

## Главные ошибки родителей в воспитании ребенка

Порой нам кажется, что главное в **воспитании ребенка** – это его беспрекословное послушание и выполнение всех наших требований, просьб и советов. Зачастую это приводит к тому, что мы акцентируем внимание на его ошибках, тем самым, невольно, запугивая малыша.

Нередко подобное «воспитание» приводит к противоположному результату. Детские психологи настоятельно рекомендуют, дабы не запугивать и не травмировать малыша, исключить из своего лексикона следующие фразы-ошибки:

«Бери пример с брата или сестры» - это разжигает ревность и конкуренцию между детьми, подспудно развивая у них чувство неуверенности в собственных силах.

«Подожди, пока не вернется папа или мама» - этой фразой вы перекладываете ответственность на своего супруга(у), тем самым подрывая в глазах детей собственный авторитет.

«Если ты не будешь слушаться, то я позову Бабая/Бабу-Ягу/Бармалея» - страх травмирует психику ребенка, что приводит к ночным кошмарам, а когда малыш узнает, что все ваши угрозы – это просто блеф, то он перестанет вам верить.

«Если ты не поторопишься, то я уйду одна» - маленькие дети очень боятся остаться одни, нечестно использовать их страх и беспокойство в своих целях, так вы удобряете почву для их будущих неврозов.

«Какой ты плохой/ябеда/врунишка/плакса» - навешенный вами ярлык ребенок очень быстро усвоит, и будет действовать соответственно этому имиджу. Ведь если вы его называете плаксой, значит, вы хотите, чтобы он плакал?

«Это же так легко, почему же у тебя ничего не получается?!» - Вы уверены, что в его возрасте вы с подобной задачей справлялись легко и непринужденно? Тогда почему вы меряете сложность задачи с позиции

взрослого человека? Более того, подобные вопросы вселяют в ребенка страх, что у него так ничего и не получится, как бы он не старался.

Изложенные **ошибки в воспитании ребенка** постарайтесь избежать, чтоб не допустить негативных изменений в психике и поведении малыша.

## **Эффективное родительское воспитание**

Специалисты в области родительского воспитания Дон Динкмейер и Гэри Мак-Кэй полагают, что существуют четыре основные составляющие позитивных взаимоотношений «родитель-ребенок».

**Взаимное уважение.** Эффективно воспитывающие родители стремятся избегать ворчания, нападков, споров и окриков по отношению к детям (если постоянно лишать ребенка возможности учиться брать на себя ответственность, это будет мешать ему стать независимой личностью и воспрепятствует развитию его самооценки).

**Совместное удовольствие.** Эффективно воспитывающие родители проводят много времени вместе с детьми за занятиями, от которых и родители и дети получают удовольствие.

**Любовь.** Об этом можно не говорить, но многие родители предполагают как само собой разумеющееся, что дети знают о том, что они любимы. Для ребенка важно проявление заботы и внимания, выраженное как словами, так и действиями, например крепким объятием.

**Поддержка.** У детей, часто получающих поддержку своих родителей, вырабатывается чувство уверенности в себе. В авторитарных семьях чувство собственного достоинства ребенка вырабатывается на основе получения вознаграждений и избегания наказаний от могущественных родителей. Эффективно воспитывающие родители не только хвалят своих детей за «победы», 'успехи» или за «примерное» поведение. Они поощряют их достижения и попытки к совершенствованию.

### **На практике поощрять ребенка означает следующее:**

- Оценивать по достоинству и относиться к ребенку благосклонно.
- Отмечать положительные аспекты детского поведения.
- Демонстрировать доверие к ребенку, разрешая ему делать что-то по-своему.
- Выражать одобрение попыткам и стремлениям к совершенствованию.
- Выражать признание ребенку за его содействие в семейных делах.

## **Общение между родителями и детьми**

Созидательное общение является сутью успешного управления детским поведением. Детский специалист Гэйм Джинотт полагал, что установление разграничений между чувствами и поведением служит ключом для свободного общения. Поскольку дети (а также и родители) не могут выбирать свои чувства, важно предоставлять возможность для свободного выражения этих чувств.

Одобрение чувств. Выяснилось, что ребенок, который учится рассматривать некоторые чувства как «дурные» или неприемлемые, отвергает реально существующую часть своего жизненного опыта. Джинотт поощрял родителей учить своих детей тому, что все чувства являются приемлемыми: только поступки служат предметом осуждения. Большинство родителей не подозревают, насколько часто они создают препятствия для общения и выражения чувств у своих детей. Рассмотрим типичный диалог, взятый из книги Джи-нотта:

Сын: Я тупица и знаю это. Посмотри на мои отметки. Отец: Ты просто должен больше заниматься. Сын: Я и так уже много занимаюсь, это не помогает. У меня не хватает мозгов.

Отец: Я знаю, что ты сообразительный. Сын: Я знаю, что я тупица. Отец (*громко*): Ты - не тупица. Сын: Тупица!

Отец: Ты - не тупица. Тупица!

Споря с сыном, отец не замечает момента, когда сын ощущает себя тупицей. Было бы гораздо полезнее вызвать мальчика на разговор о чувствах, которые тот переживает.

## **Каким образом он мог бы это сделать?**

Он мог бы сказать: «Ты что, действительно чувствуешь, что не такой сообразительный, как другие? Ты часто это ощущаешь? Ты плохо себя чувствуешь в школе?» Таким способом можно дать возможность ребенку выразить свои переживания и почувствовать, что его понимают. Отец мог бы закончить беседу словами: «На мой взгляд, сын, ты - хороший человек. Но я понимаю, что ты чувствуешь. Иногда все ощущают себя тупицами.

Общение с ребенком также может быть основано на эффективной дисциплине. Томас Гордон, детский психолог, разработавший программу, названную «Обучение эффективности в родительском воспитании», предлагает полезный совет. Гордон считает, что родители должны высказывать ребенку «сообщения обо мне», а не «сообщения о тебе».

## **В чем заключается разница?**

«Сообщения о тебе» принимают форму угроз, ругани, обвинений, распоряжений, нотаций или критики. В большинстве случаев «сообщения о тебе» говорят ребенку о том, что у него «неправильно» или «не так».

«Сообщения обо мне» говорят ребенку о том, какое воздействие оказало на вас его поведение. Чтобы проиллюстрировать разницу, давайте рассмотрим следующий пример. После трудного рабочего дня Сьюзен решила посидеть и немного отдохнуть. Она читала газету, когда ее 5-летняя дочь начала громко стучать по игрушечному барабану. Большинство родителей ответили бы в форме «сообщения о тебе»:

-Сейчас же ступай играть в другое место (*распоряжение*).

-Никогда не поднимай такого шума, когда кто-нибудь читает (нотация).

-Ты протестуешь сегодня, так ведь?(обвинение).

-Ты - испорченный ребенок» (ругань).

-Ты дождешься трепки!» (угроза).

Гордон предлагает высказывать «сообщения обо мне», например: «Я очень устала и хотела бы почитать. Меня это расстраивает, и я не могу читать среди такого шума». Это заставит ребенка признать ответственность за результаты своих поступков. Подводя итоги, можно сказать, что в «сообщении обо мне» заявляется о поведении, против которого вы протестуете. Затем это сообщение указывает ребенку на последствия его поведения и на чувства, возникающие у вас в связи с этим. Вот краткий план «сообщения обо мне»:

Когда ты (сообщается о поведении ребенка), я чувствую (излагаются свои чувства), потому что (говорим о последствиях)». Например: «Когда ты уходишь к Дженни, не говори мне об этом, я беспокоюсь, потому что что-нибудь может случиться с тобой, а я не буду знать, где ты».

## **Естественные и логические последствия.**

Иногда результат автоматически отбивает охоту к дурному поведению. Например, ребенок, который отказывается есть свой обед, будет потом ощущать дискомфорт из-за голода. Ребенок, который впадает в состояние ярости и раздражения, может ничего не добиться, но получить воспаленное горло и головную боль, если на его припадок ярости не обращают внимания. В этих примерах детские поступки имеют естественные последствия. В ситуациях, которые не приводят к естественным последствиям, родители могут установить логические последствия (разумные, целесообразные результаты). Например, родители могут сказать: "Мы пойдем в зоопарк, когда ты соберешь все свои игрушки», или: «Ты сможешь поиграть с куклами, как

только примешь ванну, или: «Немедленно прекратите спорить или выйдите оба из-за стола и не возвращайтесь, пока не успокоитесь».

Понятия о логических, определенных родителями последствиях можно сочетать о «сообщением обо мне» для того, чтобы справляться с многочисленными повседневными случаями плохого поведения. Ключевая идея заключается в использовании «сообщения обо мне» для того, чтобы установить последствия, а затем дать ребенку возможность сделать выбор: 'Мишель, мы хотим посмотреть телевизор. Ты можешь сесть рядом и смотреть с нами или пойти поиграть где-нибудь в другом месте. Решай, что для тебя лучше.

После того как вы изложили последствия и позволили ребенку самому решать вопрос, обязательно отнеситесь с уважением к его выбору. Если ребенок повторяет свой проступок, вы можете допустить, чтобы последствия оставались в действии более длительное время. Но затем предоставьте ребенку другую возможность для сотрудничества с вами.

Применительно ко всем методам управления детским поведением помните, что надо быть твердым, добрым, последовательным, вежливым и ободряющим. И кроме всего прочего, старайтесь проживать каждый день с мыслью о том, что вы хотите общаться со своими детьми.

## **Как помочь ребенку учиться без стресса – школьные стрессы**

Замечать достижения, подчеркивать сильные стороны, а не ошибки и не упрекать. Нам под силу смягчить **школьный стресс** своего ребенка, уверены наши эксперты. Оставаясь требовательными по делу.

## **Не торопиться**

«Ребенок постоянно развивается, - напоминает детский психолог Татьяна Бедник. - Этот процесс может происходить очень активно, зато в

другие моменты он словно замирает, набираясь сил для следующего рывка. Поэтому взрослым стоит разрешить себе «примириться» с тем, каков ребенок сейчас. Не торопиться, не настаивать, не заставлять немедленно все исправить, стать другим. Стоит, наоборот, прислушиваться к ребенку, наблюдать, помогая ему опираться на его позитивные стороны, и поддерживать, когда проявляются слабости».

## **Извлекать пользу из ошибок**

Не ошибается, как известно, тот, кто ничего не делает. Верно и обратное: кто что-то делает, ошибается. По крайней мере, иногда. «Приучайте ребенка анализировать причины неудачи - так вы научите его ясно понимать, что именно привело к ошибке, советует возрастной психолог Андрей Подольский. Уточняйте, что осталось непонятым, просите переделать дома упражнение, пересказать плохо усвоенный урок. Будьте готовы и сами заново объяснить суть недавно пройденного материала». Но никогда не делайте задание вместо него, делайте вместе с ребенком. «Хорошо, когда совместное творчество касается сложных и творческих заданий, уточняет психолог Тамара Гордеева, - проекта по биологии, отзыва о книге или сочинения на свободную тему. Обсуждайте с ним новые идеи, вместе ищите литературу, информацию в интернете. Такой («деловой») опыт общения с родителями, новые навыки помогут ребенку стать увереннее в себе, пробовать, ошибаться и самому искать новые решения». «Нет ничего более успокаивающего и восстанавливающего, чем моменты совместных занятий в кругу семьи, - добавляет Татьяна Бедник. Вместе готовить, мастерить, устраивать игры, смотреть и комментировать передачу или фильм - столько невидимых, но фундаментальных способов обучения!» Обменяться мнениями, сравнить себя с другими, иногда выступить друг против друга - все это помогает развивать критический ум, который, в свою очередь, поможет взглянуть на ситуацию со стороны и держать **школьный стресс** на расстоянии.

## **Планировать вместе**

«В какое время лучше делать уроки; взяться сначала за самое легкое или самое сложное; как правильно организовать рабочее место - именно родители должны научить ребенка планировать свою ежедневную жизнь, - говорит школьный психолог Наталья Евсикова. - Это поможет ему легче принимать решения, стать спокойнее - он перестанет садиться за письменный стол в последнюю минуту перед сном». Обсуждайте с ним его работу, объясняйте, что и для чего нужно, почему это стоит организовать именно так. Со временем ребенок научится самостоятельно планировать свое время и организовывать пространство. Но сначала родители должны показать, как это делается, и делать это вместе с ним.

## **Создавать мотивацию**

Ребенку интересно, если он хорошо понимает, зачем он учится. «Разговаривайте с ним обо всем, что его увлекает, - советует Тамара Гордеева. - Напоминайте: успех приходит, если мы любим то, чем занимаемся, получаем от этого удовольствие, видим в этом смысл». Это поможет ребенку разобраться в своих желаниях, лучше понять свои интересы.

Не требуйте многого, если вам самим учиться, читать, узнавать новое не очень-то и интересно. И наоборот, активно демонстрируйте свое любопытство к новому, если вы учитесь всю жизнь. «Можно обратить его внимание на те знания и умения, которые понадобятся ему для осуществления детской мечты, - уточняет Андрей Подольский. - Ты хочешь быть кинорежиссером или врачом? На режиссерском факультете изучают историю изобразительного искусства и литературы. А врачу надо обязательно знать биологию и химию... Когда есть перспектива, у ребенка возникает сильное желание поскорее добраться до своей мечты. Страх исчезает, и учиться становится интереснее».



## **Воспитывать не подавляя**

Не раздражаться из-за неудач и избегать чрезмерной опеки - так можно было бы сформулировать двойное правило педагогики. Наталья Евсикова предлагает метафору: «Ребенок учится ездить на велосипеде. Когда он падает, разве мы сердимся? Конечно, нет. Мы успокаиваем и подбадриваем его. А потом бежим рядом, поддерживая велосипед, - и так до тех пор, пока он не поедет сам. Так же стоит поступать и в отношении школьных дел наших детей: объяснять то, что непонятно, рассказывать о том, что интересно. Делать вместе с ними что-то увлекательное или трудное для них. И, почувствовав встречную активность ребенка, постепенно ослаблять собственную - так мы освободим ему пространство для самостоятельного развития».