

## 4 вопроса, которые нужно задавать ребенку каждый день

Часто в будничной суете, в потоке ежедневных дел, в цейтноте и воспитательных придирках мы забываем поговорить с детьми по душам. Это приводит к тому, что отношения становятся формальными, а в эмоциональном плане между детьми и родителями нарастает пропасть. Как же этого избежать?

Ученые подсчитали, что в среднем мы уделяем общению с детьми всего 12,5 минут в день. Из этого времени 8,5 минут родители отводят на различного рода наставления, замечания и споры. На доверительное дружеское неформальное общение остается всего лишь 4 минуты в день!

Писательница Джейми Харрингтон нашла выход из этой ситуации, сформулировав 4 вопроса, которые нужно задавать своему ребенку каждый день. Джейми рассказала о том, как ей удается оставаться в контакте с ребенком при том, что она работает практически без выходных: «У меня все меньше времени, которое я могу посвятить дочке. Но даже будучи очень занятой, я выделяю 15 минут для разговора по душам каждый вечер. Я считаю, что, таким образом, я словно «оставляю дверь открытой», чтобы в случае необходимости дочка могла поделиться со мной тем, что для нее действительно важно. Не думайте, что каждый раз я получаю развернутый ответ, часто дочь ограничивается одним-двумя словами, но бывает и так, что мы выходим на обсуждение важных для нее тем. Я задаю эти вопросы каждый день и внимательно слушаю. Мне важно знать, что моя дочь уверена – я рядом».

**Важно задавать ребенку открытые вопросы.** Они отличаются от закрытых тем, что на них нельзя ответить просто «да» или «нет». Именно открытые вопросы стимулируют детей описывать свои чувства, оценивать свои и чужие поступки, а родителю помогают лучше узнать и понять своего ребенка.

Итак, вот **4 вопроса**, которые помогут вам сохранять с ребенком теплую душевную связь, даже если общаться много не получается.

### 1. Как прошел твой день?

Если поначалу ребенок отшучивается или отвечает односложно – «плохо», «нормально» и так далее, не нужно устраивать ему допрос и, что называется, «вытаскивать рассказ клещами». Можно сказать: «Ладно, не хочешь – не рассказывай, но знай, что мне это интересно. А вот я сегодня делала то-то и то-то...». Со временем ребенок даже самый замкнутый, самостоятельный и скрытный начнет с вами делиться тем, что у него на душе. Проверено на практике! Кстати, с мужьями работает точно так же.

### 2. Как дела у твоих друзей?

Можно спросить о конкретном друге, если вы знаете о каких-то событиях из его или ее жизни, а можно – обо всех друзьях в общем. Например: «Кто из твоих друзей, по-твоему, нравится мне больше всех? Почему? Расскажи мне о своем лучшем друге. Какие качества должны быть у хорошего друга? Какую самую приятную вещь твой друг делал для тебя? Кем из своих друзей ты гордишься больше других? Почему? Описывал ли ты меня своим друзьям? Если бы ты узнал, что твой друг украл что-то, что бы ты сделал?» Как вы понимаете, это вопросы для разного возраста, для разных случаев.

### 3. Что хорошего с тобой случилось за день?

Даже в самый дождливый и мрачный день после контрольной по математике можно задуматься и вспомнить какие-то маленькие приятности. А если не вспоминается, то взять и придумать, как себя развлечь и повеселить. Например, незапланированно пойти в кино, поиграть всей семьей в настольную игру или просто лечь и помечтать, где и как проведете отпуск или как минимум ближайшие выходные. Такие фантазии выведут и вас, и ребенка из тяжких раздумий на волну положительных эмоций.

### 4. Тебе нужна моя помощь?

Все мы знаем, как трудно порой просить помощи. Ребенок, который не привык получать помощь по мелочам, тем более не обратится к вам в более сложной ситуации, поэтому начинать нужно с малого – помочь убрать в комнате, сделать уроки, разрешить какую-то неоднозначную ситуацию. Не бойтесь разбаловать сына или дочь, ведь чем больше вы помогаете по мелочам, тем выше вероятность, что в случае серьезного конфликта ребенок придет за советом к вам. Впрочем, это не означает, что нужно начать делать все вместо ребенка.

И еще небольшой, но **важный совет**: слушая рассказ ребенка, **не торопитесь** выносить суждения, комментируйте только тогда, когда вас об этом попросят. Пусть ваши глаза будут на одном уровне (если

ребенок маленький наклонитесь к нему, возьмите его на руки или просто сядьте рядом). Не игнорируйте телесный контакт, обнимитесь, возьмите за руку. Если вы сейчас в плохом настроении или у вас нет времени – честно скажите ребенку об этом и договоритесь, когда вы сможете пообщаться позже.

## **5 способов заменить наказания для ребенка**

В каждой семье есть правила, за их несоблюдение ребенок встречается с определенными наказаниями. В этой статье мы поговорим о том, как быть, если не хочется наказывать любимое чадо, прибегая к жестким мерам воздействия.

**Как же наказывать** ребенка, если его нельзя ругать и ставить в угол, спрашивают многие родители. Предлагаем вам несколько действенных способов, которые помогут исправить поведение и в то же время не навредить психике. Выберите метод, который подходит именно вам и вашему ребенку.

### **«Штрафные» работы**

Если ребенок «проштрафился», вы вполне можете, не прибегая к жестокости, привлечь его к посильным видам домашней работы или просто предложить нейтрализовать последствия своего проступка: изрисовал стены – вытирай, намусорил – убирай... Очень хорошо в семье установить определенные правила, в случае нарушения которых любой член семьи привлекается к «штрафным санкциям»: вытереть окна, помыть посуду, убрать со стола.

### **Сказка вместо наказания**

Специально подобранные сказки помогают детям освоить нормы поведения в игровой форме. В таких сказках главный герой совершает те же самые проступки, что и дети, а по завершению истории осознает, что так делать нельзя и больше не повторяет свои ошибки. Есть уже всем известные готовые истории, например, «Федорино горе», «Мойдодыр», «Что посеешь, то и пожнешь», но вы можете придумать свои.

Когда вы наказываете, ребенок становится либо чересчур уступчивым, либо слишком упрямым, а, зачастую и мстительным. Он сосредотачивается на том, чтобы свести счеты с тем, кто его наказал, и не думает о последствиях своего недостойного поведения, о том, какой урок необходимо извлечь для себя.

### **Временное одиночество**

Малыша уводят в другую комнату, где нет игрушек, и просят успокоиться и подумать о своем поведении. Такой способ отлично подойдет в случаях, когда дети пытаются манипулировать родителями, привлечь их внимание. На уединение ребенку дается столько минут, сколько ему лет. Так, 3-летнему крохе достаточно дать для раздумий 3 минуты. Маленький ребенок через некоторое время попросту забудет, за что его наказали.

Одна из разновидностей такой меры – «исправительный стульчик». Это наказание для детей 2-5 лет очень распространено в США. Оно заключается в том, чтобы «назначить» один из стульев в вашем доме стулом для «посиди-успокойся». Купите песочные часы на 3 минуты. Когда ребенок будет плохо себя вести, отправьте его на этот стул, переверните песочные часы и скажите крохе, что он должен сидеть на стуле, пока не просыплется песок.

### **Лишение приятного**

Лучше наказывать ребенка, лишая его хорошего, нежели делая ему плохо. Нужно заранее проговорить, за какими «правонарушениями» последует лишение значимых привилегий. Сообщать ребенку о таком наказании нужно без раздражения, крика и агрессии – спокойным, доброжелательным тоном. В первую очередь, как и в любом способе наказания, необходимо объяснить – за что. Конечно, ни в коем случае ребенка нельзя лишать еды, прогулок на свежем воздухе, общения с другими детьми.

Проанализируйте основные конфликтные ситуации и напишите несколько вариантов развития событий или придумайте веселую игру, чтобы вместе с ребенком устранить последствия его шалостей. Сделайте что-нибудь, чтобы ребенок почувствовал, что его любят, как только его поведение начнет раздражать вас. А еще посчитайте, сколько раз за день вы похвалили и обняли ребенка. Если вы ругаете чаще, чем хвалите, необходимо срочно менять стратегию воспитания.

### **Наказание в шутку**

Такое наказание подходит для несущественных провинностей. Рекомендуется использовать его для того, чтобы приучить ребенка к чему-либо. Например, если он время от времени забегает в квартиру в грязной обуви, предложите 10 раз присесть, повторяя фразу «Чистота-залог здоровья!» Еще один пример: «Кто не будет выключать свет в ванной, тот в качестве наказания кукарекает три раза». Главное – помните, что наказывать ребенка необходимо так, чтобы это не было унижительно. Немаловажно, что такие меры должны распространяться на всех членов семьи, в том числе, и на взрослых. Ребенку быстро надоест тратить свое время на глупые занятия (например, на кукареканье), и он приучится делать то, что вы от него хотите.

### **Книги, которые помогут глубже понять вопрос:**

1. Кетрин Кволс «Как воспитывать детей без наказания».
2. Ю. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?».
3. Дж. Викофф, Б. Анелл «Да» вместо «Нет». Послушный ребенок без криков и шлепков».
4. Р.Т. Байярд, Дж. Байярд «Ваш беспокойный подросток».

### **5 запрещенных приемов в воспитании ребенка**

В воспитании детей не может быть четких правил, ведь каждый ребенок уникален и требует к себе филигранного педагогического подхода. Однако существует ряд распространенных воспитательных тактик, которые не могут принести ребенку ничего, кроме вреда. О них и пойдет речь.

Все мамы и папы иногда совершают ошибки в воспитании собственных детей, но одно дело, когда это происходит иногда, в исключительных случаях, а другое – когда ошибки становятся тенденцией или – еще хуже – излюбленными методами воспитания. Все это неизбежно ведет к падению родительского авторитета в глазах детей, подрывает их доверие к родителям, а значит, выбивает из-под детских ног почву психологического благополучия. Тревожность, агрессия, отсутствие мотивации к учебе – вот только несколько последствий подобных ошибок, которые без преувеличения можно назвать фатальными.

Итак, **есть вещи**, которые родителям делать нельзя, и будет лучше, если каждый из нас отнесет их для себя в разряд недопустимых, «**запрещенных**» воспитательных приемов.

#### **Унижение ребенка**

К сожалению, унижение тех, кто слабее и не может дать сдачи, – явление достаточно распространенное и даже находящее понимание среди окружающих. Отсюда – привычные глазу картины, когда мать тащит через всю улицу сына, держа его за ухо, или когда отец при всем честном народе отчитывает дочь за непослушание. «Воспитывает», – думают соседи, прохожие и случайные свидетели подобных сцен. А что думает ребенок? В его душе в этот момент рушится мир. Но еще хуже, когда все «обрушения» уже позади, а унижение со стороны родителей стало обыкновением фоном жизни.

**Почему это плохо.** Психика подрастающей личности формируется исключительно в условиях взаимодействия с другими людьми, прежде всего, близкими. В зависимости от того, как относятся к ребенку мама, папа и другие дорогие ему люди, он либо чувствует себя защищенным, либо нет. Во втором случае тревожность и потребность в защите закрепляются в его характере, частично уходя в область бессознательного, а затем почти наверняка становятся скрытыми, глубинными мотивами поведения уже взрослого человека.

**Делаем выводы.** Нельзя унижать ребенка жестокими наказаниями, в том числе физическими, грубой демонстрацией своей силы и превосходства над ним. Нельзя унижать словом – называть ребенка обидными словами, в том числе, подчеркивающими его несостоятельность в интеллектуальном или каком-то другом плане («тупицей», «идиотом», «паразитом» и т.п.), бесцеремонно обрывать его на полуслове, упрекать, обвинять и так далее. Категорически ни при каких условиях нельзя унижать ребенка публично – это оставляет еще более глубокие раны в детской душе.

#### **Ответ агрессией на агрессию**

Бывает, что дети проявляют признаки агрессивности – щиплются, кусаются, дерутся, бросаются предметами или как-то иначе выплескивают свой гнев на окружающих. И когда подобные вспышки

враждебности напрямую касаются родителей, те нередко «дают сдачу» юным агрессорам, чтобы «неповадно было», а между тем, делать это крайне нежелательно.

**Почему это плохо.** Не всегда видимые проявления агрессивности собственно ею являются. Так, в 1,5-2 года малыш только начинает познавать мир, нащупывает границы дозволенного, а кусания и щипания – всего лишь один из способов проверить их «на прочность». В 3-4 года ребенок еще часто не понимает, каким образом выразить свою неудовлетворенность, тревогу, печаль, и иногда выплескивает их нападками на того, кто рядом. О жестокости, как правило, речи еще не идет, хотя риск того, что агрессия в нее перерастет, существует. Чтобы этого не произошло, родителям крайне важно стараться демонстрировать малышу модели неагрессивного поведения – подчеркнуто мирно разрешать конфликты, окружать ребенка спокойствием и любовью. Если же мама с папой отвечают агрессией на агрессию, то получается замкнутый круг – ребенок не видит другого примера, и его склонность усугубляется.

**Делаем выводы.** Агрессия порождает еще большую агрессию – стоит вспоминать об этом каждый раз, когда хочется «отплатить той же монетой» разбушевавшемуся по каким-то причинам ребенку. Вспоминать – и менять «военную» тактику на тактику мирного урегулирования.

### **Угрозы и шантаж**

«Ну-ка сейчас же вымой посуду или останешься без ужина!», «Если еще раз увижу тебя в этой компании, из дома не выпущу!», «Ах ты отказываешься мне помогать? Тогда и сам не подходи ко мне со своими уроками!» Эффективно? На первый взгляд – да. Но проблема в том, что подобные воспитательные меры имеют лишь временный успех.

**Почему это плохо.** Во-первых, подобный способ донесения своей воли до ребенка демонстрирует слабость взрослого и несостоятельность его авторитета, о чем ребенок непременно сделает вывод рано или поздно. Во-вторых, это вернейший путь к потере взаимопонимания и эмоционального контакта между ребенком и родителем. А в-третьих, даже к такому своеобразному стилю общения можно привыкнуть, что и делают дети, постепенно вырабатывая в себе податливость к эмоциональному манипулированию и пожиная его плоды в течение всей последующей жизни.

**Делаем выводы.** Если мы хотим, чтобы наши дети росли чуткими, понимающими, способными делать выводы и имеющими собственное мнение людьми, то в общении с ними мы должны демонстрировать все эти качества. При помощи языка угроз и запретов можно добиться лишь временного послушания ребенка на фоне постепенно развивающейся у него эмоциональной глухоты.

### **«Выбитые» обещания**

«Немедленно пообещай мне больше никогда так не делать!» – еще одна разновидность шантажа, но особенно коварная. С ее помощью взрослый успокаивает собственную совесть, перекладывая ответственность за дальнейшие проступки на ребенка.

**Почему это плохо.** Даже от взрослого человека невозможно добиться того, чтобы он выполнил обещание, данное им без твердой решимости сдержать слово. Дети же, как правило, вообще с трудом представляют себе, что родители вкладывают в слово «обещание». В тот момент, когда мама или папа, ругаясь, требует от ребенка «не лазить по деревьям», «не брать без разрешения сладкое», «не общаться с этой девочкой» и так далее, у него только одно желание – поскорее прекратить экзекуцию и вернуться к мирной жизни. Смысл данного обета при этом не столь важен и забывается в течение нескольких часов или даже минут после инцидента.

**Делаем выводы.** Вместо того чтобы добиваться от ребенка обещаний, которые он в силу возраста сдержать не в состоянии, важно объяснять ему, почему именно не следует совершать определенные поступки, чем это грозит. Необходимо подбирать слова, интонации, примеры, которые могли бы убедить его в правильности наших слов. Другого пути просто нет, или же он ведет в тупик.

### **Обман**

Нередко взрослые полагают, что обмануть ребенка разок-другой из благих педагогических побуждений – не страшно. Да, иногда такая «ложь во спасение» становится действенным лекарством против капризов и упрямства. Казалось бы, что плохого в безобидной лжи?

**Почему это плохо.** Дети обладают потрясающей интуицией и с определенного возраста отлично чувствуют родительскую неискренность. Если же им и вовсе удастся «поймать» маму или папу на лжи, то тут

их родительский авторитет моментально затрещит по швам. Надо ли говорить, что требовать честности от ребенка в этом случае было бы странным?

**Делаем выводы.** Доверие слишком дорого стоит, чтобы разменивать его на педагогические приемы с сиюминутным эффектом, к тому же – без него невозможна дружба. Если мы хотим дружить со своими детьми, мы должны быть честными с ними.

Можно еще долго говорить о том, как можно и как нельзя воспитывать детей, но, наверное, главное – это **не забывать** всем известную истину, хотя и немного перефразированную: **обращайтесь с детьми так, как бы вы хотели, чтобы они обращались с вами, и тогда наверняка все будет хорошо.**

### **9 фраз, которые раздражают детей сильнее всего**

Мало кто из родителей может похвастаться тем, что никогда не испытывал досады или раздражения по адресу своих отпрысков. Смейте вас уверить: дети полностью разделяют эти чувства в отношении мам и пап. И зачастую повод дают сами родители.

Все мы, раздражительные и не очень, родом из детства. И наверняка у многих из нас сохранились воспоминания о тех моментах, когда взрослые вели себя с нами просто возмутительно: говорили какие-то глупости, отпускали едкие шуточки или бесцеремонно вторгались в наше личное пространство. Ничего удивительно, что сегодня у наших собственных детей вызывают негодование практически те же вещи. Проведя небольшой опрос среди детей от 7 до 14 лет, мы выяснили, какие фразы, популярные у взрослых, **сильнее всего раздражают** подрастающее поколение.

#### **«Тебе еще рано это знать»**

«Это не для твоих ушей», «много будешь знать – скоро состаришься» и прочие вариации на тему «нос не дорос» закономерно вызывают протест у детей любого возраста. С точки зрения детей (даже если они еще не в состоянии выразить свою мысль), это весьма обидная фраза. Ведь по сути она дает ребенку понять (да еще и в весьма невежливой форме), что старшие не воспринимают его всерьез. Особенно неприятно, если подобное говорится в присутствии посторонних.

#### **«Потому что я так сказал(а)»**

Типичный родительский ответ на детские «почему» также не укладывается в рамки этикета. Более того, он демонстрирует неуважение и пренебрежение к юному собеседнику. Как правило, родители используют эту фразу, полагаясь на силу своего авторитета, но при этом забывают, что без взаимного уважения он попросту не жизнеспособен.

#### **«Ты вечно делаешь все не так»**

Наречия «всегда», «никогда», «вечно», «постоянно» входят в число самых употребительных у очень многих взрослых. Однако категоричные обобщения из серии «как неаккуратно ты все делаешь», «ты вечно мне грубишь», «ты никогда не приходишь вовремя», во-первых, чаще всего бывают несправедливыми – уже потому, что ребенок наверняка хотя бы иногда обходится без грубостей и опозданий. А во-вторых, такие фразы приводят к результату, прямо противоположному тому, на какой рассчитывают родители. Вместо того чтобы помочь ребенку исправиться, они отбивают у него всякую охоту поработать над собой.

#### **«Ты не забыл, что...»**

В самой формулировке этого вопроса уже скрыто недоверие к ребенку. «Про уроки не забыл?», «сменку не потерял?» и тому подобные родительские попытки держать все под контролем приносят детям мало пользы. Они лишают их возможности самостоятельно принимать решения и нести ответственность за свои поступки. Однообразные вопросы, задаваемые по несколько раз на дню, воспринимаются детьми как привычное ворчание и, кроме раздражения, не вызывают никаких эмоций.

#### **«Как дела в школе?»**

Этот вопрос, брошенный на ходу, довольно часто становится единственной попыткой взрослых наладить диалог с ребенком. Услышав дежурное «нормально», родители считают свой долг выполненным и отправляются заниматься своими делами. Хотя, если разобраться, очень обидно, когда мама или папа, вместо

того чтобы поинтересоваться, что тебя радует, огорчает или тревожит, задает вопросы исключительно об успехах в учебе.

### **«А вот Даша из соседнего подъезда...»**

Многие родители искренне верят, что обращенные к детям призывы брать пример с друзей и одноклассников поощряют их добиваться больших успехов. Но не тут-то было: когда мы ставим ребенка в пример других детей, это вызывает лишь протест и раздражение из серии «ну и люби свою Дашу». А сами папы с мамами любят, когда их с кем-то сравнивают?

### **«Ты кого больше любишь – маму или папу?»**

Самый нелепый вопрос, который только можно придумать. Тем не менее, он становится весьма популярным среди взрослых буквально с того момента, как малыш начинает говорить. Задают его, надо полагать, из праздного любопытства, а в ответ получают недоумение на детских лицах. И чем чаще дети оказываются перед этой странной дилеммой, тем больше они сомневаются в способности взрослых тетя и дядь мыслить адекватно, либо с пеленок учатся хитрить, выдавая тот ответ, который хочет услышать спрашивающий.

### **«Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?»**

Любят спрашивать у детей знакомые взрослые, ожидая услышать в ответ что-нибудь стандартное вроде «хочу быть врачом» и в тот же момент забыть об этом. Отсутствие же у ребенка склонности к какой-либо профессии воспринимается почти трагически – мол, как же так, современные дети совсем ничего не хотят.

### **«Какая невеста выросла для нашего Мишеньки!»**

Фразы про женихов и невест, произносимые в присутствии детей, заставляют старших расплываться в приторной улыбке, а младших – краснеть от смущения. Действительно, в ситуации из разряда «без меня меня женили» мало кто чувствует себя уютно. Если же мама или бабушка регулярно выступают в роли свахи, то это не может не вызывать у ребенка возмущения.

Казалось бы, ну что такого, если взрослые иногда кажутся ребенку надоедливými или непонятливыми? Если речь идет о знакомых и родственниках, с которыми видишься редко, то в этом и вправду нет ничего особенного. Но вот от близких ребенок ждет прежде всего понимания и поддержки, которые, в свою очередь, являются залогом его психологического благополучия. **Может быть, об этом нам говорит библейская истина: «Отцы, не раздражайте детей ваших, дабы они не унывали?»**

## **10 вещей, которых вы не увидите в счастливых семьях**

«Все счастливые семьи похожи друг на друга», – писал Лев Толстой в романе «Анна Каренина». Был ли прав великий писатель? Неужели у всех счастливых семей действительно есть нечто общее? Психологи выделяют 10 привычек, которые, по их мнению, объединяют счастливые пары.

### **Они не жалуются на партнера родным и знакомым**

Счастливые пары знают, что не стоит втягивать третьих лиц в свои отношения. Если возникают недоразумения, супруги говорят друг с другом напрямую. Подруги жены и друзья мужа (не говоря уже о родителях) не могут придерживаться нейтральной позиции: как правило, они готовы из солидарности помочь вам поругать партнера, а это лишь навредит вашим отношениям. Если проблема не решается и пара «буксует» на одном месте, лучше обратиться к семейному психологу, он поможет вам услышать друг друга, не пытаясь найти виноватого.

### **Они не сравнивают себя с другими**

Хочу у себя дома быть такой, какая есть, и вести себя так, как хочется. Никогда не ужилась бы с вредным, злобным, обидчивым, ворчливым, капризным. Не люблю придирки, упреки, наставления.

Супруги в счастливых парах принимают и любят друг друга такими, какие они есть, понимая, что все мы идеальны. Чужой партнер всегда будет казаться лучше, ведь только живя вместе, мы видим человека как на ладони – тогда как социуму каждый из нас старается продемонстрировать свои лучшие качества.

Любящие супруги не высмеивают недостатки друг друга, принимают разницу во взглядах и помогают партнеру расти, поддерживая лучшее, что в нем есть.

### **Они не изображают жертву**

Счастливые пары не обвиняют друг друга в своих проблемах. Гармоничные партнеры умеют просить и отдают себе отчет в том, что ответственность за происходящее лежит на обоих. Конечно, жертвенная позиция дает много бонусов: власть, возможность обвинять и перекладывать вину на другого вместо того, чтобы взять себя в руки и менять свою жизнь. Но никто не сделает другого счастливым, пока тот не будет готов меняться.

### **Они не всегда серьезны**

Счастливые пары умеют веселиться, смеяться, шутить и тем самым обновлять свои отношения (например, после рождения ребенка). Даже когда жизнь бросает вызов, они находят возможность разрядить обстановку и посмеяться над проблемой. В контакте с нашим внутренним ребенком кроется огромный ресурс, который очень важно поддерживать в себе.

### **Они не критикуют и не пилят друг друга**

Счастливые пары умеют подчеркивать достоинства друг друга, а когда возникают проблемы, пытаются осознать, что происходит. Если ваш партнер делает то, что вам не по душе, важно выбрать приемлемый способ поговорить об этом. Критикой и слезами все равно невозможно добиться желаемого – человек попросту перестает вас слышать или делает назло, чтобы подтвердить ваше никудышное мнение о нем.

### **Они не пытаются читать мысли**

Счастливые пары знают, как рассказать партнеру о своих потребностях. Они не ждут, что другой догадается, каково вам сейчас. Мы уже взрослые, и у нас есть разные способы сообщить о том, что нам нужно, вместо того чтобы втихомолку обижаться. Если вам не хватает внимания, скажите об этом. Ясные послания – основа зрелых прочных отношений.

### **Они не заиклены на своих ролях**

Счастливые пары не слишком жестко подходят к вопросу гендерных ролей. Они могут быть гибкими и многозадачными: сегодня ты готовишь – завтра я, сегодня ты с ребенком – завтра я, если у одного из нас трудности с работой – значит, мы приспосабливаемся к этой ситуации и не делаем из нее трагедии.

### **Они не кричат друг на друга**

Человек, который то и дело переходит на крик, воспринимается как нестабильный и неуверенный в себе. Разговоры на повышенных тонах противопоказаны в отношениях, потому что со временем люди перестают слышать друг друга.

Криком мало чего добьешься. Нужно разговаривать и приходиться к решению проблемы вместе. А кричать на человека – это унижительно для обоих.

Вместо крика договаривайтесь, ищите компромиссы. Если ситуация критическая, выйдите из комнаты на несколько минут, чтобы сделать 10 глубоких вдохов и успокоиться.

### **Они не контролируют друг друга во всем**

Ревность, контроль, тирания чаще всего происходят из-за недостатка уверенности в себе. Каждый человек имеет право на личную жизнь и личные границы (например, время для отдыха в одиночестве). Если они постоянно нарушаются, это грозит нашей безопасности и вызывает естественное желание защищать свою территорию. Позвольте партнеру иметь свое пространство, и у него будет больше желания тянуться к вам.

### **Они не ждут от другого совершенства**

Мы ждем, что наш партнер непременно окажется «принцем на белом коне», а потом разочаровываемся и раздражаемся, сталкиваясь с реальным человеком и его недостатками. Если эта история про вас, значит, пришло время учиться принимать себя и другого такими, какие мы есть. Замечаете ли вы таланты своей второй половины? Хвалите ли за достижения? Не померкло ли в ваших отношениях то, за что вы выбрали этого человека?

Перечисленные правила легко запомнить, но реализовать бывает непросто. Зато эти десять пунктов можно использовать как тест, помогающий оценить отношения в вашей паре. **Если в вашей семейной истории отсутствует большая часть из написанного выше, значит, пришло время всерьез задуматься и поискать компромиссы, ведь отношения так сложно построить и так легко разрушить.**

### **Подростковые селфи: забава или угроза?**

Увлечению селфи, как и любви, покорны все возрасты: от 10-летних детей до пенсионеров. Но именно подростки и молодежь, самые заядлые любители селфи, готовы всерьез рисковать, чтобы сделать «забойный» автопортрет и выложить его в сеть. Как же родителям не допустить беды?

Кто бы мог подумать, что словечко «селфи» (от англ. self – сам, себя), впервые использованное в его современном смысле на одном австралийском форуме в 2002 году, приобретет такую значимость в подростковой молодежной субкультуре? Впрочем, не только в молодежной: даже Папа Римский Франциск выложил для своей 60-миллионной интернет-аудитории «себяшку». Другой вполне серьезный взрослый – американский астронавт Базз Олдрин – обнародовал свой снимок в открытом космосе. Да и премьер Дмитрий Медведев одним из первых российских государственных деятелей продемонстрировал увлечение этим достижением прогресса.

Между тем селфи – далеко не безобидная забава. Так, именно с этим увлечением Роспотребнадзор связывает... рост педикулеза среди подростков. По мнению российских экспертов, совместные съемки, во время которых целая группа подростков соприкасается головами, способствуют передаче паразитов. Эту теорию подтверждают и иностранные специалисты. Например, дерматолог из Калифорнии Мэри Маккуиллан заметила «огромное распространение вшей среди подростков, так как они липнут друг к другу головами каждый день, чтобы сфотографироваться на мобильный телефон». Врачи говорят и о другой проблеме, связанной с селфи, – об участившихся случаях травматизма при использовании палок-моноподов.

Но все это меркнет по сравнению с теми историями, в которые то и дело попадают юные любители экстремального селфи. Ведь даже астронавт, фотографировавший себя в открытом космосе, рисковал куда меньше, чем подросток, балансирующий с мобильником на крыше идущего на полном ходу поезда.

### **Несчастный случай или закономерность?**

Нашумевшая история: в Подмосковье ученик 9-ого класса решил во время прогулки сделать селфи. Он залез на бетонные блоки и схватился рукой за оголенные провода. К счастью, мальчика удалось спасти. Возмущение общественности вызвал тот факт, что прогулка проходила под присмотром педагога. Еще один недавний случай: в Санкт-Петербурге школьник-селфоман забрался на прогнившую пожарную лестницу дома. Итог – серьезные травмы.

Не отстают от парней и девушки: в Москве одна из любительниц селфи случайно выстрелила себе в голову из пистолета. Другая школьница ради «себяшки» взобралась на железнодорожный мост и, потеряв равновесие, сорвалась с большой высоты. Подобная страшная информация в последнее время появляется в новостях все чаще. Так может, пора бить общую тревогу?

### **Родители обратили внимание. Что дальше?**

Наиболее радикальные психиатры называют чрезмерное увлечение селфи селфоманией, причисляя ее к серьезным психическим расстройствам. Психологи нередко трактуют этот модный феномен как интернет-самолюбование или сетевой эксгибиционизм. К счастью, большинству юных селфоманов достаточно всего лишь немного помочь. Вот что советуют психологи родителям, столкнувшимся с таким увлечением своего ребенка.

**1. Задумайтесь** о том, достаточно ли времени вы уделяете собственному чаду. Очень часто ребенок компенсирует болезненный недостаток внимания в семье сидением в соцсетях, онлайн-играми, а теперь и «себяшками». Он словно кричит всему миру и прежде всего вам: «Ну вот же я, вот я какой, посмотри на меня! Если не похвали – то хотя бы отругай!». Вполне возможно, что, если вы станете уделять ребенку больше внимания, селфомания исчезнет сама собой.

**2. Поговорите** с ребенком о том, если у него настоящие друзья «в реале». Ведь делая селфи и получая лайки, легко создать иллюзию того, что ты популярен и не одинок. Вот только если с тобой произойдет несчастие, твой «лучший друг», горячо болеющий за тебя в соцсети, вряд ли помчится навещать тебя в

больнице. Помогите сыну или дочери понять эту разницу и постарайтесь вместе придумать способ, как и где найти настоящих друзей.

**3. Возможно,** ваш ребенок слишком погружен в мир собственных фантазий. Особенно это присуще подросткам, всерьез увлеченным компьютерными стрелялками-шутерам или книжками в стиле фэнтези. Возможно, вам необходимо аргументированно объяснять уже почти взрослому человеку, что только в придуманном мире его могут воскресить с помощью волшебного эликсира или подарить ему десяток жизней. (Этот банальный факт, пускай и с опозданием, нужно обязательно донести до сознания.)

Классическим примером запущенной селфомании стал случай Дэнни Боумена, 19-летнего студента из Великобритании. Он умудрялся выкладывать до 200 селфи в день и собирал тысячи лайков. Неудача на кастинге в модельном агентстве стала для него настоящей трагедией. После этого юноша начал делать селфи непрерывно. В итоге он забросил школу, исхудал до прозрачности и не выходил из дома полгода. А затем решил, что так и не сможет сделать идеальную фотографию самого себя и попытался покончить жизнь самоубийством. Его спасли, и теперь молодой человек пытается начать жить заново – без смартфона с камерой. Это интересно!

**4. В современном** мире не только дети, но и взрослые частенько не в состоянии оценить реальную опасность. Ведь они живут в тесном, со всех сторон оберегаемом пространстве, где просто нет места для «первобытных опасностей». Поэтому вам стоит, например, напомнить ребенку, что релфи (разновидность селфи) с соседской кошкой – совсем не то же самое, что с тигром где-нибудь в национальном парке Танзании. И далее – по списку.

**5. Если** ваш ребенок всерьез считает экстремальное селфи проявлением мужественности, индивидуальности, предприимчивости, ловкости и т.п., постарайтесь свести весь этот пафос к юмору. Например, расскажите реальный случай: в 2011 году британский фотограф-натуралист Дэвид Слейтер в джунглях Сулавеси делал серию фотографий хохлатых павианов. Обезьяны отняли у него камеру, и отщелкали настоящую селфи-сессию. Этот случай получил дополнительную огласку из-за споров о том, кому на самом деле принадлежат авторские права на снимки.

В 2012 году слово «селфи» вошло в топ-10 модных слов по версии журнала Time. А уже в следующем году оно было объявлено словом года в Оксфордском словаре английского языка. Так что деваться от новомодного хита вроде бы и некуда – **но можно сделать так, чтобы селфи стало для наших детей исключительно способом передачи позитивных эмоций, а если уж и увлечением, то сугубо безопасным.**

### Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов

**1.Открыто** обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей. **2.Помогайте** своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

**3.Обязательно** содействуйте в преодолении препятствий.

**4.Любые** стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.

**5.Ни при каких** обстоятельствах не применяйте физические наказания. **6.Больше** любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

**7.От заботливого,** любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь. **8.Самое** главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

**9."Что посеешь, то и пожнёшь!"** - гласит народная мудрость. **10.Принятие** человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

**11.Поэтому** совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

### ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

•Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.

- Резкое повышение общего ритма жизни.
- Социально-экономическая дестабилизация.
- Алкоголизм и наркомания среди родителей
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие.
- Алкоголизм и наркомания среди подростков.
- Неуверенность в завтрашнем дне.
- Отсутствие морально-этических ценностей.
- Потеря смысла жизни.
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении.
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни.
- Безответная влюбленность.

### **ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:**

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- Будьте внимательным слушателем.
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- Помогите определить источник психического дискомфорта.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
- Внимательно выслушайте подростка!