

Правила «Семь П».

Правила разумного родительства

Что значит быть хорошим родителем? Как избежать ошибок в воспитании? Как помогать ребенку, но при этом развивать его самостоятельность?

Эти и другие вопросы обсуждаются в авторской программе «Школа разумного родительства». Школа — это не просто лекции и занятия, а интерактивный процесс, где каждый родитель активный участник: они могут узнать и попробовать различные психологические приемы и упражнения, способствующие гармоничному развитию личности ребенка, дающие возможность сформировать доверительные отношения, развивающие коммуникативные навыки и эмоциональный интеллект.

Наиболее востребованные темы встреч с родителями в «Школе разумного родительства»:

- Как справляться с детским негативизмом в периоды возрастных кризисов?
- Методы управления эмоциями для детей и родителей.
- Как мотивировать детей?
- Как противостоять детским манипуляциям?
- Что значит индивидуальный подход в воспитании, какие существуют способы, с помощью которых родитель может разглядеть психологические особенности своего ребенка?

Выделяются семь «П» — Правил разумного родительства:

- Психологическое принятие ребенка.
- Последовательность воспитания и системы требований.
- Предсказуемость действий со стороны взрослых.
- Поддержка его начинаний и интересов.
- Положительные примеры.
- Преимущества ребенка, на которые родители могут опираться в его воспитании.
- Пунктуальность — уважительное отношение к времени, помогаем детям управлять своим временем.

Быть родителем — огромная ответственность и прекрасная миссия. Родители уделяют большое внимание

физическому, интеллектуальному развитию своих детей. В «Школе разумного родительства» участники программы знакомятся с секретами эмоционального развития детей, узнают, как найти «волшебный ключ» для понимания и создания оптимальных условий развития ребенка.

Рассмотрим каждое правило подробнее.

Правило 1. Психологическое принятие ребенка

Ребенок — безусловная ценность, но, к сожалению, бывает так, что у него формируется установка: чтобы тебя любили, принимали, обращали внимание, нужно соответствовать ожиданиям взрослых. Складывается парадоксальная ситуация: чем больше ребенок старается быть «хорошим», т.е. покладистым, послушным, удобным, тем больше он теряет свою индивидуальность, самостоятельность, инициативность. В угоду взрослым ребенок отдаляется от своих чувств и потребностей, теряет свое «Я», и, как считают психоаналитики, в таком случае у него формируется так называемое «ложное “Я”». Задача родителей — помочь ребенку быть подлинным, создать условия для развития личности, его максимальной самореализации в дальнейшем. Для этого нужно прислушиваться к потребностям и нуждам ребенка, учитывать индивидуальные особенности и предпочтения. Психологическое принятие — основа для развития подлинной, аутентичной личности.

Известный американский психолог, основатель клиент-центрированной психотерапии К. Роджерс для наглядности приводит такое сравнение:

Существует так называемый «принцип желудя».

Он гласит, что из желудя может вырасти только дуб, а не береза или яблоня.

В каждом из нас с рождения заложены свои таланты.

Пытаться развить таланты, которых у нас нет, — это каторжный труд, который рухнет как карточный дом, стоящий на болоте.

Если вы перестанете ожидать от дуба апельсинов и станете развивать его как дуб, вы получите огромное мощное дерево, которым все будут восхищаться.

В своей практике редко встречаются безразличные родители, как правило, каждый желает, чтобы его ребенок рос здоровым и был счастлив. Однако бывает так, что для многих родителей счастье ребенка понимается как реализация собственных жела-

ний, амбиций, планов. Для таких родителей его жизнь — проект, который они хотят осуществить. Такая позиция часто приводит к непониманию потребностей ребенка, неприятию его особенностей, черт характера.

Принятие ребенка начинается с желания понять его. Принятие другого человека — это осознание его психологических границ, способность прислушиваться к потребностям ребенка, его эмоциям и переживаниям. Как правило, многие взрослые пытаются понимать своих детей через призму своего восприятия, своих установок, страхов, опасений, тревог, основанных на проецировании своих психологических проблем на ребенка. Часто приходится слышать от заботливых родителей такие фразы, обращенные к ребенку, например, во время прогулки: «Не надо подниматься на эту горку, ты можешь упасть!»; «Не плачь — тебе же не больно»; «Замолчи!»; «Ты должен доесть эту кашу» и т.п. Во всех этих случаях мы, к сожалению, редко задумываемся, почему ребенок хочет подняться на горку на детской площадке, мы не допускаем, что он действительно даже от небольшого ушиба может испытывать боль и имеет право плакать по этому поводу, что ему есть, что сказать, и он хочет поделиться своим состоянием... Однако мы почему-то игнорируем эти состояния и предлагаем делать, чувствовать, говорить то, что нам — взрослым — хотелось бы видеть и слушать.

Давайте переформулируем эти фразы, например, вместо: «Не надо подниматься на эту горку, ты можешь упасть», сказать: «Это высокая горка, если ты хочешь на нее подняться, я тебя могу подстраховать». Вместо: «Не плачь — тебе не больно» — «Я вижу, что тебе больно, ты расстроен...». Вместо: «Замолчи» — «Ты хочешь мне что-то сказать? Давай ты мне об этом расскажешь попозже». Вместо: «Ты должен доесть эту кашу» — спросить: «Ты сыт, ты уже наелся?»

Такая переформулировка помогает ребенку лучше осознавать свои чувства и желания. Для чего это нужно? Для того, чтобы в 14—15 лет ваш сын (или дочь) на вопрос: «Что ты хочешь, к чему ты стремишься, что тебе интересно?» мог (могла) найти ответ, а не реагировал (реагировала) вяло и апатично, что ему (ей) все надоело и ничего не интересно. Своими категоричными высказываниями, порой, мы не замечаем, как блокируем активность ребенка, его интересы и потребности.

Инфантилизация личности, апатия, отсутствие мотивации и желаний, к сожалению, те последствия, которые могут появиться, если взрослые не учитывают индивидуальных особенностей детей. Неприятие ребенка, конфликты и противоречия в его жизни, с ко-

торами он в силу возраста не может справиться, могут приводить к невротизации личности.

Невроз у детей может возникнуть под влиянием следующих факторов:

- нежелание взрослых находить компромисс в общении с подрастающим поколением;
- избыток или дефицит внимания со стороны родителей — гипер- или гипопека;
- сложная семейная обстановка;
- навязывание взрослыми своей модели поведения;
- запугивание в детском возрасте сказочными героями;
- отсутствие полноценного отдыха;
- проживание в плохих жилищных условиях;
- круглосуточная занятость родителей, воспитание посторонними людьми;
- неполная семья;
- хронические заболевания, в том числе и нервной системы;
- генетическая предрасположенность к неврастению;
- умственные и физические перенапряжения, недосыпание.

Как было отмечено выше, важно учитывать, что невротические проявления носят временный характер, не затрагивают всю личность в целом. Если взрослые устраняют причину стресса, т.е. психотравмирующую ситуацию, ребенок сможет благополучно справляться с эмоциональными и поведенческими проблемами.

Что необходимо учитывать в процессе воспитания детей с невротическими нарушениями.

1. Подчеркивать значимость ребенка. Например, «Ты — хороший друг, заботливый сын».

2. Не оценивать личность, давать обратную связь поступкам. Например: «Я расстроена, что ты это сказал...», «...что ты так поступил».

3. Не сравнивать с другими детьми!

4. Общаясь с ребенком, начинать фразы со слов: «Я тебя понимаю..., как я тебя понял(а)..., твое состояние мне понятно, я тоже чувствовал(а) что-то подобное».

5. Обсуждать с ребенком вопросы, в которых он тоже принимает участие.

6. Развивать гибкость мышления — показывать, что любая проблема имеет несколько вариантов решения.

7. Включить больше игровых моментов для рассмотрения правил поведения.

8. Повышать мотивацию достижения. Техники позитивного самопрограммирования. Например: «Давай рассмотрим эту ситуацию

с другой точки зрения». В беседе с ребенком делать акцент на его сильные стороны, подчеркивать, что у него многое получается, что он умеет делать. Например, умеет кататься на велосипеде или роликовых коньках. Напомните ребенку, как ему было сложно научиться, но он справился, смог преодолеть страх. Такие примеры позитивного научения, достижений, которые уже есть у ребенка в его опыте, помогают ему справляться с новыми сложными ситуациями.

9. Начинать общение со слов: «Я понимаю, что ты...», далее: «Ты согласен, что...», «Ты такой умный, что можешь найти решение...», «Я знаю, что ты справишься», «Если не получилось сегодня, давай подумаем, что можно сделать, чтобы получилось в следующий раз» и т.д.

10. Предлагайте расширять его поведенческий репертуар: «Как ты думаешь, на кого ты сейчас больше похож? На ... А как бы в подобной ситуации поступил бы герой твоего любимого мультфильма? Давай посмотрим на эту ситуацию с позиции этого героя или Шута, Весельчака» и т.д.

Практикум

Упражнения на развитие эмоционально-волевой сферы

(умение чувствовать настроение других
и управлять своим настроением)

«Пульт управления эмоциями»

Цель: развитие самоконтроля и методов управления своими эмоциями.

Сначала следует обсудить с ребенком, какие бывают эмоции, как люди их проявляют. Потом предложить игру: «Представь, что у тебя есть волшебный пульт: каждая кнопка — это эмоция. Цвет кнопки отражает цвет эмоции. Нажимая на кнопку, ты можешь уменьшить или усилить «звучание» этой эмоции (шкала от 0 до 10)».

Когда я злюсь — это красная кнопка на моем пульте; когда радуюсь — зеленая.

Когда боюсь — серая.

Когда обижаюсь — черная.

У ребенка появляется виртуальный «пульт управления эмоциями», с помощью которого он может регулировать свое состояние по шкале от 0 до 10.

Например:

Я сейчас очень злой и нажимаю на красную кнопку — на 10 баллов.