



ОСТАЕМСЯ
СПОКОЙНЫ



ПЕРЕКЛЮЧАЕМ
ВНИМАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ:

- 7 ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА ПО Ю.Б.ГИППЕНРЕЙТЕР.
- 25 7 СПОСОБОВ ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ ТАК, ЧТОБЫ ОН ПОНЯЛ С ПЕРВОГО РАЗА.
- 31 НАКАЗАНИЯ И ПОСЛЕДСТВИЯ.
- 35 НЕСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ, КОТОРЫЕ СТОИТ ПРИМЕНЯТЬ ВМЕСТО НАКАЗАНИЯ, КОГДА РЕБЕНОК ВЕДЕТ СЕБЯ НЕПРИЕМЛЕМО.
- 36 РОДИТЕЛЬСКИЕ ЭМОЦИИ И НЕ ТОЛЬКО. КАК ИМИ ОВЛАДЕТЬ?
- 40 КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ХОРОШО СЕБЯ ВЕСТИ?
- 43 10 ШАГОВ, ЧТОБЫ СТАТЬ ЛУЧШИМИ РОДИТЕЛЯМИ.
- 45 ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ.
- 50 РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА.



ОБЪЯСНЯЕМ
СВОИ РЕШЕНИЯ

....На планете маленького принца всегда росли простые, скромные цветы – у них было мало лепестков, они занимали совсем мало места и никого не беспокоили. Они раскрывались поутру в траве и под вечер увядали. А этот пророс однажды из зерна, занесенного неведомо откуда, и маленький принц не сводил глаз с крохотного ростка, не похожего на все остальные ростки и былинки. Вдруг это какая-нибудь новая разновидность баобаба? Но кустик быстро перестал тянуться ввысь, и на нем появился бутон. Маленький принц никогда еще не видал таких огромных бутонов и предчувствовал, что увидит чудо. А неведомая гостья, скрытая в стенах своей зеленой комнатки, все готовилась, все прихорашивалась. Она заботливо подбирала краски. Она наряжалась неторопливо, один за другим примеряя лепестки. Она не желала явиться на свет вострепанной, точно какой-нибудь мак. Она хотела показаться во всем блеске своей красоты. Да, это была ужасная кокетка! Таинственные приготовления длились день за днем. И вот однажды утром, едва взошло солнце, лепестки раскрылись.

И красавица, которая столько трудов положила, готовясь к этой минуте, сказала, позевывая:

– Ах, я насилу проснулась... Прошу извинить... Я еще совсем растрепанная...

Маленький принц не мог сдержать восторга:

– Как вы прекрасны!

– Да, правда? – Был тихий ответ. – И заметьте, я родилась вместе с солнцем.

Маленький принц, конечно, догадался, что удивительная гостья не страдает избытком скромности, зато она была так прекрасна, что дух захватывало!

А она вскоре заметила:

– Кажется, пора завтракать. Будьте так добры, позаботьтесь обо мне...



Маленький принц очень смутился, разыскал лейку и полил цветок ключевой водой.

Скоро оказалось, что красавица горда и обидчива, и маленький принц совсем с нею измучился. У нее было четыре шипа, и однажды она сказала ему:

- Пусть приходят тигры, не боюсь я их когтей!
- На моей планете тигры не водятся, - возразил маленький принц. И потом, тигры не едят траву.
- Я не трава, - тихо заметил цветок.
- Простите меня...
- Нет, тигры мне не страшны, но я ужасно боюсь сквозняков. У вас нет ширмы?

«Растение, а боится сквозняков... Очень странно, - подумал маленький принц. - Какой трудный характер у этого цветка».

- Когда настанет вечер, накройте меня колпаком. У вас тут слишком холодно. Очень неуютная планета. Там, откуда я прибыла...

Она не договорила. Ведь ее занесло сюда, когда она была еще зернышком. Она ничего не могла знать о других мирах. Глупо лгать, когда тебя так легко уличить! Красавица смутилась, потом кашлянула раз-другой, чтобы маленький принц почувствовал, как он перед нею виноват:

- Где же ширма?
- Я хотел пойти за ней, но не мог же я вас не дослушать!

Тогда она закашляла сильнее: пускай его все-таки помучит совесть!

Хотя маленький принц и полюбил прекрасный цветок и рад был ему служить, но вскоре в душе его пробудились сомнения. Пустые слова он принимал близко к сердцу и стал чувствовать себя очень несчастным.



- Напрасно я ее слушал, - доверчиво сказал он однажды. Никогда не надо слушать, что говорят цветы. Надо просто смотреть на них и дышать их ароматом. Мой цветок напоил благоуханием всю мою планету, а я не умел ему радоваться. Эти разговоры о когтях и тиграх... Они должны бы меня растрогать, а я разозлился...

И еще он признался:

- Ничего я тогда не понимал! Надо было судить не по словам, а по делам. Она дарила мне свой аромат, озаряла мою жизнь. Я не должен был бежать. За этими жалкими хитростями и уловками я должен был угадать нежность. Цветы так непоследовательны! Но я был слишком молод, я еще не умел любить.

Антуан Сент-Экзюпери «Маленький принц»

Наши дети – наши цветы жизни. У них тоже есть колючки и тоже есть шипы. Но это **НАШИ** колючки и **НАШИ** шипы. И мы их **ЛЮБИМ!!!**



ВСТУПЛЕНИЕ

Очень часто мы сетуем на плохое поведение наших детей, с болью и горечью рассказываем о том, как много сил вкладываем в их воспитание, а результата практически нет и благодарности ждать не приходится. Что же не так? В чем истинная проблема? Может, не ребенок плох, а мы, взрослые что-то делаем не так? Что же мы упустили? Где допустили ошибку? Как понять причины поведения наших детей? Можно ли научиться воспитывать без наказания? Может ли сам процесс воспитания стать радостным, интересным и приносить удовольствие?

Давайте вместе искать ответы на эти и бесконечное множество других вопросов!

Воспитание ребенка – процесс долгий, кропотливый и утомительный, а результат – непредсказуемый. Да и увидеть сразу его не удастся. Сегодня в помощь родителям существует масса литературы, огромное количество методик, течений и моделей, а также множество специалистов по детской психологии. Не стоит забывать и об Интернете: «загуглил» вопрос – сразу получил ответ. Но так ли действительно все просто?

Специалистами в области детской психологии была обнаружена очень важная закономерность: большинство тех родителей, которые жалуются на своих «трудных» детей, сами в детстве страдали от конфликтов с собственными родителями.

Психологи считают, что стиль родительского взаимодействия произвольно «записывается» (запечатлевается) в психике ребенка. Это происходит очень рано, еще в дошкольном возрасте, и, как правило, бессознательно.

Став взрослым, человек воспроизводит его как естественный: большинство родителей воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве. «Со мной никто не возился, и ничего, вырос», – говорит папа, не замечая, что вырос-то он как раз человеком, который не считает нужным и не умеет заниматься с сыном, наладить с ним теплые дружеские отно-



шения. «Меня мать била, и ничего, выросла, образование получила, деньги умею зарабатывать» – с раздражением и плохо скрываемой гордостью за себя говорит мама, у которой четырнадцатилетняя дочь предпочитает проводить время в семье подруги, стараясь как можно реже вообще попадаться на глаза матери.

Другая часть родителей более или менее осознает, в чем именно заключается правильное воспитание, но на практике испытывает трудности. Такие родители интересуются психологической литературой, много читают. Однако им, к сожалению, теоретические знания приносят только вред: они узнают, что делают «все не так», пытаются вести себя по-новому, быстро «срываются», теряют уверенность в своих силах, винят и клеймят себя, а то и выливают раздражение на детей.

В нашей публикации вы, уважаемые родители, найдете практические советы очень умных людей, которые, мы в этом уверены, помогут вам в воспитании ваших **самых лучших детей на свете.**



ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА ПО Ю.Б.ГИППЕНРЕЙТЕР

Доктор психологических наук, профессор МГУ им. М. В. Ломоносова Юлия Борисовна Гиппенрейтер знает, что нужно делать, чтобы и дети, и их родители были счастливы. Своим бесценным опытом она делится в книгах, лекциях, семинарах и публикациях.

Предлагаем ознакомиться с ее основными принципами воспитания детей.

1. Принимайте детей такими, какие они есть.

Одно из важнейших условий нормального развития ребенка – это четкое понимание малышом, что он любим, важен и нужен просто так сам по себе, а не потому, что он «хорошо себя ведет», «собирает игрушки» или «слушается родителей».

Причина оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания – главные воспитательные средства. Похвалишь ребенка – и он укрепитесь в добре, накажешь – и зло отступит. Но вот есть закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится.

Если, несмотря на шалости, вы любите детей, они будут взрослеть и отказываться от плохих привычек, поступков. Они будут уважать себя всегда, у них появится чувство внутреннего умиротворения и равновесия. Это позволит им контролировать свое поведение и снизить тревожность.

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах. Необходимо сообщать ребенку: «Как хорошо, что ты у нас родил-



ся», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...».

Обнимайте вашего ребенка не менее 4 раз в день (утренние приветствия и поцелуй на ночь не считается). 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день! Не только ребенку, но и взрослому.

Дети испытывают обиду, одиночество, а порой и отчаяние. Им кажется, что родители с ними «не дружат», никогда не говорят «по-человечески», «тычут», «орут», используют только повелительные глаголы: «сделай!», «убери!», «принеси!», «помой!». Чем чаще родители раздражаются на ребенка, одергивают, критикуют его, тем быстрее он приходит к обобщению: «Меня не любят».

Тон важнее слов, и если он резкий, сердитый или просто строгий, то вывод всегда однозначный: «Меня не любят, не принимают». Иногда это оформляется для ребенка не столько в слова, сколько в ощущение себя плохим, «не таким», несчастливым.

2. Не мешайте ребенку, если он увлечен чем-либо, и не вмешивайтесь, если он не просит помощи.

Своим невмешательством вы будто сообщаете ему: «С тобой все в порядке!» Ты, конечно, справишься!».

Разные дети по-разному реагируют на родительские «надо не так, а вот так»: одни грустнеют и теряются, другие обижаются, третьи бунтуют: «Раз плохо, не буду вообще!». Как будто бы реакции разные, но все они показывают, что детям не по нраву такое обращение.

Почему? Многие дела нам кажутся простыми. Но когда мы показываем и навязываем эту «простоту» ребенку, которому на самом деле трудно, то поступаем несправедливо. Ребенок вправе на нас обижаться!

Как же правильно указывать на ошибки, чтобы научить?

Знание ошибок полезно и часто необходимо, но указывать на них нужно с особенной осторожностью. Во-первых, не стоит замечать каждую ошибку; во-вторых, ошибку лучше обсудить потом, в спокойной обстановке, а не в тот момент, когда ребенок увлечен делом; наконец, замечания всегда надо делать на фоне общего одобрения.



Другое дело, если ребенок наткнулся на серьезную трудность, с которой не может справиться. Тогда позиция невмешательства не годится, она может принести только вред. Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому; по мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

Очень хорошо начать со слов «Давай вместе!». Эти волшебные слова открывают ребенку дверь в область новых умений, знаний и увлечений. По мере развития ребенка круг дел, которые он начинает выполнять самостоятельно, увеличивается за счет тех вещей, которые он раньше выполнял вместе со взрослыми.

Не критикуйте, не поправляйте ребенка. А если вы еще и проявите искренний интерес к его делу, то почувствуете, как усилится взаимное уважение и принятие друг друга, так необходимые и вам, и ему.

3. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

Передача ответственности за свои дела, поступки, а затем и будущую жизнь – самая большая забота, которую вы можете проявить по отношению к нашим детям. Эта забота мудрая. Она делает ребенка более сильным и уверенным в себе, а ваши отношения – более спокойными и радостными.

Типичная проблема, которая ставит в тупик взрослых: многие обязательные дела ребенок вполне освоил, ему уже ничего не стоит убрать игрушки, застелить постель или собрать портфель с вечера. Но все это он упорно не делает! Часто корень негативного упорства и отказов – в отрицательных переживаниях. Это может быть проблема самого ребенка, но чаще она возникает между вами и ребенком, в ваших взаимоотношениях с ним. Если ваши отношения с ребенком давно испортились, не стоит думать, будто достаточно применить какой-то способ, и все вмиг наладится. Без дружелюбного, теплого тона ничего не получится. Такой тон – самое главное условие успеха. Остановитесь и прислушайтесь к тому, как вы общаетесь с ним. «Руководящие указания», наверное, где-то нужны, но не в совместных занятиях с ребенком. Как только они появляются,



прекращается работа вместе. Ведь вместе – значит на равных. Не следует занимать позицию над ребенком, дети к ней очень чувствительны, и против нее восстают все живые силы их души. Тогда-то они и начинают сопротивляться необходимому, не соглашаться с очевидным, оспаривать бесспорное.

Еще одна очень частая причина конфликтов – излишне заботливые родители, которые хотят для своих детей больше, чем сами дети. Родители, которые готовят уроки за своих детей или поступают вместе с ними в вуз, в английскую или музыкальную школу. Те, кто слишком много хотят за ребенка, как правило, сами трудно живут. У них не остается ни сил, ни времени на собственные интересы и личную жизнь. Им же все время приходится тащить лодку против течения.

Возьмите лист бумаги, разделите его вертикально пополам. В одной части листа напишите «Сам», в другой «Вместе». Перечислите все дела вместе по согласию. Посмотрите, что из колонки «Вместе» можно передвинуть в «Сам». Помните, каждое такое помещение – важный шаг к взрослению ребенка.

Процесс передачи ответственности ребенку за его дела непрост. Его надо начинать с мелочей. Но даже по поводу этих мелочей родители очень тревожатся. Это и понятно: ведь приходится рисковать временным благополучием своего ребенка. Возражения бывают такие: «Если я его не разбужу, он опоздает в школу», «Если не буду заставлять ее делать уроки, она нахватает двоек»... Как это ни парадоксально звучит, но ваш ребенок нуждается в отрицательном опыте, конечно, если тот не угрожает его жизни или здоровью. Позволяйте ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

Не всегда нужно помогать ребенку делом: иногда можно просто посидеть рядом, послушать. Помочь можно даже молчанием.

4. Активно слушайте ребенка.

То есть «возвращайте» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначая его чувства. Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать, – это дать ему понять, что вы знаете о его переживании



(или состоянии), слышите его. Пример. Мама сидит на скамейке в парке, к ней побегают ее трехлетней малыш в слезах: «Он отнял мою машинку!» Привычный ответ: «Ну, ничего, поиграет и отдаст». Активное слушание: «Ты очень огорчен и рассержен на него». Второй случай. Сын возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель и говорит: «Больше туда я не пойду». Привычный ответ: «Как это ты не пойдешь в школу?!» Активное слушание: «Ты больше не хочешь ходить в школу». Привычными ответами мы оставляем ребенка наедине с его переживаниями. Сообщаем ему, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет. Ответ по способу активного слушания показывает, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов, услышав о ней, принять ее. Такое сочувствие родителя производит на ребенка совершенно особое впечатление. Беседа по способу активного слушания очень непривычна для нашей культуры, и овладеть ею непросто. Однако этот способ завоевывает ваши симпатии, как только вы увидите результаты. Их, по крайней мере, три. Первый: исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Второй: ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений. Третий: ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

Правила активного слушания:

- » Повернуться лицом к ребенку, и так, чтобы глаза ваши и ребенка находились на одном уровне.
- » При беседе с огорченным и /или расстроенным ребенком не задавать ему вопросы. Ответы должны быть в утвердительной форме. Фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия.
- » Важно в беседе «держат паузу», особенно, когда ребенок не смотрит в глаза, а куда-то в сторону или в себя.
- » Полезно повторить, что случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

5. Избегайте автоматических ответов.

Родители, которые пытаются научиться активному слушанию, жалуются на большие трудности: на ум приходят привычные ответы.



- » **Приказы, команды:** «Сейчас же перестань», «Убери», «Быстро в кровать», «Замолчи». Такие слова вызывают у ребенка чувство бесправия, а то и брошенности «в беде». В ответ дети обычно сопротивляются, бурчат, обижаются, упрямятся.
- » **Предупреждения, предостережения, угрозы:** «Если ты не прекратишь плакать, я уйду», «Еще раз это повторится, я возьму ремень». Они плохи еще и тем, что при частом повторении дети к ним привыкают и перестают на них реагировать.
- » **Мораль, нравоучения, проповеди:** «Каждый человек должен трудиться», «Ты должен уважать взрослых». Обычно из таких фраз дети не узнают ничего нового. Ничего не меняется от того, что они слышат это «в сто первый раз».
- » **Советы, готовые решения:** «А ты возьми и скажи...», «Я бы на твоём месте сдал сдачи». Как правило, мы не скупимся на подобные советы. Больше того, считаем своим долгом давать их детям. Часто приводим в пример себя. Такая позиция родителей – позиция сверху – раздражает детей, а главное, не оставляет у них желания рассказать больше о своей проблеме.
- » **Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»:** «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки», «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки». Обычно дети отвечают: «Отстань» и перестают нас слушать.
- » **Критика, выговоры, обвинения:** «На что это похоже?», «Вечно ты...», «Зря я на тебя понадеялась». Такие фразы вызывают у детей активную защиту, ответное нападение, отрицание, озлобление, уныние, подавленность, разочарование в себе и в своих отношениях с родителями. Помножьте эти высказывания на количество дней, недель, лет, в течение которых ребенок все это слышит. Получится огромный багаж отрицательных впечатлений о себе, да еще и полученных от самых близких людей. Чтобы как-то уравновесить этот груз, детям приходится доказывать себе и родителям, что они чего-то стоят. Самый первый и легкий способ – подвергнуть критике требования самих родителей.

Как спасти ситуацию? Обращать внимание не только на отрицательные, но и на положительные стороны поведения ребенка. Не бойтесь, что слова одобрения его испортят. «Спасибо, что ты мне помог» «Хо-



рошо, что пришел, когда обещал», «Мне нравится готовить вместе с тобой». Иногда родители думают, что ребенок и так знает, что его любят, поэтому положительные чувства ему высказывать необязательно. Это совсем не так.

- » **Похвала, в которой всегда есть элемент оценки:** Как же реагировать на успехи или правильное поведение ребенка? Лучше просто выразить ему ваше чувство. Используйте местоимение «я», «мне» вместо «ты». Вместо: «Какая ты молодец» скажите: «Я рада», «Мне приятно».
- » **Догадки, интерпретации:** «Я знаю, это все из-за того, что...», «Небось опять подрался». За этим может последовать лишь защитная реакция, желание уйти от конфликта.
- » **Выспрашивание, расследование:** «Нет, ты все-таки скажи», «Ну почему ты молчишь». Постарайтесь заменить вопросительные предложения на утвердительные. Вместо: «Почему же ты злишься?» скажите: «Я чувствую, что ты злишься», и разговор повернется иначе. Дело в том, что вопрос звучит как холодное любопытство, а утвердительная фраза – как понимание и участие.
- » **Сочувствие на словах, уговоры, увещевания:** «Успокойся», «Не обращай внимания», «Перемелется». Ребенок слышит в этом пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживания.
- » **Отшучивание, уход от разговора:** Одно лишь проявление чувства юмора не решает проблему ребенка.

б. Если своим поведением ребенок вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Но если я принимаю ребенка, значит ли это, что я не должна никогда на него сердиться? Нет, не значит. Скрывать и тем более копить свои негативные чувства ни в коем случае нельзя. Не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении.

Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни своего ребенка, ведь через невербальные сигналы передается более 90 % информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень сложно, оно «прорывается» и выливается в резкие слова или действия.



Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас? Используйте технику «Я-сообщения»: говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица – сообщайте о себе и своих переживаниях, а не о нем и его поведении.

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или непозволительными они ни были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.

Разница между «я» и «ты»-сообщениями невелика. Однако в ответ на «ты-сообщение» ребенок обижается, защищается, дерзит. Ведь каждое «ты-сообщение», по сути, содержит выпад, обвинение или критику.

«Я-сообщение» позволяет выразить негативные чувства в необидной для ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Подавить полностью свои эмоции нельзя, дети бывают тонкими и наблюдательными «психологами»: ребенок всегда знает, сердиты мы или нет. И если сердиты, то он, в свою очередь, может обидеться, замкнуться или пойти на открытую ссору. Получается все наоборот: вместо мира – война.

«Я-сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Мы носим маску «воспитателя» и боимся ее приподнять хотя бы на миг. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут что-то чувствовать! Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же – делает взрослого ближе, человечнее.

Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее, начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.

Высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда они начинают учитывать наши желания и переживания.

7. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка. Но этих правил



(ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много и они должны быть гибкими.

Детям не только нужен порядок и правила поведения, они хотят и ждут их. Это создает чувство безопасности, а жизнь делает понятной.

Дети порой готовы поддерживать порядок больше, чем взрослые. Причиной этого является стремление к привычному, к ежедневным ритуалам.

Дети интуитивно чувствуют, что за родительскими «нельзя» скрывается забота о них. И восстают они не против самих правил, а против способов их «внедрения».

Найти золотую середину между попустительским и авторитарным стилями воспитания поможет образ 4 цветовых зон поведения ребенка: зеленой, желтой, оранжевой и красной.

В *зеленой зоне* поведения ребенку разрешается делать все, что он посчитает нужным, все, что он хочет. Например, самому решать, в какие игрушки играть, в какой кружок записаться, с кем дружить и т.п. (в зависимости от возраста ребенка и его особенностей).

Действия ребенка, в которых ему дается относительная свобода, находятся в *желтой зоне*. Ему разрешается действовать по собственному усмотрению, но в рамках определенных ограничений. Иначе говоря, он может принимать решения самостоятельно, но при условии соблюдения определенных правил. Например, можно сесть выполнять домашнее задание, когда хочешь, но работу нужно закончить до восьми часов вечера. Можно пойти гулять с друзьями, но при условии, что в комнате будет убрано.

Эта зона важна, т.к. именно здесь ребенок приучается к внутренней дисциплине по механизму извне – внутрь. Родитель на первых порах помогает ребенку сдерживать непосредственные импульсы, быть осмотрительным и учиться контролировать себя как раз с помощью норм и правил, которые установлены в семье. Постепенно, привыкая к этим правилам, ребенок следует им без особого напряжения. Однако это происходит, только если вокруг правил не было постоянных конфликтов.

Поэтому бесконфликтное принятие ребенком требований и ограничений должно быть предметом особенной вашей заботы. Постарайтесь в каждом случае спокойно (но коротко!) объяснить, чем вызвано ваше требо-



вание. При этом обязательно подчеркните, что именно остается ребенку для его свободного выбора. Когда дети чувствуют уважение к их чувству свободы и самостоятельности, они легче принимают родительские ограничения.

В *оранжевой зоне* находятся такие действия ребенка, которые, в общем, нами, взрослыми, не одобряются, но из-за особенных обстоятельств в настоящее время допускаются. Например, после долгого отсутствия отец приезжает в десять часов вечера, и ребенку разрешается не ложиться спать до его появления. Или: малыш напуган страшным сном, и родители берут его в свою постель, пока он не успокоится.

Мы знаем, что исключения только подтверждают правила; не стоит бояться подобных исключений, если они, действительно, редки и оправданы. Зато дети бывают очень благодарны родителям за готовность пойти навстречу их особенной просьбе. Тогда они даже больше готовы соблюдать правила в обычных ситуациях.

В *красной зоне* находятся действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах. Это наши категоричные «нельзя», где не может быть никаких исключений: нельзя играть с огнем, нельзя ломать вещи, нельзя обижать маленьких детей, нельзя перебегать дорогу и др. Список этот «взрослеет» вместе с ребенком и подводит его к серьезным моральным нормам и социальным запретам.

Все зоны, вместе взятые, говорят нам, что правило правилу рознь, и что вполне возможно найти «золотую середину» между готовностью понимать – и быть твердым, между гибкостью – и непреклонностью в процессе воспитания дисциплины.

8. Родительские требования не должны вступать в явные противоречия с важнейшими потребностями ребенка.

Например, родителям часто досаждают «чрезмерная» активность детей: почему им надо так много бегать, прыгать, шумно играть, лазать по деревьям, бросать камни, рисовать на чем попало, все хватать, открывать, разбирать..?

Ответ прост: все это и многое другое – проявление естественных и очень важных для развития детей потребностей в движении, познании, упражнении. Им гораздо больше, чем взрослым нужно двигаться, исследовать,



пробовать. Запрещать подобные действия – все равно, что пытаться перегородить полноводную реку. Лучше позаботиться, чтобы направить ее течение в удобное русло.

В школьном возрасте начиная лет с десяти-одиннадцати ребятам становится особенно важно общаться со сверстниками. Они собираются в группы, большие или маленькие, чаще проводят время вне дома, считаются больше с мнением ребят, чем взрослых. Часто перестают слушаться родителей, и последствия этого могут быть опасными. Чтобы избежать осложнений, родителям стоит быть особенно осторожными в запретах «не дружить», «не ходить», «не надевать», «не участвовать...»

Нужно быть уверенным, что ребенок не воспринимает их как угрозу его статусу в группе ребят. Страшнее всего для него – стать «белой вороной» или предметом насмешек, оказаться непринятым или отвергнутым ребятами. И если на одной чаше весов окажется его положение среди сверстников, а на другой – родительское «нельзя», то, скорее всего, перевесит первое.

Что же остается родителям кроме терпения? Очень многое, а главное – оставаться проводниками более общих, не проходящих ценностей: уважения к личности другого, благородства, честности.

9. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

Физические наказания оскорбляют, озлобляют, запугивают и унижают детей. От них больше негативного результата, чем позитивного.

Естественное следствие непослушания – это один из видов наказания, исходящего от самой жизни, и тем более ценен, т.к. винить в подобных случаях некого, кроме себя. Малыш, оцарапанный кошкой, или школьник, получивший двойку за невыученный урок, может быть, впервые почувствуют смысл и жизненную необходимость родительского требования.

Еще один вид наказаний – *условные следствия непослушания*, потому что они вытекают естественным образом из действий ребенка, а назначаются родителями по их усмотрению. Этот тип наказания – более привычный, он исходит от родителя. Все начинается с предупреждения: «если ты не ..., то ...».

Дети хорошо чувствуют справедливость: справедливо, когда родитель не дарит им свое время, потому что расстроен или рассержен. Например,



дети очень ценят подобные семейные традиции. Когда родитель уделяет им специальное внимание, и с ним интересно – это настоящий праздник для ребенка. Однако, если случается непослушание или проступок, то «праздник» в этот день или на этой неделе отменяется.

Нужно иметь запас больших и маленьких праздников. Придумайте несколько занятий с ребенком или несколько семейных дел, традиций, которые будут создавать зону радости. Сделайте некоторые из этих занятий или дел регулярными, чтобы ребенок ждал их и знал, что они наступят обязательно, если он не сделает чего-то очень плохого. Отменяйте их, только если случился проступок, действительно ощутимый, и вы на самом деле расстроены. Однако не угрожайте их отменой по мелочам.

Зона радости – это «золотой фонд» вашей жизни с ребенком. Она одновременно и зона ближайшего развития, и основа вашего с ним доброжелательного общения, и запас бесконфликтной дисциплины.

Основные причины серьезных нарушений поведения детей:

1. Борьба за внимание. Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое необходимо для нормального эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить – непослушание. Родители то и дело отрываются от своих дел, сыпят замечания... Нельзя сказать, что это уж очень приятно, но внимание все-таки получено. Лучше такое, чем никакого.

2. Борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки. Знаменитое требование «я сам» 2-летнего малыша сохраняется в течение всего детства, особенно обостряясь у подростков. Дети очень чувствительны к ущемлению этого стремления. Но особенно трудно, когда родители общаются с ними в форме указаний, замечаний и опасений. Родители считают, что так они прививают своим детям правильные привычки, приучают к порядку, предупреждают ошибки, вообще – воспитывают.

Это необходимо, но весь вопрос в том, как это делать. Если замечания и советы слишком часты, приказы и критика слишком резки, а опасения слишком преувеличены, то ребенок начинает восставать. Воспитатель сталкивается с упрямством, своеволием, действиями наперекор. Смысл такого поведения – отстоять право показать, что он личность.



3. Желание отомстить. Дети бывают обижены на родителей. Причины могут быть очень разные: родители более внимательны к младшему; мать разошлась с отцом, и в доме появился отчим; ребенка отлучили от семьи (положили в больницу, послали к бабушке); родители постоянно ссорятся...

Много и единичных поводов для обиды: резкое замечание, невыполненное обещание, несправедливое наказание...

Смысл «плохого» поведения в этом случае можно выразить так: «Вы сделали мне плохо – пусть и вам будет тоже плохо!..»

4. Потеря веры в собственный успех. Ребенок переживает свое неблагополучие в какой-то одной области жизни, а неудачи возникают совсем в другой.

Например: у ребенка не сложились отношения в классе, а следствием будет запущенная учеба; в другом случае неудачи в школе могут привести к вызывающему поведению дома.

Подобное «смещение неблагополучия» происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив опыт неудач и критики в свой адрес, он вообще теряет уверенность в себе. Он приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это – в душе, а внешним поведением он показывает: «Мне все равно», «И пусть плохой», «И буду плохим!».

Родитель может помочь ребенку, но сначала нужно понять глубинную причину непослушания.

10. Родителю нужно обратить внимание на собственные чувства. Переживания родителей – зеркало скрытой эмоциональной проблемы ребенка.

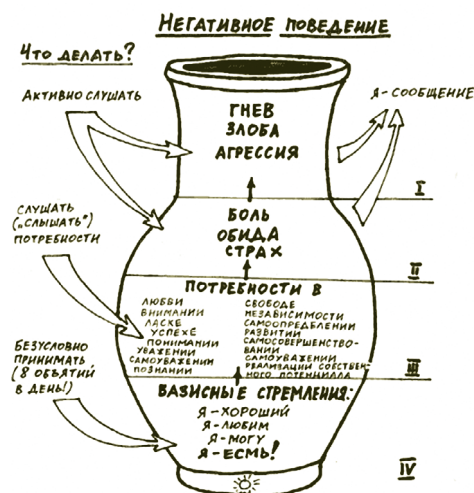
Если ребенок борется за внимание, то у родителя возникает раздражение. Если противостояние воле родителей, то у последнего возникает гнев. Если скрытая причина – месть, то ответное чувство у родителя – обида.

При глубинном переживании ребенком своего неблагополучия родитель оказывается во власти чувства безнадежности, а порой и отчаяния.

Представим «сосуд» наших эмоций в форме кувшина.



«Кувшин» наших эмоций



Первый слой «кувшина» – гнев, злоба, агрессия. Эти чувства можно назвать разрушительными, так как они разрушают и самого человека (его психику, здоровье), и его взаимоотношения с другими людьми. Они – постоянные причины конфликтов.

Эти эмоции проявляются во внешнем поведении человека. Это так, к сожалению, знакомые всем обзывания и оскорбления, ссоры и драки, наказания, действия «назло» и т.п.

А отчего возникает гнев? Психологи считают, что гнев – чувство вторичное и происходит оно от переживаний совсем другого рода, таких как боль, страх, обида.

Второй слой кувшина – переживания боли, обиды, страха, досады под чувствами гнева и агрессии, как причины этих разрушительных эмоций.

При этом все чувства этого второго слоя – страдательные: в них присутствует большая или меньшая доля страдания. Поэтому их нелегко высказать, о них обычно умалчивают, их скрывают. Почему? Как правило, из-за боязни унизиться, показаться слабым. Иногда же человек и сам их не очень осознает («Просто зол, а почему – не знаю!»).

Скрывать чувства обиды и боли часто учат с детства. Наверное, вам не



раз приходилось слышать, как отец наставляет мальчика: «Не реви, ты же мужчина, лучше научись давать сдачи!»

Причиной «страдательных» чувств является неудовлетворение потребностей.

Третий слой: потребности. Каждый человек, независимо от возраста, нуждается в пище, сне, тепле – это так называемые органические потребности.

Но есть и потребности, которые связаны с общением, а в широком смысле – с жизнью человека среди людей: человеку нужно, чтобы его любили, понимали, признавали, уважали, чтобы он был кому-то нужен и близок, чтобы у него был успех в делах, учебе, на работе, чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

Если в стране нет экономического кризиса или тем более войны, то в среднем органические потребности более или менее удовлетворяются. А вот потребности только что перечисленные, всегда находятся в зоне риска.

Человеческое общество, несмотря на тысячелетия своего культурного развития, не научилось гарантировать психологическое благополучие (не говоря уже о счастье!) каждому своему члену. Счастье зависит от психологического климата той среды, в которой человек растет, живет, работает. И еще от эмоционального багажа, накопленного в детстве. А климат и багаж зависят от стиля общения, и прежде всего – родителей с ребенком.

Четвертый слой: самооценка. Отношение к самому себе лежит ниже слоя потребностей. Психологи посвятили много исследований подобным переживаниям себя. Они называют их по-разному: восприятием себя, образом себя, оценкой себя, самооценкой, чувством самоценности.

Самооценка сильно влияет на жизнь и даже судьбу человека. Так, дети с низкой самооценкой, но вполне способные, хуже учатся, плохо ладят со сверстниками и учителями, менее успешны потом во взрослой жизни.

Другой важный факт: основа самооценки закладывается очень рано, в самые первые годы жизни ребенка, и зависит от того, как с ним обращаются родители. Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его «недостаткам» и промахам, он вырастает с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно «воспитывают», критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.



В детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких. У маленького ребенка нет внутреннего зрения. Его образ себя строится извне; он начинает видеть себя таким, каким видят его другие.

Однако в этом процессе ребенок не остается пассивным. Здесь действует еще один закон всего живого: активно добиваться того, от чего зависит выживание. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него. Он ждет от нас подтверждений, что он хороший, его любят, он может справиться с посильными делами. Чтобы ни делал ребенок, ему нужно наше признание его успехов.

Каждым обращением к ребенку – словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, своем состоянии, но и всегда о нем, а часто – в основном о нем.

От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение: «со мной все в порядке», «я — хороший», а от сигналов осуждения, неудовольствия, критики — ощущение «со мной что-то не так», «я — плохой».

На самом дне эмоционального кувшина находится самая главная «драгоценность», данная нам от природы – ощущение энергии жизни. Изобразим ее в виде «солнышка» и обозначим словами: «Я есмь!» Вместе с базисными стремлениями оно образует первоначальное ощущение себя – чувство внутреннего благополучия и энергию жизни!

Проблемы разного уровня «кувшина» эмоций

Уровень 1: разрушительные эмоции

Ребенок сердится на маму: «Ты нехорошая, я тебя не люблю!» Мы уже знаем, что за его гневом скрывается боль, обида и т.п. (I и II слои нашей схемы). В этом случае лучше всего его активно послушать, угадать и назвать его «страдательное» чувство.

Что не стоит делать – это осуждать и наказывать его в ответ. Так можно только усугубить его отрицательное переживание (да и ваше тоже). Свои воспитывающие слова лучше оставить до того времени, когда обстановка будет спокойной, а ваш тон – дружелюбным.



Уровень 2: Страдательные эмоции

Если ребенок открыто страдает от боли, обиды, страха, то активное слушание незаменимо. Этот способ прямо предназначен для переживаний из II слоя нашей схемы.

Если те же чувства испытывает родитель, то лучше всего их высказать в форме «я-сообщения». Однако при этом важно помнить, что если «стакан» ребенка тоже наполнен, то его уши могут не услышать вас – сначала стоит выслушать его.

Уровень 3: Потребности

Чего ему не хватает? Если недовольство или страдание ребенка повторяются по одному и тому же поводу, если он постоянно ноет, просит поиграть, почитать; или, наоборот, постоянно не слушается, дерется, грубит... очень вероятно, что причина – в неудовлетворении какой-то его потребности (III слой схемы). Ему может не хватать вашего внимания или, наоборот, чувства свободы и самостоятельности, он может страдать от запущенной учебы или успехов в школе.

В таком случае одного активного слушания недостаточно. Правда, с него можно начать, но затем постараться понять, что же все-таки не хватает вашему ребенку. Вы реально поможете ему, если будете больше проводить с ним время, чаще обращать внимание на его занятия или, наоборот, перестанете контролировать его на каждом шагу.

Один из очень действенных способов – создание условий, которые не противоречат, а отвечают потребностям ребенка.

Понимать потребности ребенка, принимать их и отвечать им своими действиями – значит активно слушать ребенка в самом широком смысле. Эта способность развивается у родителей по мере того, как они все больше практикуют технику активного слушания.

Уровень 4: Самооценка, чувство самооценности

«Ты мне дорог, и у тебя все будет хорошо!» Чем дальше вниз мы продвигаемся по слоям нашей схемы, тем значительнее влияние на ребенка стиля общения с ним. О том, какой он – хороший, дорогой, способный, или плохой, никому не нужный, неудачник – он узнает только от взрослых и прежде всего от родителей.

Если самый глубокий слой – эмоциональное ощущение себя – склады-



вается из отрицательных переживаний, расстраиваются многие сферы жизни ребенка. Он становится «трудным» и для себя и для окружающих. Нужны большие усилия, чтобы в таких случаях помочь ему.

Как поддерживать самооценку ребенка?

» *Безусловно принимать ребенка.*

Принимать каждого таким, каков он есть: Мои дети – это обычные дети. Ведут себя так, как все дети на свете. В детских выходках есть немало раздражающего и это так.

Только безоценочное суждение. Можно выражать свое «недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

Можно осуждать действия ребенка, но, не его чувства, какими нежелательными или «непозволительными» они бы ни были.

» *Активно слушать его переживания и потребности.*

» *Бывать (читать, играть, заниматься) вместе (зона радости).*

» *Не вмешиваться в занятия, с которыми он справляется.*

» *Помогать, когда просит.*

» *Поддерживать успехи.*

» *Делиться своими чувствами (значит доверять).*

» *Конструктивно разрешать конфликты.*

» *Демонстрировать любовь: обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.*

» *Использовать в повседневном общении приветливые фразы.*



7 СПОСОБОВ ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ ТАК, ЧТОБЫ ОН ПОНЯЛ С ПЕРВОГО РАЗА

Есть несколько причин, почему дети нас не понимают, и семь способов говорить так, чтобы они прислушались к нам.

Причины непонимания

Дети считают себя бессмертными существами (что само по себе неплохо), и ни одному ребенку как-то не верится, что именно с ним может произойти несчастье. Отсюда — тот самый налет легкомысленности или пофигизма, на который мы так часто натыкаемся, особенно когда беседуем с подростками.

Дети вообще устроены иначе, чем взрослые. И из-за этой «инаковости» они действительно часто не понимают нас. Или понимают, но совсем не так, и видят совсем не то, что мы имели в виду. Бывало, скажешь дочке или сыну: «Убери в своей комнате», ребенок трудится, убирает и вроде старается, а в результате вы обнаруживаете все тот же хлам и мусор, только переставленные в другом порядке. С вашей точки зрения, это безобразие. С детской — полный порядок, потому что ценные (красивые!) и нужные вещи глупо засовывать куда подальше.

То же самое происходит, когда мы о чем-то предупреждаем, или о чем-то просим, или в чем-то пытаемся убедить детей. Детское мышление конкретно и практично. До высоких абстрактных истин оно дорастает к средним, а чаще — к старшим классам. Потому общие рассуждения, как правило, не задевают их. А нотации и назидания вообще вызывают зевоту.

Кстати, о поддакивании. Родителей это раздражает: кивает детка головой, соглашается, вроде все понял, а потом выясняется, что не понял ничего. Но обижаться не стоит. Думается, что умные дети поддакивают нам из самых гуманных соображений: родители стараются — и так не хочется их огорчать.



Что же делать? Говорите с детьми на их языке, и они прекрасно поймут, от чего вы хотите их предостеречь.

1. Объясняйте наглядно и образно

Чтобы ребенок как следует запомнил что-либо, ему мало услышать. Он должен:

- » увидеть
- » ощутить
- » воспринять через органы чувств и эмоционально (к слову сказать, наше подсознание работает так же, как для него родной язык – образы и чувства)

Итак, хотите, чтобы ребенок вас понял, по-настоящему понял, – создайте образ и задействуйте его органы чувств. Образ полезнее, чем долгие речи и слова, не только для маленьких детей, но и для взрослых. Он прямым ходом идет в подсознание, а что туда попало – никогда не пропадет.

2. Играйте

Игра – лучший способ донести до ребенка нужные сведения. Причем так, чтобы они прочно закрепились в его памяти и в нужный момент «вынырнули» оттуда.

Пока ребенок маленький, все «уроки безопасности» должны проходить вот так – неназойливо, в игровой форме. Впрочем, и дети постарше усваивают важные понятия лучше, если ненавязчиво, «играючи» объяснять им. Почему? Потому что играть для детей так же естественно, как ходить и дышать.

Когда играете, любые советы воспринимаются совсем иначе, без внутреннего протеста, потому что они всегда кстати, потому что вы на равных, вы партнеры, вы соучастники и друзья.



3. Рассказывайте сказки

Один из лучших способов что-то донести до ребенка – рассказать сказки, где в такие ситуации попадают милые персонажи, которых ребенок, может быть, неосознанно соотносит с собой.

4. Уроки между делом

Вспомните ненавистный предмет перед экзаменом и то, как быстро и благополучно вы его забыли, как только сдали. Тут то же самое. То, что надоело и из-под палки, – усваивается с трудом. Виноват тот самый внутренний протест!

Уроки безопасности тоже лучше всего проводить:

- » неназойливо
- » вызывая любопытство и желание узнать
- » интересно – чем интереснее будут ваши уроки, тем больше гарантия, что ребенок усвоит их на «отлично»



Главный принцип обучения – учить так, чтоб ребенок захотел учиться.

Посадить ребенка и прочитать ему лекцию – это возможно. Невозможно заставить его слушать это целый час. Если вы начали говорить, говорить, говорить и видите, что глаза он поднял к потолку, рукой подпер голову, голову склонил вбок, шевелит губами, дергает ногой или что-то рисует, — можете быть уверены, он уже давно не в этой комнате, не с вами.

Лекции можно читать, если вы:

- » хороший оратор и обладаете даром убеждения
- » чувствуете неугасающий интерес ребенка.

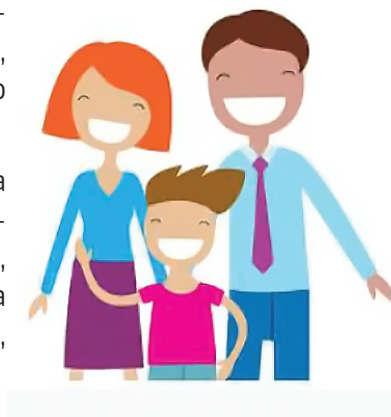
Лекция даже взрослыми усваивается и откладывается в долгую память процентов на пять. Так что говорите четко, кратко и образно.



5. Покажите, как надо делать правильно

Если вы хотите дать ребенку расти и развиваться, вам придется научиться противостоять общественному мнению. Трафаретам, привычкам, правилам давней давности, мнению каких-то прохожих, которым до всего есть дело.

Легче согласиться с воплями из подворотни, а лучше – думать своей головой. Но думать придется или заранее, или о последствиях. Кстати, и ребенку тоже не мешает учиться сначала думать, а потом делать (лазить, прыгать, бегать, скакать...).



6. Коварное «нет»

О коварстве «нельзя» многие родители уже знают. С «нет» и «не...» дело обстоит еще хуже. Ну не хочет наше подсознание его воспринимать!

Любой запрет наша психика встречает в штыки. И чтобы послушаться и прислушаться (а тем более усвоить), приходится сделать усилие, переступить через свое собственное «не хочу – не буду».

Вспомните, как вы сами злитесь на запреты в семье или на работе. А детям такое усилие сделать еще труднее (хотя бы потому, что они — народ свободолюбивый). Вот и получается: мы говорим «Нет! Нельзя!», а ребенок услышать нас не готов, у него «бананы в ушах». Мы говорим «не делай», а ему слышится «делай, и поскорее...».

С риторическими вопросами происходит почему-то то же самое: и детей, и даже ваше подсознание они скорее раздражают, потому что на них не требуется ответа. Особенно злятся подростки, когда из-под вашего вопроса выглядывает что-то ехидное и запретительное типа «Я тебе русским языком говорю: до каких пор...?!».

Что из этого следует?

- » Старайтесь строить фразы так, чтоб обойтись без «не», «нет» и «нельзя»
- » Избегайте риторических вопросов (особенно когда у вас плохое настроение)



- » Будьте осторожно-тактичны со слегка ироничными намеками, это очень часто выглядит как вариант такого изощренного подкалывания и тоже сердит, особенно подростков (они и так не уверены в себе)
- » А если вам все-таки приходится говорить «нет», подсластите пилюлю
- » Итак, ваша речь должна быть положительна и конкретна, добра, но не иронична

7. Повторяйте по-разному

Любая новая информация поступает в кратковременную память. Там она хранится примерно дня три, а потом или стирается, или переходит в память долговременную, то есть запомнится надолго.

Информация переходит в долговременную память:

- » когда информация яркая, эмоциональная
- » когда человек повторяет ее, возвращается к ней. Этим он как будто говорит мозгу: мне пригодится, это важно, помни!

В идеале должно быть так: освоил новый материал, затем – повторять: через три дня, через неделю – через месяц. И повторение должно проходить разными способами: так интереснее и запоминательнее! Об одном и том же – по-разному.

Последовательно, постепенно углубляя и возвращаясь к пройденному, надо говорить и о простых и о более сложных вещах. Ребенок растет, но правила не меняются. Они лишь дополняются и расширяются, появятся новые подпункты, новые повороты, но суть одна.



(источник: <http://www.vospitaj.com/blog/kak-govorit-chtoby-rebenok-vas-ponyal/>, отрывок из книги Заряны и Нины Некрасовых «Без опасности: от рождения до школы»)



НАКАЗАНИЯ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Наказание – это метод воспитания, который выбирается чаще всего тогда, когда ребенок ведет себя не так, как от него ожидают. Наказание должно научить ребенка вести себя правильно. Часто оно приобретает форму приказов, запретов, манипуляций, криков, сравнений, чтения нотаций, запугивания, подкупа. И все это для добра детей – для того, чтобы они были хорошими, умели придерживаться правил и законов, умели любить, уважали себя и других, были открытыми, самостоятельными, любознательными, счастливыми, дружелюбными и тому подобное.

Можно ли достичь всего этого перечисленными выше способами? Точно **НЕТ**.

Хотя наказание на первый взгляд кажется эффективным (ребенок прекращает вести себя «плохо»), оно практически непригодное, потому что тянет за собой много побочных эффектов, которые видимы не только на теле ребенка (кровоподтеки, раны), но и оставляют глубокий след в его психике. Наказания вызывают у детей разные неприятные эмоции, с которыми трудно справиться.

Дети перестают вести себя неправильно из-за страха, а не потому, что поняли, что так нельзя делать. Поэтому, как правило, одного наказания не достаточно – дети не понимают, что они сделали неправильно, и плохое поведение, которое спровоцировало наказание, будет повторяться. Часто дети учатся, что важно не изменить свои поступки, а просто не попадаться с ними родителям. Дети, которые не получают от родителей позитивного внимания, будут повторять неправильное поведение в соответствии с правилом: лучше быть наказанным, чем проигнорированным. Для ребенка важнее внимание родителей, потому что сосредотачиваясь на плохом поведении ребенка мы усиливаем эффект нежелательного поведения.

Появляется замкнутый круг злости: чем хуже ведет себя ребенок, тем резче реагируют родители, чем резче реагируют родители, тем больше ребенок усиливает свое поведение и так далее.



Что же в таком случае делать?

Если ребенок проявляет поведение, которое мы не можем одобрить, он должна почувствовать *последствия* своего поведения. **Разница между наказанием и пониманием последствий в том, что последствия воспитывают, а наказания ранят.** Последствия будут естественным результатом поведения, а наказания часто принимают формы, которые логично не связаны с поведением ребенка и вообще с ним никак не связаны. Наказание, это когда ребенок разольет сок, а ему запрещают смотреть мультики. Наказание логично не связано с поведением ребенка. В этой ситуации следствием для ребенка был бы уже сам факт, что он разлил напиток – потерпел определенное поражение, а дополнительным следствием могло бы стать, например, участие в вытирании пола.

Последствия могут быть:

- » естественные;
- » логические;
- » в форме перерыва;
- » применение физического контроля.

Естественные последствия – это естественный результат поведения ребенка. Человеком, который несет ответственность за неправильный выбор, становится ребенок. Они требуют от родителей незначительного вмешательства, кроме вмешательства в исправление ситуации. Например, ребенок игрался машинкой и ее сломала. Следствие – сломанной машинкой нельзя играть.

Пример других ситуаций, когда ребенок чувствует естественные последствия, это:

- » когда одежда испорченна, потеряна, украдена, например, через неправильное использование или безответственность;
- » когда дети забывают;
- » когда не справляются со своими обязанностями.

Логические последствия бывают позитивные и негативные. Они показывают ребенку, как надо делать, а чего больше делать не стоит. Чтобы такая ситуация стала возможной, дети должны знать правила, которые действуют дома. Это для ребенка очень важно, потому что знание о том,



какое поведение мы одобряем, а какое нам не нравится, строит его чувство безопасности, позволяет принимать решение: я сделаю плохо – получу последствия, сделаю в соответствии с ожиданиями родителей – получу похвалу.

Когда мы даем ребенку почувствовать последствия его поведения, мы даем ему шанс подумать, как это поведение можно изменить, например, как исправить нанесенный кому-то вред.

Примеры ситуаций, когда мы можем применить логические последствия:

- » неправильное использование игрушек;
- » беспорядок;
- » асоциальное поведение.

Дети лучше всего учатся ответственности за свои действия на основе осознания последствий собственного поведения:

- *Если ты играешься едой, значит, ты накушался, поэтому можешь выйти из-за стола.*
- *Если ты докучаешь младшему брату, то он с тобой не будет играть.*

Рациональные последствия нарушения правил помогают детям лучше их понимать и придерживаться.

Перерыв – это легкая и быстрая для применения процедура. Это «время отключения ребенка от укрепления», то есть лишение его того, что для него очень важно – внимания близких, то есть родителей, брата, сестры; времени для любимых занятий; свободы делать то, что ему хочется. Его можно использовать для детей, старше трех лет. Эта методика отличается от наказания тем, что ребенка сначала предупреждают о тех последствиях, которые могут быть, если он еще раз поведет себя неправильно. Важно помнить несколько существенных принципов, которые касаются этого метода:

- » он должен применяться только тогда, когда другие методы (описанные раньше) не работают;
- » он должен длиться столько минут, сколько лет ребенку: для трехлетнего ребенка – 3 минуты, для четырехлетнего – 4 минуты и так далее;



- » место, где будет находиться ребенок, должно быть выбрано заранее и ребенок должен быть предупрежден об этом; важно, чтобы там не было много предметов, которыми можно играть, но должен быть возможным зрительный контакт родителя и ребенка;
- » время должно точно отмеряться – для этого можно использовать песочные часы, будильник, чтобы ребенок знал, что время прошло;
- » ребенок должен знать, в каких ситуациях будут использоваться перерывы – это должно касаться конкретного поведения;
- » по завершению перерыва «счет ребенка чистый».

Следует помнить, что этим методом нельзя злоупотреблять, потому что может оказаться, что ребенок на протяжении дня ничего не делает, а только сидит и издалека за всем наблюдает, потому что у него «перерыв».

Применение физического контроля, то есть действие «силой». Это последняя соломинка спасения для родителей. Это физический контроль, лишенная насилия форма остановки неправильного поведения ребенка. Это не имеет ничего общего с битьем, пощечинами или причинением боли ребенку любым другим способом. Он заключается в том, что ребенка обнимают и держат в позиции, которая делает невозможным непосредственный зрительный контакт так долго, сколько нужно, чтобы ребенок в объятиях отца или матери мог успокоиться, вернуть контроль над собой и уговориться. Во время держания ребенка родитель должен постоянно с ним говорить, описывая, что с ним происходит, называть его чувства, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности.

Если мы указываем на последствия, то надо соотносить их с конкретным действием, а не с ребенком, как таковым («Я зла, что ты разбил мою чашку» вместо: «Ты косорукий»). Следует помнить, что последствия должны соответствовать возрасту и возможностям ребенка и их осознание должно быть возможным. Например, невозможно, чтобы мы утром, спеша на работу, оставили ребенка дома как следствие того, что он медленно одевается. Утверждение: «Если ты сейчас не оденешься, то останешься сам дома» – запугивание, а не получение последствий поведения ребенка.



Дополнительные признаки эффективных последствий:

- а) **неотложность** – получение последствий сразу после неправильного поведения;
- б) **связанность** – может иметь много измерений: связанность между вербальным коммуникатом и коммуникатором, который содержится в действии; связанность между действием каждого из родителей отдельно и их общими действиями, связанность в способе получения последствий в разных ситуациях;
- в) **логическая связь** – последствия должны иметь логическую связь с неприемлемым поведением, которое они должны сдерживать.



Несколько эффективных способов, которые стоит применять вместо наказания, когда ребенок ведет себя неприемлемо

1. **Высказывайте свои чувства**, не нападая на характер ребенка.

«Я злюсь, когда вижу разбросанные игрушки в твоей комнате».

2. **Опишите свои ожидания.**

«Я ожидаю, что игрушки будут убраны».

3. **Укажи ребенку, как он может исправить вред.**

«Мишек поставь на полку, а машинки и кубики в ящик».

4. **Предложите выбор.**

«Ты можешь играть всеми игрушками, но должен убирать их до того, как пойдешь смотреть мультики. Если ты не уберешь игрушку, то не сможешь смотреть мультики. Решай сам».

5. **Возьмите инициативу в свои руки.**

Ребенок: «Почему телевизор выключен, и я не могу смотреть мультики?»

Отец: «Может, ты мне скажешь, почему?»

Позвольте ребенку самостоятельно найти ответ на вопрос. Благодаря этому он заметит последствия своего поведения.

6. **Вместе решите проблему.**

«Мы можем договориться, что если тебе будет нужна помощь в уборке, то ты попросишь меня помочь, а потом мы вместе посмотрим мультфильм».

Определение последствий – это процесс учебы. Не всегда желательный результат достигается мгновенно. Бывает, что родителям придется несколько раз повторять получение последствий. Это значит, что ребенку еще надо много учиться и для изменений нужно время.



Родительские эмоции и не только. Как ими овладеть?

Эмоции – это переживания, которые, как правило, непродолжительны и вызваны конкретной ситуацией, с разной силой напряжения.

Человек рождается с умением чувствовать такие эмоции как: страх, гнев, грусть, радость, стыд. Иногда к этому списку добавляется удивление. Чувства более длительны, чем эмоции. Они не имеют врожденного характера – человек учится им в течение своей жизни в результате разных общественных контактов. В состав чувств могут входить несколько эмоций. Примером могут быть чувства: любви, дружбы, ревности, разочарования, недовольства, и так далее. Это специфические человеческие переживания, а значит, они исключительны. Эмоции и чувства сопровождают человека постоянно. Мы не можем влиять на их появление. В повседневной жизни ощущение их переплетается и мы часто взаимозаменяем понятие «эмоции» на «чувства».

Когда отец дает ребенку пощечину или подзатыльник, объясняя свое поведение, он говорит: «Я сделал это, потому что он вывел меня из равновесия, разозлил меня». Получается, что в тот момент ребенок отвечал за то, что делает взрослый под воздействием своих эмоций. Но ведь это неправильно. Это человек, который переживает определенные чувства, отвечает за то, что делает в данный момент. Родителям трудно сознаться в том, что они чувствуют. Беспомощность, злобу, грусть, они маскируют поведением, которое может быть неприятным неприемлемым для других, например, для детей. Поэтому тем, кто хочет изменить свои методы воспитания, стоит показать, что они имеют право переживать разные чувства и есть способы справиться с ними так, чтобы не обижать тех, кто младше....

Как справляться с собственными чувствами? **Первый и очень важный шаг** в умении справляться со своими эмоциями – это принятие того факта, что я, как родитель, могу переживать разные чувства – приятные и неприятные.

Следующий шаг – это научиться распознавать свои чувства. Для этого, прежде всего, стоит использовать сигналы, которые подает нам наше



тело. Сигналы тела – ценные указания. Так, например, когда мы чего-то испугались, появляется ряд реакций организма: быстрее и сильнее бьется сердце, широко открываются глаза, мышцы напрягаются, появляется гусиная кожа, изменяется ритм дыхания, появляется ощущение «ватных ног», дрожания рук, сжатия горла и тому подобное. Когда мы чувствуем спокойствие, тело расслабляется, дыхание становится спокойным и глубоким, лицо расслабленным. За каждым чувством скрыты конкретные сигналы организма. Стоит обращать внимание на информацию, которое посылает нам наше тело, чтобы осознать, какие чувства мы переживаем.

Иногда бывает, что пережитые чувства очень сильные. Чем больше их сила, тем менее обдуманно становится наше поведение. Если мы поддаемся своим эмоциям, увеличиваем возможность совершения действий, о которых потом можем жалеть. Чувство, которое может принести много вреда – это злость. Часто источник злости содержится в бессилии, которое усиливается. Родителям, как правило, знакомые оба этих чувства, особенно, когда они утомлены.

Способы, которые помогут родителям справиться со своими чувствами

- » **Задумайся на минуту над тем, что ты чувствуешь.** Назови свое чувство. Можно сказать вслух, например: «Я зла/ я злой». Осознание чувств, которые мы переживаем – это первый важный шаг на пути к самоконтролю.
- » **Дыши глубоко.** Очень медленно делаем вдох и медленно выдох. Пусть воздух, который ты вдыхаешь, доходит вплоть до твоего живота – ты поймешь это потому, что он будет подниматься и опускаться, как грудная клетка.
- » **Считай мысленно от 10 до 0.** Можно усложнить себе задание, например, считать только парными числами от 100 до 0 (100, 98, 96 и так далее). Чем больше твое внимание будет сосредоточено на этом действии, тем лучшим будет результат, потому что кроме эмоций ты начнешь слышать голос ума.
- » **Подумай о чем-то приятном.** Вообрази себе или вспомни ситуацию, когда ты чувствовал/ла себя в безопасности, был/была счастливым/счастливою, расслабленным/ною. Например, это может быть воспоминание об отдыхе, приятный момент проведения



времени с кем-то близким – что-то такое, что уже состоялось, или, о чем мы мечтаем. Пусть эта мысль кроме образов имеет звуки, запахи, цвета. Подготовь себе такую «теплую мысль», к которой будешь обращаться в трудные моменты.

- » **Крепко сожми кулаки**, чтобы в них сосредоточилось все твое напряжение, а потом сильно их стряхни.
- » **Мысленно направляй к себе успокоительные коммуникаты**. Они могут быть общие, которые относятся ко всем ситуациям, например: спокойно, успокойся, я справлюсь. Они могут содержать конкретные инструкции, например: сделай три глубоких вдоха; успокойся, подумай об отдыхе на море. Также они могут быть более детальными, которые относятся к конкретной ситуации, например: я успокоюсь, так как он делает это не специально; возьми себя в руки, он точно не хотел ничего плохого.
- » **Старайся думать о последствиях своих действий**. Если ты хоть на минуту задумаешься о последствиях своего взрыва злости, есть больше шансов, что сможешь избежать деструктивных действий.
- » **Оцени «масштабы риска» и подготовься к сложным ситуациям**. Подумай, проанализируй: при каких обстоятельствах ты теряешь терпение, поддаешься своим эмоциям? Некоторых ситуаций можно избежать, другие можно предусмотреть и подготовиться к ним. Если ты знаешь, что теряешь над собой контроль, когда твой ребенок бегает и не слушает твоих замечаний, например, во время осуществления покупок в супермаркете, спланируй свои действия так, чтобы иметь возможность сдержать свой взрыв гнева. Возможно, удастся оставить ребенка с кем-то дома, пока ты сходишь в магазин? Или, может, есть кто-то, кто сможет пойти с тобой в супермаркет? Ребенку все вокруг интересно, ему трудно удержаться от исследования того, что его окружает. Поэтому стоит заблаговременно обсудить с ним правила поведения: ты идешь около меня, а если отделишься, то будешь ехать в тележке. Также ты можешь привлечь ребенка к сотрудничеству: продукты, которые я тебе подам, ты будешь класть в корзину. Также ты можешь взять с собой игрушку, которой мог бы заниматься твой ребенок, когда сидит в тележке – бывает, что детям в магазине просто скучно.
- » **Говори о своих чувствах** – это позволяет уменьшить напряжение,



которое ты чувствуешь. Может помочь фраза: «Я... (назови свое чувство)... когда ты (назови конкретное поведение ребенка)... потому что... (покажи, какие последствия для тебя имеет такое поведение)». Вот фраза, которая может быть адресована ребенку, который бежит по магазину: «Меня злит, когда ты бегаешь по магазину, потому что из-за этого я не могу делать покупки».

- » **Говори о своих ожиданиях.** Четко устанавливай правила. Иногда это позволяет избегать нервных ситуаций. Можешь использовать формулировки: «Я ожидаю, что»; «Я хочу, чтобы»; «Мне важно, чтобы ты».
- » **Помни о своих потребностях.** Воспитание детей может быть тяжелым и вызывать усталость. Поэтому стоит заботиться о своей психической и физической форме – давать себе право на отдых, моменты релаксации, время только для себя, когда ты делаешь что-то, что приносит тебе удовольствие. Это важно, потому что позволяет избегать переутомления, от которого всего один шаг к недовольству, раздражению, чувству подавленности и бессилия.
- » **Цени и награждай себя.** Каждый день пытайся закончить предложение: «Я могу гордиться собой, потому что я...». Цени даже пустяки, потому что из них состоит наша повседневная жизнь. Показывай себе, как много ты делаешь, как много можешь, какое огромное влияние имеешь на то, что происходит в твоей жизни. Пусть наградой для тебя будет хотя бы одна похвала, которую ты направишь к себе.
- » Когда ты чувствуешь, что сейчас взорвешься, **выйди на минуту из комнаты или просто отойди и попробуй успокоиться.** Скажи ребенку, почему ты выходишь. Например: «Я очень зла/злой и должен выйти, чтобы успокоиться». Это даст ребенку возможность понять, что с тобой происходит. Помни, что ребенок имеет право на воспитание без какого-либо физического и психического насилия. Надо сделать все, чтобы не поддаваться искушению, когда в результате бессилия взрослых дети испытывают унижение.

С чувствами не надо бороться, но это вовсе не значит, что мы должны им поддаваться. То, что стоит делать, это учиться их распознавать и правильно выражать. Выражать таким образом, чтобы не ранить других. Нельзя позволять чувствам взять над нами верх. Нужно учиться самоконтролю. И тогда мы уменьшим риск совершения действий, которые могут обидеть очень близких для нас людей.



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ХОРОШО СЕБЯ ВЕСТИ?

Многие родители задумываются, правильно ли они себя ведут с ребенком. Конечно, нет идеальных родителей. Все они сталкиваются с трудностями и иногда не уверены, хорошо воспитывают своих детей. Одной из проблем, больше всего беспокоит родителей, является вопрос поведения: что надо сделать, чтобы дети вели себя хорошо? Воспользуйтесь нашими советами.

- » **Подавайте детям пример хорошего поведения.** Дети учатся, подражая поведению взрослых. Ваше поведение – пример для подражания.
- » **Меняйте окружение, а не ребенка.** Лучше держать ценные, хрупкие и опасные предметы в недоступном для детей месте, чем потом наказывать детей за их естественное любопытство.
- » **Выражайте свои желания положительно.** Говорите детям, чего вы от них ожидаете, вместо того, чего НЕ хотите.
- » **Выдвигайте реальные требования.** Спрашивайте себя, соответствуют ли Ваши требования возрасту ребенка, ситуации, в которой она оказалась. Вы должны быть более терпимыми к маленьким и больным детям.
- » **Не придавайте слишком большого значения поощрениям и наказаниям.** По мере взросления ребенка наказания и поощрения становятся все менее результативными. Объясняйте причину, которая влияет на Ваше решение. Стремитесь к компромиссу в общении со старшими детьми, а с меньшими – используйте тактику переключения внимания.



- » **Выбирайте воспитание без избиения и крика.** В начале физические наказания могут показаться результативными, однако вскоре окажется, что каждый раз Вы вынуждены бить ребенка все с большей силой, чтобы достичь желаемого результата. Крик или постоянные упреки также вредны и могут привести к длительным проблемам эмоционального характера.

Наказание не помогают ребенку выработать навыки самоконтроля и уважения к другим.



ФАКТЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВАС УДИВИТЬ ...

Дети часто не понимают, почему они наказаны

Исследования показывают, что требования взрослых часто кажутся детям непонятными. Помните, когда ребенок получил по попе или пощечину, он становится слишком сердитым, раздраженным и возбужденным, поэтому не может понять, за что и почему его наказали.

Помогайте детям вести себя лучше, давая им выбор

Не спорьте с детьми о делах, которые не имеют большого значения и не могут иметь опасных последствий для здоровья и жизни ребенка.

Позволяйте им сделать выбор: пусть они сами решают, во что одеваться или есть.

Это предупредит проявления обиды и неповиновения со стороны ребенка. И он не будет упрекать Вас в том, что его постоянно контролируете.

Дети имеют право на положительное отношение к себе

Правительство Украины обязуется соблюдать принципы Конвенции Организации Объединенных Наций по правам ребенка. В ней провозглашено, что дети имеют права, одним из которых является право на защиту от любых форм физического и психического насилия и умышленного унижения.



10 ШАГОВ, ЧТОБЫ СТАТЬ ЛУЧШИМИ РОДИТЕЛЯМИ

1. **Любовь является важнейшей потребностью всех детей** и одной из основных предпосылок позитивного поведения ребенка. Родительская любовь помогает ребенку формировать уверенность в себе, вызывает чувство собственного достоинства.
2. **Прислушивайтесь к тому, что говорит Ваш ребенок.** Интересуйтесь тем, что он делает и чувствует.
3. **Все взаимоотношения, в том числе и те, что строятся на любви и доверии, требуют определенных ограничений.** Родители сами должны определить эти ограничения для детей. Помните, что нарушение детьми каких-либо ограничений является для них естественным процессом познания, и не стоит это расценивать как проявление непослушания. Дети чувствуют себя более безопасно, когда родители также придерживаются определенных ими ограничений.
4. **Смех помогает разрядить напряженную ситуацию.** Порой родители бывают слишком серьезными. Это мешает им сполна ощутить радость отцовства. Умейте увидеть веселые моменты и позволяйте себе смех при каждой возможности.
5. **Старайтесь увидеть мир глазами Вашего ребенка и понять его чувства.** Вспомните, как Вы чувствовали себя, когда были ребенком, и каким непонятным казался Вам мир взрослых, когда с Вами поступали несправедливо.
6. **Хвалите и поощряйте ребенка.** Надеемся, что ребенок будет вести себя хорошо, и поощряйте его прилагать усилия для этого. Хвалите за хорошее поведение.
7. **Уважайте своего ребенка так, как уважали бы взрослого.** Позвольте ребенку участвовать в принятии решений, особенно касающихся его жизни. Прислушайтесь к мнению ребенка. Если Вы



вынуждены сказать ребенку что-то неприятное, подумайте, каким образом Вы сказали бы это взрослому. Извиняйтесь, если поступили неправильно по отношению к ребенку!

8. **Планируйте распорядок дня ребенка.** Дети будут чувствовать себя более безопасно, если соблюдать четкий распорядок дня.
9. **В каждой семье есть свои правила.** Будьте последовательны в их соблюдении и старайтесь проявлять определенную гибкость в отношении соблюдения этих правил маленькими детьми. Дети могут быть введены в заблуждение, если однажды правило выполняется, а другой – отменяется.
10. **Не забывайте о собственных нуждах!** Когда отцовство начинает слишком напоминать тяжелый труд, и вы чувствуете, что Вам не хватает терпения, уделите немного времени только себе. Делайте то, что приносит Вам удовольствие. Если Вы понимаете, что теряете контроль над собой и можете накричать на ребенка, оскорбить, унижить или ударить ее, оставьте ребенка на несколько минут, посчитайте до десяти и успокойтесь.

(По материалам Фонда «Ничьи дети» (Польша), разработанным на основе NSPCC публикации «Как стать хорошими родителями», Лондон, 2002)



ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Антуан Сент-Экзюпери «Маленький принц»

- Здравствуй, - сказал он.
- Здравствуй, - вежливо ответил маленький принц и оглянулся, но никого не увидел.
- Я здесь, - слышался голос. - Под яблоней...
- Кто ты? - Спросил маленький принц. - Какой ты красивый!
- Я - лис, - сказал лис.
- Поиграй со мной, - попросил маленький принц. - Мне так грустно...
- Не могу я с тобой играть, - сказал лис. - Я не приручен.
- Ах, извини, - сказал маленький принц.

Но, подумав, спросил:

- А как это - приручить?
- Ты не здешний, - заметил лис. - Что ты здесь ищешь?
- Людей ищу, - сказал маленький принц. - А как это - приручить?
- У людей есть ружья, и они ходят на охоту. Это очень неудобно! И еще они разводят кур. Только этим они и хороши. Ты ищешь кур?
- Нет, - сказал маленький принц. - Я ищу друзей. А как это приручить?
- Это давно забытое понятие, - объяснил лис. - Оно означает: создать узы.
- Узы?
- Вот именно, - сказал лис. - Ты для меня пока всего лишь маленький мальчик, точно такой же, как сто тысяч других



мальчиков. И ты мне не нужен. И я тебе тоже не нужен. Я для тебя только лисица, точно такая же, как сто тысяч других лисиц. Но если ты меня приручишь, мы станем нужны друг другу. Ты будешь для меня единственный в целом свете. И я буду для тебя один в целом свете...

– Я начинаю понимать, – сказал маленький принц. – Есть одна роза... Наверно, она меня приручила...

– Очень возможно, – согласился лис. – На земле чего только не бывает.

– Это было не на земле, – сказал маленький принц.

Лис очень удивился:

– На другой планете?

– Да.

– А на той планете есть охотники?

– Нет.

– Как интересно! А куры там есть?

– Нет.

– Нет в мире совершенства! – Вздохнул лис.

Но потом он опять заговорил о том же:

– Скучная у меня жизнь. Я охочусь за курами, а люди охотятся за мною. Все куры одинаковы, и люди все одинаковы. И живется мне скучновато. Но если ты меня приручишь, моя жизнь словно солнцем озарится. Твои шаги я стану различать среди тысяч других. Заслышав людские шаги, я всегда убегаю и прячусь. Но твоя походка позовет меня, точно музыка, и я выйду из своего убежища. И потом – смотри! Видишь, вон там, в полях, зреет пшеница? Я не ем хлеба. Колосья мне не нужны. Пшеничные поля ни о чем мне не говорят. И это грустно! Но у тебя золотые волосы. И как чудесно будет, когда ты меня приручишь! Золотая пшеница станет напоминать мне тебя. И я полюблю шелест колосьев на ветру...



Лис замолчал и долго смотрел на маленького принца. Потом сказал:

- Пожалуйста... Приручи меня!

- Я бы рад, - отвечал маленький принц, - но у меня так мало времени. Мне еще надо найти друзей и узнать разные вещи.

- Узнать можно только те вещи, которые приручишь, - сказал лис. У людей уже не хватает времени что-либо узнавать. Они покупают вещи готовыми в магазинах. Но ведь нет таких магазинов, где торговали бы друзьями, и потому люди больше не имеют друзей. Если хочешь, чтобы у тебя был друг, приручи меня!

- А что для этого надо делать? - Спросил маленький принц.

- Надо запастись терпением, - ответил лис. - Сперва сядь вон там, поодаль, на траву, - вот так. Я буду на тебя искоса поглядывать, а ты молчи. Слова только мешают понимать друг друга. Но с каждым днем садись немножко ближе...

Назавтра маленький принц вновь пришел на то же место.

- Лучше приходи всегда в один, и тот же час, - попросил лис. Вот, например, если ты будешь приходить в четыре часа, я уже с трех часов почувствую себя счастливым. И чем ближе к назначенному часу, тем счастливей. В четыре часа я уже начну волноваться и тревожиться. Я узнаю цену счастью! А если ты приходишь всякий раз в другое время, я не знаю, к какому часу готовить свое сердце... Нужно соблюдать обряды.

- А что такое обряды? - Спросил маленький принц.

- Это тоже нечто давно забытое, - объяснил лис. - Нечто такое, отчего один какой-то день становится не похож на все другие дни, один час - на все другие часы. Вот, например, у моих охотников есть такой обряд: по четвергам они танцуют с деревенскими девушками. И какой же это чудесный день - четверг! Я отправлюсь на прогулку и дохожу до самого виноградника. А если бы охотники танцевали когда придется, все дни были бы одинаковы и я никогда не знал бы отдыха.

Так маленький принц приручил лиса. И вот настал час прощанья.

- Я буду плакать о тебе, - вздохнул лис.



- Ты сам виноват, - сказал маленький принц. - Я ведь не хотел, чтобы тебе было больно. Ты сам пожелал, чтобы я тебя приручил...

- Да, конечно, - сказал лис.

- Но ты будешь плакать!

- Да, конечно.

- Значит, тебе от этого плохо.

- Нет, - возразил лис, - мне хорошо. Вспомни, что я говорил про золотые колосья.

Он умолк. Потом прибавил:

- Поди взгляни еще раз на розы. Ты поймешь, что твоя роза единственная в мире. А когда вернешься, чтобы проститься со мной, я открою тебе один секрет. Это будет мой тебе подарок.

Маленький принц пошел взглянуть на розы.

- Вы ничуть не похожи на мою розу, - сказал он им. - Вы еще ничто. Никто вас не приручил, и вы никого не приручили. Таким был прежде мой лис. Он ничем не отличался от ста тысяч других лисиц. Но я с ним подружился, и теперь он - единственный в целом свете.

Розы очень смутились.

- Вы красивые, но пустые, - продолжал маленький принц. - Ради вас не захочется умереть. Конечно, случайный прохожий, поглядев на мою розу, скажет, что она точно такая же, как вы. Но мне она одна дороже всех вас. Ведь это ее, а не вас я поливал каждый день. Ее, а не вас накрывал стеклянным колпаком. Ее загораживал ширмой, оберегая от ветра. Для нее убивал гусениц, только двух или трех оставил, чтобы вывелись бабочки. Я слушал, как она жаловалась и как хвастала, я прислушивался к ней, даже когда она умолкала. Она - моя.

И маленький принц возвратился к лису.

- Прощай... - Сказал он.

- Прощай, - сказал лис. - **Вот мой секрет, он очень прост: зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь.**



- Самого главного глазами не увидишь, - повторил маленький принц, чтобы лучше запомнить.
- Твоя роза так дорога тебе потому, что ты отдавал ей все свои дни.
- Потому что я отдавал ей все свои дни... - Повторил маленький принц, чтобы лучше запомнить.
- Люди забыли эту истину, - сказал лис, - но ты не забывай: ты навсегда в ответе за всех, кого приручил. Ты в ответе за твою розу

МЫ В ОТВЕТЕ ЗА НАШИХ ДЕТЕЙ!



РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Брошюра для родителей «Растем вместе – основы успешного воспитания детей» - [Электронный ресурс] URL: <http://www.childfund.org.ua/publications/view/1728/1>
2. Воронов В.А. Рассказы, сказки, притчи, легенды (для детей и взрослых, для взрослых и детей). – Екатеринбург: Издательство «Деловая книга», 1999. – 240 с., ил.
3. Гармаев Анатолий. Культура семейных отношений. <http://www.myword.ru>
4. Гармаев Анатолий. Этапы нравственного развития ребенка. <http://www.myword.ru>
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – ЧеРо, Сфера, Москва, 2011
6. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? – АСТ, Астрель, 2011.
7. Замість ляпасів: як с повагою та любов'ю визначити дитині кордони - [Електронний ресурс] URL: <http://www.childfund.org.ua/publications/view/1552/1>
8. Кволс К. Радость воспитания. Как воспитать детей без наказания. – СПб.: ИГ «Весь», 2006. – 288 с. – (Семейная библиотека: здоровье и психология).
9. Книжка для дітей «Кіко та рука». [Електронний ресурс] URL: <http://www.childfund.org.ua/publications/view/2314/1>
10. Кэмпбелл Росс. Как понять своего ребенка. Большая христианская библиотека: www.soteria.ru
11. Коулмен П. Как сказать ребенку о .../ Перев. С англ.. О.Цветковой. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. – 399 с.



12. Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л. Як порозумітися зі своїми дітьми (Конфліктологія для батьків): Методичні розробки. – К., 2004. – 220 с.
13. Сент-Экзюпери Антуан де. Маленький принц. – М.: «Махаон», 2004
14. Стрес: poradnik для батьків. – [Електронний ресурс] URL: <http://www.childfund.org.ua/publications/view/1846/1>
15. Ферерро Бруно. 365 коротких історій для душі / Бруно Фереро. – Львів: Свічадо, 2014. – 456 с.
16. Як виховувати дитину без криків і покарань. – [Електронний ресурс] URL: <http://ped-kopilka.com.ua/roditeljam/kak-voospityvat-reb-nka-bez-krikov-i-nakazanii.html> (дата звернення 01.07.2016)

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

17. Усвідомлене батьківство. Публікації для батьків. <http://www.childfund.org.ua/publications>
18. Информационный портал по семейным вопросам: <http://www.7ya.ru>
19. Сайт Клуба родительского мастерства «Воспитай!» <http://www.vospitaj.com>
20. Сайт Заряны и Нины Некрасовых: <http://zaryana-nina.narod.ru/>
21. Сайт для родителей: <http://www.vospit.ru/>
22. Блог детского психолога Людмилы Петрановской: <http://ludmilapsycholog.livejournal.com/>
23. Статьи Людмилы Петрановской о воспитании детей и не только: <http://spektr.press/select/authors/ljudmila-petranovskaja/>





Проект «Благотворительная помощь ВПЛ и наиболее уязвимым семьям, пострадавшим вследствие конфликта в Украине» внедряют Diakonie Katastrophenhilfe Украинский фонд «Благополучие детей» при финансовой поддержке Министерства иностранных дел Германии.

AA Ref.: S 09-60-321.50 UKR 02/17
Project #: K-UKR-2017-9001