Общественная приемная «Доверие»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»

**2016-2017**

[Как же решить проблему подростка с родителями?](http://doverie29.ru/2016/06/10/kak-zhe-reshit-problemu-podrostka-s-roditelyami/)

Те, кто проявил героизм и дочитал список до конца, имеют право задать вопрос – а где же нормальный тип родителей? Тут только какие-то странные варианты, мы на них НЕ похожи. Ну, конечно, не похожи! Обратное услышать было бы странно. Тогда введем последний тип – Настоящие родители. «Тип родителей – настоящие родители?» – спросите вы. Да, согласны, звучит несколько странно, но именно в этом и суть такого типа. Такие люди по-настоящему любят своих детей. На самом деле быть настоящим родителем не так уж и сложно. Это взрослые люди, которые понимают несколько простых вещей:

* Будьте с ребенком предельно честными. Дети легко улавливают фальшивый интерес, фальшивое внимание. Причем подсознательно, а потом сами не могут понять, откуда у них агрессия против папы или мамы;
* Не давите сильно на ребенка. Не воспринимайте его как свою собственность. Усвойте одно – вы не проживете жизнь за своего сына и дочь, им идти по этому пути самим. А ваша задача их любить, помогать и подсказать дорогу, только направить;
* Помогите им разобраться. Каждый подросток, по сути, неуверенный человек. Да, некоторые из них скрывают свою неуверенность за маской «я сам всё знаю, вы мне не указ» – но это лишь маска. Отсюда и множество проблем, страхов, агрессивного поведения. Всегда объясняйте ребенку возможные варианты развития тех или иных событий. Ведите с ним живой диалог;
* Проявляйте искренний интерес к делам и проблемам подростка. Но не реагируйте, как лицемеры. Если ребенок с вами чем-то поделился сокровенным и услышал в ответ «Да, как ты могла!?» – будьте уверены, завтра он с вами уже не поделится;
* Если вы не можете справиться с подростком, имейте мужество это признать. Обратитесь к специалистам.

Конечно, этой статьи мало, чтобы разобраться с проблемой подростка и родителей. Ведь психологических проблем у подростков хватает, и все они требуют разного подхода. Но мы надеемся, что вы понимаете, что раскрыть все нюансы отношений в одной короткой статье невозможно. Да и вообще вряд ли интернет сам по себе способен вам помочь, здесь нужно ваше желание и желание ребенка меняться и идти на компромиссы. А для этого постарайтесь начать с малого, попробуйте стать «Настоящими родителями».

[Проблема подростка с родителями. Типы родителей. Учимся воспитывать детей](http://doverie29.ru/2016/06/10/problema-podrostka-s-roditelyami-tipy-roditelej-uchimsya-vospity-vat-detej/)

Каждый взрослый проходил период взросления, но многие предпочитают забывать о том какие проблемы были у них. А в некоторых случаях, даже находятся в счастливом неведении относительно того, сколько родители намучились с их сложным подростковым характером. И до сих пор думают, что уж они то были золотыми детьми, не в пример сегодняшним оболтусам, – вот уж воистину блаженное неведенье. А ведь чтобы правильно разобраться со своими детьми стоит хоть иногда смотреть и на себя, иначе сложно вам будет подобрать ключ к сердцу подростка. Кстати, псевдоправедное возмущение типа «мы столько для него сделали» или «я столько пашу, а она» вряд ли вам помогут разобраться с сыном или дочерью. А разобраться вы явно хотите… или зачем тогда вы на этой странице?

Если не брать во внимание какие-то серьезные психические заболевания, то в остальных случая ваш ребенок отображает вас, ваши методы воспитания, то, сколько вы уделяли ему времени последние лет 15-ть и как искренне любили и хотели помочь. Для более глубокого осознания сложностей, с которыми сталкивается ваш ребенок, рекомендуем почитать материал об [основных психологических проблемах подростков](http://bezopasnost-detej.ru/problemy-podrostkov/67-psikhologicheskie-problemy-podrostkov). Исходя из понимания проблем подросткового возраста и методов воспитания, родители условно делятся на несколько категорий. Нужно понимать, что это крайние случаи поведения, а на практике чаще проявляются гибридные типы родителей:

* Ханжи. Почему-то уверенные, что если они не будут вникать в проблемы подростка, а только требовать от него благочестивого поведения на основании каких-то призрачных примеров из прошлого, то это возымеет успех. Конечно, в случаях с некоторыми детьми подросткового возраста патетично заявить: «Твоя бабушка никогда бы так не поступила!» – может и возымеет действие, но практика показывает, что не часто;
* Страусы. Этот тип родителей не любит вникать в проблемы своих детей и делает вид, что ничего не замечает. «Надеемся, всё будет хорошо» — их излюбленная фраза. Или еще так: «Мы же зарабатываем деньги». Это у таких родителей подростки уже несколько лет принимают наркотики, а они думают, что те ходят играть на тромбоне;
* Энергетические вампиры. Родители, которые пропагандируют эмоциональное давление. Обожают кричать (часто имитируют, что это ребенок их УЖЕ достал), но при этом сами вносят полную деструктивность. Не разъясняют толком ребенку свою позицию, не поясняют последствия того или иного подросткового поведения, не ведут честный диалог, но пытаются задавить своим напором. Часто избирают такую линию поведения с самого детства. Неудивительно, что потом возникают **проблемы подростков с родителями.**Дети находящиеся под постоянным эмоциональным давлением, в зависимости от типа характера, или сами становятся психически неуравновешенными или наглухо закрываются от взрослых, например, сутками сидят в виртуальном пространстве. О таких детях «Защитница Багира» рекомендует прочесть в обзоре «[Как защитить детей от интернета](http://bezopasnost-detej.ru/kak-zashchitit-rebenka/71-kak-zashchitit-detej-ot-interneta)«.
* Тщеславные. Слишком многого ждут от ребенка. Не столь важно как он себя чувствует, ничего, что у него трясутся руки перед каждой контрольной и он плачет над любой тройкой. Главное, что мы можем потешить своё самолюбие, вот какие мы молодцы, какой у нас ребенок. Подросток уже давно раскусил таких родителей. Он понял, что его любят за достижения. Отсюда и психологические проблемы, и ложь и хвастовство, и преувеличение достигнутого – пусть мама и папа порадуются. Спроси у таких родителей – они кого больше любят ребенка или его будущую золотую медаль, услышишь сто оправданий, в том числе и о том, что это они для сыночка стараются. А копни глубже, у сыночка нервное истощение, а мама в это время щебечет подружкам, сколько олимпиад он выиграл;
* Слабаки. Слова «нет» в их голове отсутствует. Ребенок хочет – надо сделать. В итоге получаем искалеченную подростковую психику, в которой есть понятие «хочу» и волшебное слово «немедленно». Тип родителей, находящихся на побегушках у сына или дочери, и все их попытки выйти из-под контроля подростка заканчиваются детскими истериками, визгами и угрозами повеситься. Закономерный итог вседозволенности;
* Создатели клонов. Да, клонирование людей на нашей планете еще официально запрещено, но этот тип родителей уже его проводит давно. Это родители, которые почему-то вбили себе в голову, что их ребенок должен быть похож на них. Которые всегда говорят, что вот они такие и поэтому «ты должен следовать традициям», или так: «ты ДОЛЖЕН продолжить дело отца и деда». Какие-то странные замашки из эпохи феодализма, когда сын гончара мог стать только гончаром. Кто вам уважаемые родители сказал, что ваш ребенок вам вообще что-то должен, кроме своей любви? Это у таких родителей дети всю жизнь мучаются на работе архитектора, хотя мечтали быть дальнобойщиками, это у таких родителей ребенок в 45 лет идет реализовывать свои мечты, потому что до этого времени жил чужую ВАШУ жизнь;
* Солдафоны. Тут название говорит само за себя. 6 утра подъем, три минуты на туалет и чистить зубы – казарма дом родной. Аргументы обычно такие же железобетонные: «везде должен быть порядок», «меньше времени будет на глупости», «наш не распуститься, как остальные» – тут не поспоришь. Хотя если присмотреться попристальнее, то в сухом остатке получаем непонятого, задавленного тиранией подростка с кучек психологических проблем и комплексов, о которых он сам часто не догадывается, но которые уже выходят наружу. Ведь когда ребенок задавлен, то это вызывает у него либо внутреннюю невысказанную злость и противление, либо он ломается и становиться жертвой вашей мини «тоталитарной системы». Причем второй случай намного хуже;
* Зануды. Такому типу родителей всё надо знать. Пристальный контроль может довести многих подростков до бешенства, ведь это очень свободолюбивый возраст. Конечно, вникать в жизнь ребенка надо, но когда это превращается в регулярное «ты помыл за ушами?», то, как правило, подростки выбирают самую адекватную линию поведения: «всегда соглашайся, чтобы не провоцировать больных на голову людей». Этот же принцип, кстати, исповедуют и психиатры. Так что родители такого типа обычно в итоге живут в своем иллюзорном мире и играют в игру «мы спросили, он ответил». Но это лишь видимость порядка – разочарование может наступить в любой момент. Кстати, второй вариант поведения подростков с такими родителями – это агрессия на вмешательство в личное пространство. И не надо потом удивляться, почему вам так часто грубят;
* Благодетели. Родители, которые всегда давят на ребенка тем фактом, что это он всем обязан им. Мы тебя растили, мы тебя поили. Всё хорошее это от них, всё плохое это «мы не знаем, в кого ты такой удался». Люди, которые лишают подростка главного – права на самореализацию и на личные успехи. Результат не заставит себя долго ждать. Обычно это бунт в открытой или скрытой форме.
* Моральные уроды. Родители, которые таким словом называться права не имеют. Ведущие асоциальный образ жизни и губящие своих детей своими постоянными «праздниками». Как правило, на своих детей им просто наплевать. А все заботы сводятся к удовлетворению простейших подростковых потребностей: тарелка супа и старые истоптанные кроссовки. Подростки у таких родителей имею высокую степень риска последовать их дурному примеру, а это значит, что круг опять замкнётся.

Эмоциональное выгорание родителей: что это такое и как его избежать?

Синдром эмоционального выгорания известен с прошлого века, когда он впервые был диагностирован американцами. Под этим словосочетанием подразумеваются изменения в поведении человека, проявляющиеся вследствие эмоционального истощения. Чаще всего термин «эмоциональное выгорание» связывают с деятельностью работников,педагоги. Однако существует и особая категория граждан, подвергающихся эмоциональному истощению, о которой почему-то у нас не принято говорить. Это родители.

Зачастую родители сами не понимают, почему ребенок вдруг начинает их раздражать и злить. Они срываются и кричат на детей, а потом задают вопросы психологам, как этого избежать. И, несмотря на то, что большинство родителей осознают, что подобные действия ошибочны, ситуация может повторяться снова и снова. И чем меньше ребенок, тем серьезнее могут быть последствия для его эмоционального здоровья. Ведь маленькие дети воспринимают негативные эмоции родителя как «Мама (или папа) меня не любит».

В чем причина и как избежать подобных трудных эмоций в сторону своего ребенка? Причина часто кроется в эмоциональном выгорании. Какие стадии есть у этого недуга и как с ним бороться, рассказывает Я — Родитель.

Причины эмоционального выгорания

Воспитание ребенка – это тяжелый труд, к которому зачастую молодые мамы и папы оказываются неподготовленными. Привычный образ жизни семьи с появлением ребенка существенно меняется. Бессонные ночи, постоянные тревоги за здоровье малыша, боязнь сделать что-то не так, сложности с адаптацией к своим новым социальным ролям и, конечно же, отсутствие свободного времени – все это сопровождает жизнь молодых родителей на протяжении первых месяцев жизни ребенка. Во многих семьях к этому списку добавляются также финансовые трудности, отсутствие помощи со стороны родственников, нерешенный жилищный вопрос и прочее.

Естественно, что все эти факторы напрямую влияют на эмоциональное состояние родителей, которое под их воздействием постепенно нарушается, что в конечном итоге приводит к нервному срыву, депрессии и переутомлению.

Многие считают, что эмоциональному выгоранию подвергаются только женщины, однако это не так. Этот недуг проявляется также у отцов, бабушек, дедушек, однако у матерей он действительно встречается чаще.

Кто чаще всего страдает от синдрома эмоционального выгорания:

* родители, имеющие двух и более детей младше пяти лет;
* родители ребенка, который часто болеет, имеет трудноизлечимое или неизлечимое заболевание;
* матери, которые выходят на работу до момента окончания декретного отпуска или работают на дому, параллельно занимаясь воспитанием детей, то есть живут в режиме мультизадачности;
* единственные родители в неполных семьях;
родители, которые сами в детстве испытывали психологические трудности;
родители-перфекционисты, которые имеют завышенные требования к собственной родительской роли,
* родители детей-правонарушителей.

Симптомы и стадии эмоционального выгорания.

Диагностировать этот недуг можно по изменениям в поведении человека. К симптомам эмоционального выгорания относятся: постоянная усталость, нежелание что-то делать или выполнение привычных действий на автомате, плаксивость, апатия, безучастность и равнодушие к собственному ребенку или наоборот раздражительность и беспричинная агрессия, потеря интереса к общению с семьей, родственниками, друзьями, состояние постоянной тревоги и депрессии.

Существует три стадии синдрома.

Первая стадия называется «стадией выдерживания». Она характеризуется состоянием, когда родитель чувствует, что ему тяжело, но из последних сил старается взять себя в руки.

Человек еще держится «на плаву», но при этом он сам часто замечает собственную раздражительность и начинает винить себя в том, что не справляется со своей родительской ролью. Постоянные мысли «я плохая мать/ плохой отец», «у меня ничего не получается», «я не справляюсь с воспитанием ребенка» приводят к раздражению и агрессии по отношению к себе, ребенку, близким людям.

Соответственно, у родителя падает самооценка, появляется постоянная тревожность, что еще больше усугубляет нервное истощение и сказывается на эмоциональном состоянии ребенка. Дети, чувствуя эмоциональную нестабильность родителей, начинают капризничать и хуже себя вести, что приводит к еще большему раздражению родителя.

Вторая стадия, которую называют также «стадией не-выдерживания», имеет следующие симптомы: родитель понимает, что он больше не в силах выдерживать эмоциональную нагрузку, ему хочется все бросить, разорвать замкнутый круг, избавиться от этого давящего состояния.

Третья стадия. На этом этапе обычно начинаются серьезные деформации личностного характера. Психика человека с синдромом эмоционального выгорания на стадии деформации включает особую защиту, и родитель начинает винить в создавшейся ситуации собственного ребенка, а заодно и всех окружающих. Как следствие появляется агрессия и ненависть по отношению к ребенку, и родитель вместо того, чтобы любить и поддерживать свое чадо, начинает его чрезмерно контролировать и унижать. Помочь родителю, находящемуся на третьей стадии эмоционального выгорания, сложнее всего.

Как преодолеть синдром эмоционального выгорания: 8 рекомендаций специалистов

Если вы заметили у себя или своих родных симптомы эмоционального выгорания, сразу начните работу по избавлению от этого недуга, пока он не перешел в самую серьезную стадию.

1. Начните больше отдыхать

Организму нужен хороший отдых. Возьмите выходной или отпуск, и отдохните, уделите время себе, займитесь тем, чем давно хотелось заняться. Во время небольшого отдыха организм восстановит силы, и вскоре вы вернетесь к своим привычным делам с совершенно другим настроем.

2. Научитесь просить о помощи

Попросите близких помочь вам с ребенком, снимите с себя хотя бы часть ежедневной нагрузки. Просите оказать вам любую посильную помощь: выполнить домашние дела, дать деньги в долг. Особенно актуально это в том случае, если вы – единственный родитель в семье.

3. Принимайте недостатки в себе и других людях

Примите тот факт, что все люди разные, и никто не идеален. Начните относиться к себе более снисходительно, принимайте себя такой (таким), какая (какой) вы есть.

4. Отложите второстепенные дела

Научитесь сбрасывать «балласт»: забудьте второстепенные дела, которые собирались переделать, отложите их, подумайте о себе, ведь истощенный родитель не сможет полноценно справляться со своими родительскими обязанностями.

5. Высыпайтесь

Обеспечьте себе стабильный восьми-девятичасовой часовой сон. Чтобы избежать истощения организма, следует высыпаться хотя бы несколько раз в неделю. Будет хорошо, если вы научитесь ложиться до полуночи и вставать не позднее семи-восьми утра. Для поддержания здоровья врачи рекомендуют именно такой график.

6. Ищите внутренний ресурс

Используйте все возможные ресурсы, которые помогут вам улучшить эмоциональное состояние. Это могут быть хобби, сеансы массажа, поход в кино или ресторан, поездка за город, встречи с друзьями.

7. Избавляйтесь от чувства вины за собственные удовольствия

Если вы чувствуете вину за то, что сделали что-то для себя: купили новое платье вместо очередной игрушки для ребенка, оставили малыша с бабушкой, а сами пошли развлекаться с друзьями, не вините себя. Помните, что дети тонко чувствуют эмоциональное состояние родителей, и если вы ощущаете себя радостными, счастливыми, отдохнувшими, то такой же душевный подъем будут испытывать и ваши дети.

Однако помните, что уходить в другую крайность и заниматься только собой – плохое решение. Старайтесь следить за балансом того, что вы делаете для себя и что – для ребенка.

8. Регулярно питайтесь и гуляйте на свежем воздухе

Прогулки по 40 минут в день даже в городе могут существенно улучшить ваше эмоциональное состояние.

Лечение третьей стадии эмоционального выгорания возможно только под контролем специалистов: невропатологов и психологов. Если вы заметили у себя или близких критическую стадию – сразу же обращайтесь за профессиональной помощью, поскольку справиться с ней в одиночку методами, работающими на первой и второй стадии, в большинстве случаев невозможно.

При симптомах эмоционального выгорания ни в коем случае нельзя пытаться стабилизировать свое состояние с помощью любых продуктов-стимуляторов. Чай, кофе и алкоголь не только не избавят вас от усталости, но и нанесут еще больший вред и без того растревоженной нервной системе. Систематическое употребление алкоголя воздействует на организм как депрессант, что еще больше усугубит нестабильность эмоционального состояния.



**Ответственность: обязанности и ценности**

Все родители мечтают приучить своих детей нести ответственность за свои слова и поступки. Во многих семьях полагают, что решение проблемы — в установлении постоянных обязанностей для детей. Считается, что мальчикам надо поручать выносить мусорное ведро или стричь газон, а для девочек нет ничего лучше мытья посуды и уборки комнат. На самом же деле такие обязанности, являясь важными в домашней обстановке, в быту семьи, все же могут не повлиять на формирование у ребенка чувства ответственности. Напротив, в некоторых семьях принуждение к выполнению этих обязанностей приводит к постоянным ссорам, которые плохо отражаются и на детях, и на родителях. В конце концов ребенок, вероятно, будет слушаться, а кухня засверкает чистотой, но неизвестно, как принуждение повлияет на формирование характера.

Истина проста: чувство ответственности нельзя навязать, оно должно проявиться “изнутри”, на основе ценностной ориентации, полученной дома, а также вне семьи.

Пробуждение ответственности. Желая воспитать в своих детях чувство ответственности, мы при этом хотим, чтобы они руководствовались высшими ценностями, то есть любовью к жизни, к труду, поиском счастья. Однако чаще всего мы ощущаем чувство ответственности — вернее, отсутствие его — в более конкретных случаях:
когда у ребенка в комнате беспорядок, домашние задания сделаны неряшливо, занятия музыкой заброшены, поведение оставляет желать лучшего.

С другой стороны, ребенок может быть вежливым, поддерживать в своей комнате порядок, аккуратно выполнять все, что ему поручают, — и все же принимать решения, за которые он не будет нести никакой ответственности. Это особенно верно в отношении тех детей, которым всегда “велят” сделать то-то и то-то. Им не дают возможности составить собственное мнение о чем-либо, сделать выбор, выработать определенные основы поведения.

Внутренняя эмоциональная реакция ребенка на обучение решает все; от нее зависит, сколько он закрепит в сознании из того, чему мы его учим. Ценности нельзя преподать “в лоб”. Им научаются постепенно, пока ребенок подражает взрослым, заслужившим его любовь и уважение, и отождествляет себя с ними.

Итак, проблема ответственности детей за свое поведение поднимает, в свою очередь, проблему ценностной системы родителей в ориентации на детское воспитание. Необходимо рассмотреть следующее: существует ли какой-нибудь определенный тип поведения с детьми (в теории и на практике), который помог бы пробуждению у них чувства ответственности? Настоящая глава посвящена ответу на этот вопрос с точки зрения психологии.

Стремление к цели: ежедневная работа. Чувство ответственности у детей умело и сознательно пробуждают родители. Они дают ребенку понять, что он имеет право на все чувства, но и показывают ему приемлемые способы выражения этих чувств. На этом пути взрослых ждут невероятные трудности. Вот такие утверждения только вредят делу.

Отрицание. На самом деле ты не хотел так сказать, ведь ты любишь своего братца.
Непризнание. Разве ты у нас такой? Да нет, это просто в тебя черт вселился!
Подавление. Скажешь еще хоть раз: “Ненавижу!” — смотри, не миновать тебе порки!

Хорошие мальчики так не говорят.

Приукрашивание. Разве ты и вправду ненавидишь брата? Наверное, он просто тебе надоел. Нужно уметь сдерживать свои чувства.

Говоря так, взрослые забывают, что чувства, как реки, нельзя остановить — их можно только направить в другое русло. Нельзя отрицать существование бурных чувств, попытка сделать это приведет к беде. Необходимо признать их реальность и их власть. Если отнестись к ним с уважением и “отвести” их в нужное русло, они наполнят нашу жизнь светом и радостью.

Остается вопрос: какие мы должны предпринять шаги, чтобы сократить разрыв между нашими целями и положением дел на данный момент? С чего начать?

**Долгосрочные и кратковременные программы**

Скорее всего, нужно составить такую программу, которая будет комбинацией долгосрочных и краткосрочных “заданий”. При этом мы должны четко представлять себе, что многое зависит от наших отношений с детьми и что проявления различных черт характера детям нужно не описывать, а демонстрировать.

Первый шаг в выполнении долгосрочной программы — заинтересованность в том, что дети думают и чувствуют, а не в их внешних реакциях — подчинении нам или сопротивлении.

Как понять, что дети думают и чувствуют?

Они сами дают нам ключ к пониманию этого. Их чувства отражены в словах и в интонациях, в жестах и в позах. А наша задача — прислушиваться, всматриваться, чутко реагировать.

Нашим девизом должно стать: “Я хочу понять своего ребенка. Хочу показать ему, что понимаю его. Хочу выразить свое понимание, отбросив автоматическую критику и осуждение”.

Если ребенок приходит из школы хмурый, молчит, не отвечает на вопросы — ясно, что у него какие-то неприятности. Следуя нашему девизу, мы не станем начинать разговор с критических замечаний вроде:
— Что это ты такой кислый?

— Что это за унылая гримаса?

— Что ты еще там натворил?

— Что у тебя опять стряслось?

Если мы сочувствуем ребенку, нельзя делать ему такие замечания, которые вызывают у него досаду, ненависть, желание, чтобы весь мир полетел в тартарары.
Напротив, родители должны показать, что понимают его, говоря:
— Наверное, у тебя какие-то неприятности.

— У тебя был трудный день.

— Тебе нелегко пришлось сегодня.

— Наверное, ты с кем-нибудь поссорился. Такие утверждения лучше, чем вопросы типа: “Что с тобой? Что случилось?” Вопросы — признак любопытства, утверждения - признак сочувствия.

Естественно, что ребенок познает лишь те чувства, которые переживает, испытывает сам. Если только критиковать его, он никогда не научится ответственности. Все, что он сможет, это проклинать себя и обвинять других. Он научится не доверять своим собственным суждениям, перестанет проявлять свои способности и будет подвергать сомнению намерения окружающих. В довершение ко всему он привыкнет жить в ожидании неминуемого осуждения.

От войны к миру

Если у родителей с детьми “война”, из-за домашних дел (обязанностей по дому), а по сути — “война” за воспитание в детях чувства ответственности, взрослые должны признать, что выиграть эту войну невозможно. У детей больше времени и энергии, чтобы нам сопротивляться. Даже если мы выиграем одно “сражение” и добьемся выполнения своих приказаний, ребенок может дурно на это отреагировать, стать раздражительным, отбиться от рук.

Победить можно, лишь завоевав доверие ребенка. Это задача трудная, но осуществить ее вполне возможно. Нужно, чтобы у нас появились (если их нет) близкие отношения с ребенком.

Подготовить почву для перемен в характере ребенка к лучшему можно при помощи следующего.

1. Чутко слушать ребенка. Дети испытывают разочарование и досаду, если видят, что родителей не интересуют их мысли и чувства. В результате они делают вывод, что мысли у них глупые, а их самих никто не любит.
Если родители слушают ребенка внимательно, это пробуждает у него чувство уверенности в себе. Значит, он будет увереннее оценивать происходящие события, поступки людей.
2. Не дать созреть “гроздьям гнева”. Родители должны сознательно избегать таких выражений и замечаний, которые вызывают у ребенка чувство неприятия, ненависти.
Оскорбления. Ты — позор для своей школы и семьи.
Ругательства. Хлюпик, дурак, идиот.
Пророчества. Кончишь ты тюрьмой, это точно.
Угрозы. Пока не будешь хорошо себя вести, советую тебе вообще забыть про карманные деньги!
Обвинения. Все ссоры ты всегда начинаешь первый.
Демонстрация власти. Лучше помолчи и послушай, что старшие скажут.
3. Просим “без личностей”. Если в воздухе запахло грозой, родителям лучше выражать свои чувства и мысли, щадя личность ребенка, его достоинство.

Если родители внимательно выслушивают ребенка, воздерживаются от язвительных замечаний и выражают свои чувства и требования, не задевая детской гордости, в душе ребенка начинают складываться иные основы поведения. Атмосфера сочувствия приближает ребенка к родителям. Он замечает их искренность, такт, внимание и, в свою очередь, подражает им. Такая перемена совершится не сразу, но в конце концов усилия родителей будут вознаграждены.

Используя эти новые принципы и приемы, родители добьются пробуждения чувства ответственности у своих детей. Но одного личного примера недостаточно. Чувство ответственности развивается и крепнет лишь на основе жизненного опыта самого ребенка, становясь важной чертой его характера. Значит, необходимо определить меру чувства ответственности детей в зависимости от их “зрелости”.

**Ответственность: право голоса и право выбора**

Чувство ответственности не является врожденным. Нельзя также приобрести его автоматически в некотором определенном возрасте. Ответственность за свои слова и поступки порождается, как, например, и умение играть на фортепиано, долголетней практикой. И эта практика должна быть ежедневной.

Воспитывать чувство ответственности у детей можно с самого раннего возраста. Для этого необходимо предоставить ребенку право голоса, а в делах, которые имеют для него наибольшую значимость, и право выбора. Нужно провести четкую границу между правом голоса и правом выбора. Есть вопросы, которые ребенок может решать сам, — тут он должен иметь право выбора. Но в вопросах, касающихся благополучия ребенка, он имеет лишь право голоса, но не выбора. Мы делаем выбор за него, в то же время помогая ему принять эту неизбежность.

Рассмотрим теперь, по каким конкретным вопросам возникают разногласия между родителями и детьми из-за отсутствия ясной границы между двумя сферами ответственности.

**Еда**

Даже у двухгодовалого малыша можно спросить, стакан молока или полстакана он выпьет на полдник. Четырехлетний может выбирать между целым яблоком на десерт или половинкой. А шестилетний вполне в состоянии решить, как сварить для него яйца на завтрак — всмятку или вкрутую.

Детям необходимо намеренно “преподносить” ситуации, в которых им приходится делать выбор. Родители определяют ситуации; исходя из них, дети делают свой выбор.

У ребенка не спрашивают: “Что тебе приготовить на завтрак?” Зато его спрашивают: “Тебе сделать омлет или глазунью? Хлеб поджарить или не надо? Кашу будешь холодную или подогреть? Тебе что дать — молоко или апельсиновый сок?”

Мы даем понять ребенку, что в делах, его касающихся, он сам имеет право выбора. Он принимает решения, которые определяют его повседневную жизнь. Из поведения родителей он должен сделать именно этот четкий ВЫВОД.

Часто матери проявляют повышенный интерес к питанию детей и тем самым усложняют дело. Будет лучше, если мать, в соответствии с советами врача, станет готовить ребенку вкусную и здоровую пищу и доверять его аппетиту. Итак, в количественном отношении еда входит в сферу ответственности самого ребенка.

**Одежда**

Покупая одежду для детей, мы сами выбираем, что им нужно и какую сумму денег можно на это потратить. В магазине мы выбираем несколько образцов, одинаково приемлемых по цене и по фасону. Ребенок выберет из них ту вещь, которая ему нравится. Таким образом, даже шестилетний малыш может сам выбрать себе по вкусу носки или рубашки (из тех, что мы отобрали предварительно). Правда, во многих семьях дети к этому не приучены и не умеют выбирать себе одежду. Есть и такие взрослые, что не могут купить себе костюм без помощи жены или матери.

Что же касается старших детей, то особенно им следует позволять покупать те вещи, которые наиболее близки по стилю к одежде, принятой среди их друзей и сверстников. Если мальчик носит коричневые кожаные ботинки, когда весь класс ходит в голубых замшевых, то он, естественно, подвергается многочисленным нападкам и насмешкам. Родители должны знать, что в моде среди детей, а что нет. Границы ответственности в отношении одежды можно определить так: “Мы предлагаем детям образцы, они выбирают из них то, что им нравится”.

**Домашние задания**

С первого же года обучения ребенка в школе родители должны внушить ему, что ответственность за выполнение домашних заданий лежит исключительно на нем. Взрослые не должны надоедать ребенку упреками по поводу домашних заданий. Они не должны следить, как ребенок делает уроки, или проверять потом сделанное, кроме тех случаев, когда дети сами об этом просят. Начни только отец или мать делать с сыном уроки, и бремя этой ответственности ляжет на их плечи навсегда. Домашние задания могут стать в руках детей оружием против родителей. Используя его, они будут мстить, шантажировать, эксплуатировать. Но можно избежать многих бед, если не проявлять интереса к мельчайшим подробностям домашних заданий, а четко подтвердить:
“Ты сам отвечаешь за выполнение домашних заданий. Они так же важны для тебя, как для нас — наша работа”.

Не стоит переоценивать значение домашних заданий в первые годы учебы. Есть много хороших школ, в которых учащиеся младших классов не получают домашних заданий. Но знания их ничуть не хуже, чем у их шести- и семилетних сверстников, сражающихся с уроками на завтра. Главное значение домашних заданий в том, что они дают ребенку опыт самостоятельной работы. Но для этого нужно, чтобы задания соответствовали способностям ребенка. Тогда он сможет заниматься сам (или же с минимальной помощью “со стороны”). Прямая помощь только заставит ребенка поверить, что сам он полностью беспомощен. Однако косвенная помощь может быть весьма полезной. Например, мы можем проверить, чтобы ребенку никто не мешал заниматься, чтобы у него были нужные книги и удобный стол. Можно также помочь ему выбрать определенные часы для выполнения домашних заданий в разное время года.
Весной и осенью после обеда лучше погулять, пока светит солнце, а потом взяться за уроки. Зимой дни коротки, и сначала ребенок должен сделать уроки, если вечером хочет смотреть телевизор.

Некоторые дети любят заниматься с кем-нибудь из взрослых. Неплохо было бы позволить ребенку иногда заниматься за кухонным или обеденным столом. Не следует делать замечаний, которые могут помешать работе:
“Не сутулься! Застегни рубашку! Не испачкай стол!”

Есть дети, которые любят покусывать карандаш, ерошить волосы, раскачиваться на стуле во время подготовки домашних заданий — это им помогает. Когда мы запрещаем детям так делать, они теряют уверенность, и занятия подвигаются у них медленно.
Не стоит отрывать ребенка от уроков вопросами, просьбами, если это не срочно. Мы должны оказывать ему общую моральную поддержку, скорее чем поучать и надзирать за ним. Лишь время от времени можно позволить себе пояснить что-либо непонятное.

Однако следует избегать таких комментариев, как:
— Если бы ты не отвлекался все время, то уже давно кончил бы делать уроки.
— Если бы ты внимательно слушал учителя, ты бы знал, как ответить на этот вопрос.
Мы должны оказывать помощь избирательно, но с полным сочувствием. Нужно не поучать ребенка, но прежде всего уметь внимательно его выслушать. Мы указываем ему дорогу, но надеемся, что путешественник сам доберется до места назначения.
Отношение родителей к школе и к учителям оказывает влияние и на отношение ребенка к домашним заданиям. Если дома недовольны школой, недооценивают учителя, ребенок рано или поздно сделает соответствующие выводы.
Родители должны поддерживать учителя, особенно в отношении домашних заданий, домашних работ.

Если учитель строг, у родителей есть прекрасная возможность лишний раз посочувствовать ребенку:

— Сколько домашних заданий в этом году!

— Трудно в этом году, да?

— Я вижу, вам много задают.

— Наверное, учитель у вас очень строгий. Сколько он вам задает в этом году!
Важно избежать постоянных препирательств и ссор по поводу домашних заданий:
— Послушай, Саша, тебе придется серьезно заниматься правописанием — каждый день по два часа после обеда, в субботу и воскресенье — тоже. Никакого футбола, никакого телевизора!
— Александр! Мне до смерти надоело напоминать тебе о домашних заданиях. Теперь тобой займется папа! В нашей семье неграмотных не было и не будет!

Угрозы и постоянные напоминания об уроках — обычное “оружие” родителей. Зато так им спокойнее: они уверены, что это помогает поправить дело. А в действительности такие методы приносят только вред. Атмосфера в доме напряженная, настроение у родителей и у детей отвратительное.
Многие способные дети отстают в учебе (как на уроках, так и при выполнении домашних заданий), выражая свой бессознательный протест против родительских чаяний. Чтобы стать зрелым человеком, каждый ребенок должен обособиться от своих родителей, осознать свою индивидуальность. Если родители преувеличенно ярко реагируют на отметки в школьном табеле, ребенок чувствует, что границы его мира не являются для взрослых неприкосновенными: ему не доверяют! Отказываясь удовлетворять своими достижениями тщеславие родителей, дети испытывают чувство независимости. Таким образом, жажда обособленности, осознание себя как самостоятельной личности порой подталкивает ребенка к нежеланию заниматься, несмотря на давление со стороны родителей и всякого рода наказания. Как заявил один мальчик: “Они могут запретить мне смотреть телевизор и не давать карманных денег, но от плохих оценок все равно никуда не денутся”.

Вполне очевидно, что нежелание заниматься — проблема непростая. Нельзя решить ее усилением или ослаблением давления родительской воли на детей. Если давление усиливается, увеличивается и сопротивление ему, тогда как невнимание к занятиям ребенка сообщает ему чувство неуверенности в себе, желание забросить уроки. Увы, решение здесь не представляется ни легким, ни быстро достижимым.

Некоторым детям может понадобиться консультация психолога или человека, знакомого с практикой психологии. Недопустимо, чтобы этим занимались сами родители. Наша цель — дать ребенку понять, что он как личность существует обособленно от своих родителей и сам несет ответственность за свои удачи и неудачи. Когда ребенку дают возможность выразить себя как личность с собственными потребностями и целями, он начинает осознавать чувство ответственности за свои поступки.

**Уроки музыки**

Если ребенок занимается музыкой, то рано или поздно родители услышат от него что-нибудь вроде: “Надоела мне эта музыка!” Старая песня! Она знакома всем родителям, у которых дети осваивают музыкальный инструмент. Взглянуть на эту проблему с объективной точки зрения — задача не из простых.

Одни родители, помня, что их самих учили музыке против желания, решают не портить жизнь детям. Заниматься или нет — этот вопрос решают не взрослые, а сами ребята, они и несут за это ответственность. Зато дело родителей — выбрать хорошего педагога.
Другие родители, сожалея о том, что в свое время бросили заниматься музыкой, решают “взять реванш”:

“Дети будут играть во что бы то ни стало!” Ребенок еще не родился, а для него уже выбрали инструмент. И как только он сможет держать скрипку (нажимать на клавиши, дуть в трубу), потянутся томительные часы упражнений. Слезы и протесты детей не принимаются во внимание, сопротивление бесполезно. Установка родителей ясна: “Мы платим — так учись!” В таких условиях ребенку трудно добиться успеха, и вся эта затея вряд ли оправдывает себя. В самом деле, испорченные отношения между родителями и детьми — слишком дорогая цена за нелюбимые уроки музыки.

Главная цель музыкального образования — дать выход чувствам, ведь жизнь и без того полна всяческих ограничений и разочарований. Необходимо найти адекватное средство для выражения своих чувств. Музыка прекрасно для этого подходит: ее искусство, переплавив шум и ярость, в волнении рождает радость, в напряжении -душевный покой.

Родители и учителя, к сожалению, часто бывают обеспокоены лишь умением ребенка воспроизводить мелодию без фальши. Такой подход всегда подразумевает постоянную критику игры и личности ребенка. Слишком часто результаты бывают плачевными: ребенок прогуливает занятия, избегает своего педагога и, едва начав свою музыкальную “карьеру”, бросает ее. Во многих домах покинутая скрипка, запертое на ключ пианино или молчащая флейта служат лишь болезненным напоминанием о несбывшихся надеждах.

Как должны родители вести себя? Их дело — найти доброго и понимающего педагога. Он должен хорошо знать не только свое дело, но и своих учеников. Именно педагог поддерживает постоянный интерес ребенка к музыке, побуждает его продолжать занятия. Главнейшая задача педагога — завоевать уважение и доверие ребенка. Если ему не удастся сделать это, он не сможет больше вести уроки: нельзя научиться любить музыку у педагога, которого ты ненавидишь.

Чтобы избежать ненужных трудностей, педагог, ученик и его родители должны обсудить и выработать несколько основополагающих правил, например:
1) нельзя отменять урок музыки без предупреждения, которое делается хотя бы накануне назначенного дня;

2) если назначенный урок не состоится, сообщить об этом педагогу должен ученик, а не его родители;

3) выбирать время и намечать темп занятий музыкой нужно со строго реалистических позиций.

Эти правила исключают отмену урока “по настроению”, в последнюю минуту, и укрепляют чувство независимости и ответственности у детей. Ребенок должен знать, что мы с уважением относимся не только к занятиям музыкой, но и к его собственным чувствам и мыслям.
Нельзя насильно заставлять ребенка заниматься. Нельзя напоминать ему, как дорого стоил инструмент и сколько папа работал, чтобы его купить. Такие разговоры порождают только чувство вины и горечи, интереса к музыке они не пробуждают.

Родители должны воздерживаться от “предсказания” блистательной музыкальной карьеры своим детям. Например, такие утверждения приносят лишь вред:

— Ты такой способный! Если б ты только занимался как надо!
— Ты мог бы стать известным музыкантом, если б только занимался как следует.
Ребенок из этого сделает скорее всего такой вывод:
если он не будет заниматься в полную силу, родительским иллюзиям ничто не угрожает. Его девизом может стать: “Если я не стану заниматься всерьез, то и родители не будут разочарованы”.
Ребенок чувствует поддержку родителей именно тогда, когда знает, что его трудности понятны и ясны всем.

Во время своего третьего урока музыки шестилетней Вике пришлось учиться играть гамму обеими руками. Педагог мастерски продемонстрировал упражнение, сказав: “Это совсем нетрудно. Ну-ка, попробуй”. Неохотно, неловко опустила Вика пальцы на клавиши и попыталась повторить гамму… Домой девочка в тот вечер вернулась расстроенной.
Когда Вика села заниматься с мамой, та сказала ей:
“Нелегко сыграть всю гамму одной рукой. А двумя руками — еще труднее!” Вика с готовностью согласилась со словами матери. За инструментом она медленно начала подбирать гамму обеими руками. Мать сказала:
“Я слышу, как ты подбираешь ноты правильно, и вижу, как ты правильно ставишь пальцы.” С явным удовлетворением Вика ответила: “Знаешь, это довольно трудно”. В тот вечер она занималась дольше, чем обычно. В течение следующей недели Вика упражнялась особенно старательно и не успокоилась, пока не научилась играть гамму с закрытыми глазами, не глядя на клавиши.

Карманные деньги

В современной семье деньги на мелкие расходы детям (так же, как еда и одежда)-вещь сама собой разумеющаяся: ведь дети — тоже члены семьи. Карманные деньги — не награда за хорошее поведение и не плата за помощь по дому. Это один из приемов воспитания детей, который имеет весьма четкую цель — научить ребенка тратить деньги, выбирая вещи для приобретения и неся ответственность за свой выбор. Таким образом, слишком строгий контроль трат уничтожит смысл обладания карманными деньгами. Необходимо разработать общие принципы выдачи карманных денег, обеспечив все необходимые для ребенка статьи расхода: проезд в транспорте, школьные завтраки и т. д. Чем старше ребенок, тем больше денег приходится ему давать по мере роста его потребностей: подписка, кино (театр), аксессуары к его одежде и пр.
Вряд ли можно сразу ожидать от детей разумной траты карманных денег. Многие ребята, не умея еще регулировать свой бюджет, истратят все сразу. Надо обсудить эту проблему с ребенком по-деловому, чтобы прийти ко взаимному соглашению. Если случаи немедленной траты всех карманных денег сразу повторяются, вероятно, стоит разделить общую сумму на более мелкие части и выдавать их ребенку дважды или трижды в неделю. Недопустимо угрожать ребенку отказом давать карманные деньги тогда, когда он плохо себя ведет, не слушается, отстает в учебе. Не следует ограничивать сумму карманных денег в период ссоры с детьми или увеличивать в период “мирных” отношений.

Сколько давать детям денег? Однозначного ответа тут дать невозможно. Сумма карманных денег должна соответствовать нашему бюджету. Независимо от того, как это заведено у соседей, не следует давать ребенку больше денег, чем мы в состоянии себе позволить. Если ребенок протестует, нужно ответить ему искренне, с сочувствием: “Жаль, что мы не можем давать тебе больше на твои расходы. Но мы ограничены в средствах”. Это лучше, чем убеждать ребенка, что на самом-то деле ему вполне хватает тех денег, которые мы обычно выделяем.

Неопытному человеку трудно дается разумная трата денег. Нужно сообразовываться со способностью ребенка правильно расходовать свои карманные деньги. Лучше начинать с небольших сумм, постепенно увеличивая их, чтобы не “перегрузить” ребенка чрезмерным количеством денег. Начинать давать детям деньги можно со школьного возраста: в школе дети быстро научатся хорошо считать, будут знать, сколько им полагается сдачи. Взрослые должны неукоснительно выполнять еще одно важное условие: те деньги, что остаются после намеченныхтрат, принадлежат ребенку, и он сам решает, как их потратить.

**Друзья и приятели**

Теоретически мы хотим, чтобы наши дети сами выбирали себе друзей, и не стремимся оказывать на них какое бы то ни было давление. Однако нередко ребенок приводит в дом друзей, которые кажутся нам отвратительными. Да, может быть, нам не нравятся задиры и хвастуны, трусы и хлюпики, но пока их поведение не задевает нас, взрослых, лучше всего спокойно изучить склонности и привязанности нашего ребенка, прежде чем открыто противостоять его выбору.

С какой меркой следует подходить к выбору друзей нашими детьми?

Друзья должны оказывать благотворное влияние друг на друга. Ребенку нужно общаться с человеком, противоположным (и как бы дополняющим его самого) по характеру, уму, интересам. Таким образом, замкнутому ребенку нужны более самостоятельные друзья, “маминому сыночку”-более независимые приятели, инфантильному — более зрелый товарищ, трусишке — кто похрабрей. Если ребенок живет в мире фантазий, ему полезно общаться с детьми, имеющими более прозаический взгляд на жизнь. Агрессивный ребенок должен будет сдерживать себя, оказавшись в кругу более спокойных товарищей. Наша задача — ориентировать ребенка на дружбу с теми, кто не похож на него самого.

В некоторых случаях следует запрещать детям дружить, если оба, например, чрезмерно инфантильны, или агрессивны, или замкнуты в себе.

Необходимо очень деликатно корректировать взгляды ребенка на друзей, которых он выбирает: он несет ответственность за свой выбор, а мы — ответственность за то, что поддерживаем его в этом.

**Животные в доме**

Если ребенок обещает заботиться о домашних животных, это лишь проявление его хороших намерений, а не доказательство того, что он и в самом деле на это способен. Может быть, ребенку и вправду нужна собака, он хочет иметь ее и полюбит, но только в очень редких случаях он способен ухаживать за ней. Ребенок сам не в состоянии нести ответственность за жизнь животного. Чтобы избежать ненужных упреков и разочарования, следует сразу признать, что уход за собакой ложится в основном на плечи родителей. Ребенку общение с животным, скорее всего, принесет огромную пользу. Он научится нести свою долю забот о нем, но ответственность за жизнь животного и его благополучие всегда остается за взрослыми.
Как сказать «Да»

Хорошие родители, как и хорошие учителя, — те, что всегда рядом со своими детьми (учениками). Такие родители рады, если научили детей самостоятельно делать выбор, рассчитывать на свои собственные силы. Разговаривая с детьми, мы можем сознательно использовать выражения, которые передают нашу веру в их способности. Таким образом, если мы полностью согласны с какой-либо просьбой сына, можно выразить это словами, которые подчеркнут независимость его как личности. Вот несколько примеров:

— Если хочешь.

— Если тебе так хочется.

— Это решаешь ты, а не я.

— Как захочешь, так и будет.

— Пусть будет по-твоему.

— Как бы ты ни решил это дело, я согласен. Конечно, бывает достаточно и простого “да”, но важно помнить, что развернутые выражения нашего согласия дают ребенку наиболее полное удовлетворение: мы верим в него как самостоятельного человека.