;
- сладостное чувство жалости к самой себе;
- обвинение других, вместо попыток изменить свое положение;
- власть и контроль над другими при помощи вызывания у них чувства вины (с помощью болезни, усталости, слез);
- проекция на других причин своих несчастий;

- осознание себя почти святой;
- возможность сохранять существующее положение вещей, в котором жить хоть и больно, но привычно.

Негативные последствия психологии жертвы:

- роль жертвы – самопораженческая роль;
- жертвы остаются в одиночестве;
- неизбежен переход в роль обвинителя и преследователя;
- жертвы отталкивают от себя близких и притягивают к себе обидчиков;
 - мученицы создают те ситуации, которых боятся (отвержение, утрата любви, изоляция);
 - жертвы рожают жертв;
 - жертвы злы;
 - жертвы остаются несчастными.

Особенно быстро образ жертвы формируется в детстве. Этому способствует жесткая дисциплина, вынуждающая к повиновению путем унижения достоинства, насмешки, обидные прозвища, постоянные нравоучения и строгая критика. Дети живут в обстановке отсутствия любви и ласки. Пытаясь заслужить похвалу, ребенок, например, моет посуду, а мать, вместо похвалы упрекает его за некачественное мытье. Отсутствие заслуженной похвалы воспринимается ребенком как наказание, а упрек усиливает это незаслуженное наказание.

Для того чтобы избавить женщину или мужчину от негативного влияния собственного психоэмоционального состояния, человеку необходимо оказать надлежащую квалифицированную помощь. Для начала все родные и близкие должны понять, что самостоятельно избавиться от этого комплекса практически нереально, т. к. подобное поведение является для жертвы комфортным. Для того чтобы этот синдром исчез из жизни человека, работать должен не только он, но и все его близкие, которые практически ежедневно контактируют с ним. Чтобы синдром исчез бесследно, поработать необходимо самой жертве. Очень важно, чтобы человек самостоятельно понял: ему присущ такой комплекс, от него следует избавляться как можно быстрее.

Мужчина или женщина должны быть готовы к прощанию со своей постоянной зоной комфорта. Только полное принятие всей сложности проблемы сможет предоставить необходимый результат. Специалисты в



области психологии разработали комплекс рекомендаций подобным клиентам для скорейшего избавления от этого неблагоприятного состояния. Он состоит из:

- осознания проблемы;
- принятия решений по устранению комплекса;
- принятию ответственности за собственные поступки.

Человек должен признать, что ему присущ этот злосчастный комплекс жертвы. Вся сложность состоит в том, что человеку комфортно в этом положении и выходить из этого состояния у него нет желания. Так он получает необходимое внимание, любовь и ласку манипуляторными путями. Этот пункт должен привести к тому, чтобы человек самостоятельно взглянул в глаза реальности и понял, что он действительно нуждается в помощи. На втором этапе клиент обязан набраться смелости и наконец-то вступить во взрослую жизнь. Человек не должен просить помощи в процессе решения того или иного вопроса. Он должен быть четко уверен в правильности своих поступков. Необходимо распрощаться с невероятным желанием получения всеобщей любви. Только тогда, когда жертва поймет, что не быть страдальцем тоже несложно, синдром начнет постепенно уходить. Человек должен научиться отвечать за свои поступки в отношениях и не только. Если ранее комплекс предусматривал, что вся вина с жертвы перекладывалась на плечи другого человека, то сейчас должно все измениться.

Рекомендации по устранению комплекса жертвы

Помощь со стороны близких. Не меньше для устранения подобной проблемы должны постараться и близкие «жертвы». Как правило, жертву не слишком беспокоит комплекс, т. к. она удобно себя чувствует в подобном состоянии. Если друзья и родственники вовремя не помогут устранить синдром, то самостоятельно человек от него не избавится никогда. Все, кого беспокоит поведение близкого человека, должны помочь скорректировать его. Нельзя быть пассивным. Не следует просто слушать нелепые истории и никак не реагировать на них. Следует задавать провокационные вопросы, которые могли бы изменить виденье жертвы. Нельзя допускать, чтобы человек уходил от того или иного неудобного вопроса. Собеседник должен получить точный ответ. Это позволит жертве начать размышлять о правильности своих поступков. Такого человека постоянно нужно спрашивать о его нерешительности и подталкивать к активному принятию особо сложных решений. Теперь ясно, что такое



жертвенный синдром, как избавиться от него, и какую роль в лечении занимают близкие. Семья может оказать помощь в борьбе с синдромом.

Полезные советы для мужчин. Если молодой человек в отношении не чувствует себя сильным и главным, он будет искать себе женщину, которая смогла бы уравновесить этот недостаток. Обычно такими мужчинами выбираются самодостаточные и уверенные в себе леди, которые могли бы обеспечить эмоциональное благополучие, т. е. выбирается та, что возьмет на себя практически все заботы по дому и сможет содержать всю семью. Представитель сильной половины общества будет чувствовать себя ребенком под опекой «мамочки», получать все необходимое для комфортной жизни и зависеть от своей избранницы.

Обычно синдром у мужчин возникает из-за нереализованности себя в обществе. Любой мужчина нуждается в том, чтобы быть авторитетом на работе, в семье и т. д. Если этого не случается, то все жесткие амбиции постепенно начинают угасать до тех пор, пока он не поймет, что бороться бесполезно. Этот синдром приводит к тому, что у мужчины подрывается вера в себя и свои возможности, он лишается перспектив, тем самым настраивает себя на очередные неудачи.

Как показывает практика, жертвенный комплекс у мужчин развивается намного стремительнее, нежели у женщин, поэтому действовать следует незамедлительно. Помочь в устранении проблемы может любимая женщина. Если постоянно указывать на малейшие неудачи мужа, то он еще больше будет углубляться в проблему, пока окончательно не потеряет работу. Добропорядочная жена должна хвалить своего супруга даже за самые примитивные заслуги, подбадривать и верить в его успех. Такое стимулирующее поведение воспринимается мужчинами положительно. Он начнет стараться снова до тех пор, пока не достигнет своей цели.

Рекомендации для женщин. Синдром жертвы у женщин тесно связан с семьей и отношениями с супругом. В таких неблагоприятных условиях представительницы прекрасного пола забывают о том, что они женщины, и углубляются в быт, завидуя своим более успешным и красивым подружкам. Любая женщина имеет потребность во внимании со стороны мужчины, но часто она этого не получает, т. к. не имеет нужного количества времени для того, чтобы привести себя в порядок, сходить в кино или кафе.

Обычно жертвами становятся домохозяйки, которые не смогли реализовать себя в какой-либо профессии. Для того чтобы избавить свою супругу, мать или подругу от этого комплекса, хотя бы иногда следует выводить ее в свет. Мужчина должен приглашать ее на романтические

свидания, дарить цветы и постоянно говорить комплименты. Подруги тоже должны понимать всю сложность ситуации и время от времени помогать женщине, брать на себя определенные обязанности по дому, чтобы та смогла больше времени уделять себе, а не детям, как это было раньше. Если следовать всем вышеуказанным рекомендациям, то можно устранить синдром жертвы в отношениях, как у мужчины, так и у женщины.

Используемая и рекомендуемая литература

О привязанности и воспитании детей можно прочитать здесь:

- Боулби Дж. Привязанность. М.: Гардарики, 2003
- Боулби Дж, Эйнсворт М. и Бенедек Т. Психология привязанности. ERGO, 2005
- Клайн Ф. и Фэй Дж. Воспитание с любовью и логикой., 2007.
- Писарик О. Привязанность – жизненно важная вещь //Сб. статей на основе курса Г. Ньюфелда, 2013.
- Петрановская Л. Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка. АСТ, 2014.
- Бриш К. Теория привязанности и воспитание счастливых людей., 2015.

О безусловной любви:

- Корчак Я. Как любить своего ребенка.
- Гиппенрейтер Ю. Общаться с ребенком. Как? М., 1995 г.
Момот Г. В три все только начинается. 2015.
Филоненко Е. Воспитание ребенка от одного года до трех лет. Перезагрузка. М.: Феникс, 2015.

Литвак М. 5 методов воспитания детей. М.: АСТ, 2017.

Петрановская Л. Большая книга про вас и вашего ребенка. М.: АСТ, 2019.

О формировании характера:

- Петрановская Л. Если с ребенком трудно. М.: АСТ, 2013.
 - Петрановская Л. Что делать если... М.: Аванта+, 2011.
- Добсон Дж. Мой маленький бунтарь. Как воспитывать ребенка «с характером». М.: Эксмо-Пресс, 2019.
Макаренко А.С. Книга для родителей. М.: ИТРК, 2014.

О переходном возрасте детей:

- Фонтенел Д. Проблемы переходного возраста. М.: Росмэн, 1992.
Гинот Хаим Г. Книга для родителей. Как преодолеть проблемы переходного возраста. М.: Центрполиграф, 2004.
Волков Б.С. Психология подростка. СПб.: Питер, 2010.
Каминер В. Невозмутимые родители живут дольше. Как не сойти с ума воспитывая подростка. М.: Этерна, 2017.

О взрослении детей:

- Казанская В. Подросток. Трудности взросления. СПб.: Питер, 2019 .
- Толстой Л.Н. Детство. Отрочество. Юность. М.: АСТ, 2017.
- Латта Н. Сынология. Матери, воспитывающие сыновей. М.: Рипол-Классик, 2012.
- Латта Н. Пока ваш подросток не свел вас с ума. М.: Рипол-Классик, 2012.
- Цымбаленко Н. Буллинг. Как остановить травлю ребенка. СПб.: Питер, 2019.



Авторы сборника

Богатырева Светлана, магистр в области психологии. Специализация: проведение тренингов в области семейной и детской психологии. Исполнительный директор ЧФ «Just Support», автор и руководитель проекта TEENS по профилактике деструктивного поведения подростков.

Ткаченко Наталья Михайловна, практический психолог, системный психотерапевт, семейный психолог, бизнес-тренер, специалист по обучающему консалтингу. Член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги. Национальный эксперт проекта «Дружественная детям социальная среда в рамках Программы сотрудничества ЮНИСЕФ и РК. Специализация: разработка обучающих и консалтинговых программ, проведение исследований, разработка и проведение бизнес-тренингов и семинаров, системная психотерапия и консультирование, индивидуальное бизнес-консультирование (коучинг), групповая психотерапия. Разработчик программ и ведущая обучающих тренингов. Автор учебников, учебных пособий и популярных изданий.

Федотова Татьяна Викторовна, детский психолог, член Ассоциации психологов Республики Казахстан. Заместитель директора учреждения «Ковчег». Основное направление работы данного учреждения заключается в профилактике социального сиротства. Автор и ведущая Школы приемных родителей. Супервизор-консультант проекта по вопросам кейс-менеджмента. Национальный эксперт проекта: «Дружественная детям социальная среда» ОФ «Ребенок должен жить в семье», UNICEF. Тренер программы «Технологии социальной работы с семьей и детьми». Автор и ведущая обучающих модулей: «Система защиты прав детей, находящихся в трудной жизненной ситуации»; «Подбор детям подходящих форм устройств». Координатор по Алматинской области «Пилотного проекта по внедрению интегрированной модели оказания специальных социальных услуг» некоммерческого холдинга «ЗУБР» и ПРОООН.

Хаматдинова Алина, политолог, магистр государственного управления (Университет Монтаны, США), стипендиат программы Болашак 2007 года. Эксперт в сфере массовых коммуникаций. Коуч Ericson International. Сертифицированный бизнес тренер (Ericson International). Опыт в разработке и проведении тренингов по темам массовых коммуникаций (информационных и PR кампаний, адвокаты кампаний, взаимодействие со СМИ и др.) и human development с 2002 года. Автор образовательного курса для детей и молодежи «Лидерские навыки в построении успеха», преподает этот курс студентам 1–2-х курсов университета, ALMA U. Окончила программу «Родительский коучинг» Ericson International (октябрь, 2018).





Ónege

ШКОЛА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ

ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО