

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, КОГДА ДЕТИ ПЛОХО СЕБЯ ВЕДУТ (СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА). Эда Ле Шан.

Все мы склонны искать простые ответы на сложные вопросы, порой забывая, что в природе нет ничего более сложного, более загадочного, чем человек. Мы ищем какого-то особого учителя, который скажет нам, как справиться с вспышками гнева, ищем ту страницу в книге, в которой будут даны рецепты, как избавиться от кусания ногтей, заикания, мокрой постели и сотен других моментов, которые сводят нас с ума.

Прежде всего нас сводят с ума дети, которые не так задавлены и закрепощены.

Мы не можем спокойно мириться, когда наши дети отказываются делать то, что мы безотказно выполняли, когда были детьми. Они не едят овощи, которыми мы давились, но ели, когда были детьми. Они спрашивают нас, почему нужно мыться каждый вечер - нам даже в голову не приходило задавать такой вопрос. Иногда мы сходим от них с ума, потому что завидуем тому, что у них нет комплексов, а объем информации гораздо больше того, какой был у нас в их годы.

Нередко мы выходим из себя потому, что нам кажется, что наши дети ведут себя иррационально: не можем понять многие их поступки, объяснить, почему они делают многое так, а не иначе. На самом же деле мы понимаем это, но, стараясь показать свою умудренность и жизненный опыт, подавляем в себе свое понимание того, что чувствует ребенок в той или иной ситуации, и это как раз и является источником нашего раздражения, утомления и, наконец, нашего гнева по поводу поведения наших детей.

Что же делать?

Родители должны сказать ребёнку: "Ты не плохой, ты просто маленький". Дело в том, что они просто не могут справиться с собой, и все, что они совершают и чувствуют, вполне естественно для ребенка, но не всегда понятно взрослому. И если никто с ними не говорит об этом, не разъясняет, что такое хорошо, а что такое плохо, не зная причин недовольства, они думают, что они плохие дети. Нормальные чувства подавляются, и порождается жизнь, полная чувства вины, затаенных страхов и враждебности.

Большинство неврозов, которые мы приносим с собой во взрослую жизнь, являются прямым результатом подавления нормальных чувств в детстве во имя получения одобрения и любви родителей, воспитателей, других взрослых.

Чтобы меньше сходить с ума от детей, необходимо выработать у себя **умение интерпретировать поведение**. Мы должны быть более чуткими к их переживаниям, огорчениям, состоянию здоровья. Труднее всего интерпретировать поведение, когда ребенок ведет себя плохо. Одна мать рассказывала мне, что, когда она стояла на кухне, ее семилетний ребенок вдруг ударил трехлетнего братишку: "Он стоял посередине кухни со странной улыбкой на лице. Моей первой реакцией было: что за мерзкий ребенок - ударил и еще улыбается! Потом я увидела в его глазах страх и растерянность. Он ударил импульсивно, не подумав, и я услышала, как говорю ему: "Ты не знаешь, что делать так нельзя?" Его глаза наполнились слезами, и я посоветовала: "Знаешь, ты можешь попросить прощения и постараться впредь думать, что делаешь!" Он посмотрел на меня с таким облегчением и благодарностью!" Это был пример крайне точной интерпретации поведения. Маленькие дети действительно часто действуют импульсивно и затем сразу чувствуют себя виноватыми. Но приходят в полную растерянность, не зная, что им делать, как искупить вину. Иногда они ведут себя совсем неадекватно: улыбаются или даже

смеются в минуты от напряжения и растерянности. Им надо помочь найти выход из создавшегося положения.

Пятилетний Джонатан перевозбудился после праздничного семейного обеда. Бегая по комнате и стараясь привлечь к себе внимание, он уронил одну из бабушкиных ваз. Отец взял Джонатана на руки, посадил его на вращающийся стул и сказал: "Я знаю, ты очень переживаешь, что так случилось. Давай пообещаем бабушке, что мы постараемся найти другую вазу, такую же, как та, которая разбилась". Не похоже ли это на всепрощение в воспитании? Мне так не кажется. Отец Джонатана учил своего сына, как интерпретировать свое собственное поведение, как понять, почему случилась неприятность. Джонатан был славным, милым ребенком, который любил свою бабушку. Отец учил его принимать человеческие слабости и отвечать за действия, которые могут причинить боль другому человеку.

Когда я вижу маленького ребенка, который понуро бредет, или отказывается идти с мамой, или устраивает истерику в магазине, во время обеда, я тут же интерпретирую его поведение как особый вид усталости. Я могу объяснить это поведение, потому что я понимаю детское ощущение изнеможения, которое заставляло меня терять контроль над собой. Родители часто спрашивают: "Но разве нельзя ошибиться? Например, думаешь, что тебе понятно поведение ребенка, а на самом деле ты заблуждаешься?" Когда дети совершают иррациональные поступки, они чувствуют себя ужасно одиноко! Они думают, что никто и никогда так себя не чувствовал. Они никогда не думают, что и их родители когда-нибудь чувствовали себя так. ***Даже если ваше объяснение будет не совсем точным, ребенок почувствует, что его пытаются понять, а не просто считают плохим.***

Если вы застали ребенка зажигающим спички в комнате, вместо того чтобы накричать на него и прочитать ему длинную нотацию, что он ужасный ребенок, можно просто сказать ему: "Многим детям твоего возраста очень хочется играть со спичками, конечно, это опасно, и мы не можем позволить тебе делать это в твоей комнате одному. Если тебе хочется зажигать спички, ты можешь делать это в ванной, когда я стою рядом, или мы можем поставить ведро с водой во дворе, и ты сможешь бросать туда спички, а я буду рядом". Бесполезно говорить ребёнку, что нельзя брать опасные предметы, запрет только возбудит любопытство ребёнка. Правильнее - исключить из поля зрения и зоны досягаемости ребёнка все предметы, опасные для малыша.

Девочка пришла однажды из детского сада с коробкой цветных мелков. На вопрос отца, откуда они у нее, она сказала: "Учительница разрешила мне взять их, потому что я хорошо вела себя". Вместо того чтобы предположить, что девочка украла их, и сказать ей об этом отец объяснил ей, что "многие пятилетние девочки не могут остановить себя, когда им чего-нибудь хочется. Завтра утром мы вернем мелки и объясним, что ты еще слишком маленькая, чтобы понимать, что нельзя брать чужие вещи".

Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми! Любые два ребенка не более похожи друг на друга по своему темпераменту, способностям, темпу развития, чем по отпечаткам пальцев. Золотое правило педагогики - сравнивать ребёнка только с ним самим. Ещё вчера он проливал суп на одежду за обедом, а сегодня на столе ни капельки! Сегодня ему не удастся раскачаться на качели самостоятельно, а завтра у него получилось! Любые маленькие победы, замеченные вами, повышают у малыша уверенность в себе, дают повод для совместной радости, дают ребёнку ощущение собственной значимости.

Иногда наше раздражение вызывают те качества, которые делают наших детей похожими на нас или резко отличными. "Я вижу в сыне себя,- размышлял один отец.- Когда я был ребенком, мой отец называл меня маменькиным сынком. Я боялся темноты, громких звуков, животных - можно перечислить еще многое, что меня пугало. Я ненавидел себя за это, но чем больше мой отец требовал от меня, тем хуже я становился. Я поклялся, что никогда не буду подобным отцом, но сын растет таким же, каким был я, и мне кажется, я готов всю душу из него вытрясти! Я говорю ему, что он не может всю жизнь спать с включенной лампой, а он плачет. Я выхожу из комнаты и меня трясет; я в ужасе от того, что начинаю просто ненавидеть его. Похоже, что на самом деле я ненавижу себя". Позвольте ребёнку быть самим собой, он не обязан быть смельчаком, умницей, аккуратистом только потому, что вам это важно.

У детей не хватает опыта, чтобы видеть какую-то перспективу: все, что происходит сегодня, считают они, будет происходить всегда. Чувствуют ли они себя застенчивыми или неуклюжими, тупыми или испуганными, дразнят ли их или пренебрегают ими - это будет всегда. Давайте бороться с этим несчастьем. Детям необходимо, чтобы их утешили и сказали, что все будет в порядке. Они могут нам не поверить, но я убеждена, что это их успокоит.

Как правильно критиковать ребёнка.

1. Дать положительную оценку ребёнка как личности, демонстрировать доброжелательное отношение к нему («Я знаю, ты очень старался», «Ты умный мальчик»)
2. Указать на ошибки, допущенные при выполнении задания или нарушения норм поведения («Но сегодня зайчик у тебя не получился», «Но сейчас ты поступил неправильно, ты толкнул Машу»).
3. Сообщить ребёнку о своём видении причин допущенных ошибок и плохого поведения («Посмотри на этот рисунок, у зайчика головка меньше, чем туловище, а у тебя получилось наоборот», «Тебе показалось, что Маша толкнула тебя специально, но она это сделала ненарочно»)
4. Обсудить вместе с ребёнком способы исправления ошибок и допустимых в данной ситуации форм поведения.
5. Выразить уверенность в том, что у ребёнка всё получится («Зайчик выйдет красивым», « Ты не будешь больше толкать девочек»).

Демонстрируя положительное отношение к ребёнку, веру в его силы, взрослый формирует тем самым у него уверенность в себе и стремление к успеху; обращая внимание на ошибки в деятельности и неправильное поведение, учит анализировать себя, контролировать и правильно оценивать свои действия.

Если вы чувствуете, что ваше раздражение велико и агрессия вот- вот выплеснется на ребёнка, попробуйте переключиться на какую-либо активную деятельность, направить свою энергию в мирное русло. Не спешите принимать решительные или карательные меры. Уйдите в другую комнату, покиньте «поле боя», примите ванну или душ, выпейте или съешьте что-нибудь вкусное, посмотрите любимый фильм, послушайте хорошую музыку, погуляйте, обсудите с кем-нибудь свои чувства. Если есть возможность, сделайте себе «разгрузочные дни»- оставьте ребёнка с отцом или бабушкой, подругой или соседкой, а сами в это время насладитесь свободой. После таких «разгрузочных дней» дети и родители успевают немного соскучиться друг по другу, проблема уже не кажется такой яркой и глобальной.