

unicef 
Детский Фонд ООН



unicef 
Детский Фонд ООН

Представительство Детского
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)
в Республике Беларусь
e-mail: unicef@tut.by

**ЖИТЬ С РЕБЕНКОМ –
ДЕЛО НЕПРОСТОЕ**

Любить своих детей – дар особого рода. Он состоит не в том, чтобы передавать свои знания, умения и опыт, а в том, чтобы с «радостью наблюдать распускающуюся жизнь и наслаждаться соприкосновением с душой ребенка» (М.Монтессори). Подобное понимание приходит, лишь когда мы внимательно вглядываемся в мир своего ребенка, чувствуем, что на самом деле сейчас является для него главным. И помогаем ему расти – в своем ритме, в соответствии со своим возрастом, своей индивидуальностью.

Вместе с экспертами в области психологии позвольте напомнить вам некоторые важные моменты в общении с вашим ребенком.

УМЕЙТЕ СЛУШАТЬ. Слушать ребенка – значит уделять ему внимание, уважать его чувства и способности. В сложной для него ситуации порой все, что ребенку нужно, – немного вашего времени, чтобы поделиться своими эмоциями и подумать над ситуацией. Часто достаточно его выслушать, иногда прямой вопрос «Что случилось?» помогает ребенку выразить свои чувства и выработать позицию для решения проблемы. Такой способ общения усилит вашу связь с ребенком и научит его противостоять трудностям.

ПРЕДЛАГАЙТЕ ВЫБОР. Как правило, в нашем общении с ребенком доминирует повелительное наклонение: «Убери в комнате!», «Делай уроки!» и т.д. Подчиняясь, ребенок перестает ощущать свою индивидуальность. Так он не научится самостоятельно осуществлять выбор и управлять своей жизнью.

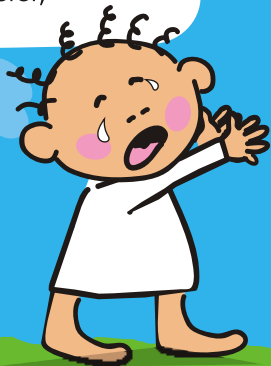
Предоставляя выбор ребенку, вы учите его организовывать свою жизнь и отвечать за себя. Чтобы не вызывать у ребенка сопротивление, предлагайте ему выбор (вместо того чтобы командовать). Например: «Можешь убрать в комнате сейчас или когда вернешься с прогулки», «С чего тебе приятнее начать – с математики или английского?»

Понимание ребенком, что выбор есть, позволяет ему чувствовать себя свободным и ощущать, что он сам инициатор каждого своего действия, а это дает уверенность в себе и сознание своей самостоятельности.



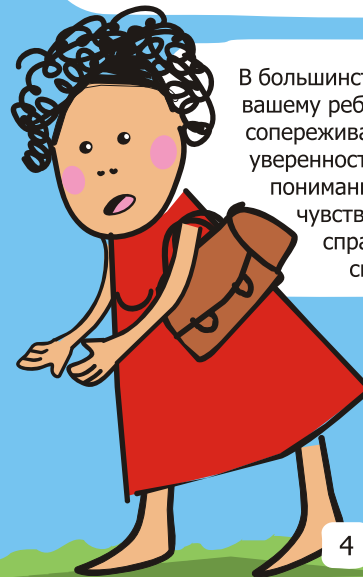
ПРОВОДИТЕ ВМЕСТЕ ВРЕМЯ. Ваш ребенок безобразничает, получает плохие оценки. Родительская обычная реакция проявляется в виде нравоучений и наказаний. Нам кажется, так мы возвращаем его на правильный путь, но в действительности добиваемся одного: ребенок теряет к нам доверие, замыкается в себе, наши отношения портятся.

Занятые повседневными хлопотами, мы часто занимаемся ребенком между делом, следим лишь за тем, чтобы он окончательно не распустился. Если родители не находят для детей времени, те быстро начинают чувствовать себя неинтересными для них. И пока дети не получают своей порции внимания, не стоит рассчитывать, что поведение их изменится. И не стоит ждать инициативы от ребенка – «пусть он сначала изменится, а потом я им заинтересуюсь». Ведь если цветок поник, вы не будете ждать, пока он снова расцветет, чтобы полить его.



НАЗЫВАЙТЕ ЕГО ЧУВСТВА. Ваше чадо приходит домой в слезах, рассказывая о том, что его грубо обзовали. Понимая, что ребенку плохо, мы вскипаем, хотим решить проблему, свести счеты с обидчиком вместо него. Мы пытаемся дать дельные советы, или успокаиваем, или обвиняем. Удивительное дело, чем старательнее мы утешаем или пытаемся разрешить проблему, тем острее ребенок чувствует, что его оценивают, не понимают, отвергают. При таком общении он начинает скрывать свои чувства, перестает делиться своими трудностями. Старайтесь выражать чувства своего ребенка словами. Например: «Еще бы, очень обидно, когда тебя высмеивают на глазах других».

В большинстве подобных случаев вашему ребенку требуется одно – сопереживание. Оно питает его уверенность в себе, а найдя понимание с вашей стороны, он чувствует готовность справиться с трудной ситуацией.



ВЫРАЖАЙТЕ СВОИ ОЖИДАНИЯ. Как правило, в конфликтной ситуации мы начинаем общаться с обвинений: «Ты опять не сделал уроки!», «Ты совершенно не следишь за своими вещами!» «Ты, ты, ты!» – простое местоимение, которое имеет обвинительную коннотацию. Никто не захочет общаться, если ему постоянно указывают на его же оплошности. Направьте размышления и энергию ребенка на решение задачи. Выражайте свои ожидания, а не подчеркивайте его промахи. Сформулируйте свои потребности и чувства. Нет лучше способа задать ребенку рамки поведения, чем поделиться с ним: «У меня плохое настроение, я хочу побыть в тишине». В центре внимания ваша потребность (тишина), а не ваше раздражение. И ребенок рад сделать что-то ради вас, а не против себя.

Описывайте то, что чувствуете. Вы имеете право испытывать гнев и говорить об этом. Выражайте свои потребности: «Мне очень не нравится, когда разбросаны вещи. Я жду, что вещи будут разложены по местам».



ПОКАЖИТЕ, ЧТО ВЫ ВНИМАТЕЛЬНЫ. Очень часто наши дети спешат с нами поделиться какой-то радостью, своим достижением: «Мама, смотри, как я нарисовал!» Наша обычная реакция чаще ограничивается восклицанием: «Какая красота!», «Молодец!» К сожалению, наша реакция носит оценочный характер, и даже высокая оценка остается оценкой. Последствия оценочных суждений вам уже понятны: зависимость от нее ребенка, чувства приниженности, сомнения. Основная цель родителя – помочь ребенку обрести уверенность в себе, поэтому описывайте то, что видите, будьте точны в деталях. «Пересказывая», что увидели, вы показываете ему, что вам действительно интересно. Ребенок ловит каждое ваше слово, для него ценность его достижения измеряется количеством деталей, отмеченных родителями, т.е. уделенным ему вниманием.



РЕШАЙТЕ ПРОБЛЕМУ ВМЕСТЕ. Наверняка, в каждой семье есть проблемы в общении с ребенком, которые возникают постоянно. Наши постоянные реакции – это нотации, крики, угрозы, мольбы, которые не приводят к решению проблемы.

Когда проблема возникает постоянно, выделите время, чтобы решить ее общими усилиями.

- Постарайтесь воспроизвести чувства и потребности своего ребенка.
- Выразите свои чувства и потребности.
- Вместе подумайте о возможных решениях проблемы.
- Запишите их (не оценивая).
- Выберите одно из решений.
- Составьте план и предусмотрите критерии его выполнения.

«Я понимаю, что тебе приятнее есть у себя в комнате, а мне не нравится находить там грязную посуду. Давай вместе придумаем что-нибудь, что устроит нас обоих. Может, поговорим перед ужином? ...Вот листок бумаги. Давай запишем все решения, какие придут нам в голову. Но только не будем комментировать идеи друг друга. Просто запишем их, а оценивать будем потом».



Добивайтесь соблюдения уговора. В современном мире информационных технологий очень часто возникает проблема, когда ребенок постоянно играет на компьютере, хотя вы просите его закончить. В такой ситуации соблазн накричать велик. Чувство бессилия часто заставляет нас соразмерять наказание со степенью нашего раздражения, а не с тяжестью поступка. Такое наказание снимает ответственность с ребенка, критику он пропускает мимо ушей, нотации не действуют. В такой ситуации важно приучить ребенка думать о других и уметь оценивать эффект от своих действий.



Попробуйте перейти от слов к делу, пусть он почувствует последствия своего поведения. «Ты сел опять играть, хотя я просила тебя выключить компьютер. Я забираю мышь».

На следующий день:

- Можно мне взять мою мышь?
- Только когда я буду уверена, что ты не просидишь за компьютером дольше, чем мы договорились.
- Я включу, когда скажешь...
- Нет, так не пойдет. Я хочу, чтобы ты сам следил за временем.
- Я могу смотреть на часы в компьютере или завести будильник.
- Годится!



Дорогие родители, целью этого буклета является зарождение сомнения в правильности нашего поведения в воспитании детей. Конечно, овладение любыми новыми навыками требует желания, усилий и, конечно, времени. Наблюдайте, не осуждая, какие результаты приносят ваши воспитательные усилия, и вы сможете учиться на своих ошибках. А если вас заинтересовал данный буклет, и вы бы хотели изучить данную проблему детально, то вы можете использовать книги, которые указаны в списке литературы в конце буклета. Я надеюсь, что они помогут вам обрести новый взгляд на воспитание. Удачи!



Литература: Ю.Гиппенрейтер «Продолжаем общаться с ребенком. Так?»; АСТ, 2008
Ф.Дольто «На стороне подростка»; У-Фактория, 2004
Х.Г.Гинот «Как подобрать к ребенку ключик. Трудный возраст»; Центрполиграф, 2008
Э.Л.Шан «Когда ваш ребенок сводит вас с ума»; Прайм-Еврознак, 2006