

*«Путь личностного развития ребенка и формирования его жизненной позиции зависит от того, как **мы строим повседневные контакты с ним**. Ни один из отдельных эпизодов не обещает каких-то грандиозных последствий, но поражает другое: как эти **незаметные события** в перспективе образуют ткань **удавшейся или довольно несчастливой жизни**».*

Бруно Беттельгейм

Быть родителем трудно.

Неважно, насколько сильно и самоотверженно мы любим своих детей. Все равно рано или поздно наступает момент, когда терпение заканчивается. Мы теряем самообладание и хваленую «взрослую» мудрость, орем на ребенка, а то даже в сердцах отвешиваем ему подзатыльник. И вот уже злятся и обижаются оба, и ребенок, и родитель...

Давайте попробуем овладеть своими эмоциями и научимся останавливать себя до того, как голос сам срывается на крик, а рука тянется к ремню. А помогут нам в этом восемь способов справиться с разрушительными порывами.

1. Подумайте о перспективах.

Насколько ситуация, с которой вы сейчас встретились, грозит жизни – ребенка, вашей или чей-то еще? Или, может, в результате действий маленького человечка кто-то останется без работы, станет инвалидом, лишится близкого человека, потеряет все деньги?

Иногда то, что творит ребенок, на самом деле может причинить много вреда (например, если речь идет о прыжках по крыше десятиэтажного дома или о домашних опытах с огнем без участия взрослых). И тогда ваши резкие и агрессивные действия буквально спасут здоровье, жизнь и имущество.

Но в большинстве случаев ваши эмоции не совсем адекватны ситуации и ущербу, который причиняет ребенок. Осознав, что на самом деле рассыпанная по полу кухни крупа или испачканные штаны – не катастрофа, вы сможете отреагировать несколько спокойнее.

2. Действуйте, не реагируя.

Дети – искусные манипуляторы. Они прекрасно знают, на какую кнопку надавить, чтобы вы тут же забыли о причине ссоры и переключились на что-то иное. Не ведитесь на провокации. Что бы ребенок ни говорил, как бы вас ни обзывал, не позволяйте себе сказать хоть слово в ответ на эмоции, пока не решена исходная проблема. А с тем, что он вам хамил и швырял в вас тапки, вы разберетесь потом, когда справитесь с текущим.

3. Чья истерика первичней?

Мы склонны полагать, что именно дети вызывают наш крик. Что это их поведение сегодня настолько ужасно, что у нас нет иного выхода, кроме как орать. Правда же заключается в том, что обычно дети ведут себя одинаково и в «плохие» дни, и в «хорошие». Разница лишь в том, как вы реагируете.

Если вы в прекрасном настроении, у вас все ладится на работе, прошлой ночью был изумительный секс, вы окружены любовью и лаской – вряд ли вы взорветесь на ребенка, который принес «двойку» или отломал ручку у ящика с ложками. Вы, конечно, расстроитесь, но будете достаточно мудры, чтобы заниматься решением проблемы, а не пустопорожней руганью.

Совсем иначе вы себя ведете, если вас грозятся уволить, секса не было уже два месяца, отношения с друзьями и близкими – хуже некуда, а еще вечно не хватает денег и политическая обстановка в стране не ах. Конечно, если на этом фоне ваше любимое чадо вдрызг порвало единственные осенние ботинки и притащило домой «три» по суперважной химии, вы моментально выйдете из себя. А ведь у некоторых взрослых стресс бывает не время от времени, а постоянно, каждый день, из года в год. Вот детям и достается.

Учитесь понимать, что не ребенок – причина вашего срыва. Что-то происходит с вами, а дети – лишь удобная мишень, чтобы выпустить заряд злости и усталости.

4. Ищите хорошее.

В любой, абсолютно каждой ситуации есть хоть что-нибудь светлое. Потерянный ребенком мешок со сменкой – расходы и головная боль, но также и повод купить наконец чаду новую пару туфель или кроссовок. Сорванные годовалым ползунком занавески – намек, что пора бы их постирать.

Что бы ни натворили ваши дети, найдите хотя бы каплю позитива и юмора. «Мда, дитя, ну ты даешь: выкинуть ключи от папиной машины в люк... Придется идти пешком. Зато – и это плюс – подышим свежим воздухом».

5. Доверяйте иным приоритетам.

Лопнувший шарик – совершенно не трагедия для любого взрослого человека. Но что думает об этом ваш ребенок, горько плача над вялым кусочком красной резины? Если вы хотя бы допустите, что ребенок видит мир не так, как вы, вам будет легче не раздражаться. Возможно, вы не измените своему обещанию не покупать десятый за день шарик взамен лопнувшего, но вы зато сможете посочувствовать ребенку вместо того чтобы говорить бездушное «Подумаешь, это всего лишь шарик!».

6. Ищите комплексные решения.

Представьте, что у вас близнецы, которые никак не могут поделить одну чашку. Первый родительский порыв – вмешаться и навязать свою волю («Вася пьет из желтой чашки, Катя – из синей»). Вторая реакция, если вы дадите себе полминуты на раздумья, – поискать компромисс («Вася пьет из желтой чашки сегодня, Катя – завтра»). Беда в том, что обе стратегии не особо эффективны, потому что в обоих случаях кто-то остается обделенным.

Значит, нужно искать решение, которое устроит всех. Позвольте детям рассказать, чем каждому из них так важна желтая чашка. Может, для Васи дело не в цвете, а в особом материале, и тогда проблема решится подбором чашки из того же вида стекла. А, может, желтая чашка попросту больше синей, и в нее поместится больше сока? (И нужно всего лишь найти чашку того же объема.) Или Катя готова уступить Васе желтую чашку, но тогда Вася даст Кате десять минут поиграть на своей приставке. И так далее...

Единственный «минус» этого способа для ленивых родителей – нужно тратить время. Свое, личное – на выяснение истинных потребностей ребенка. Но тут уж выбор за вами. Хотите близости и понимания с детьми – время потратить придется.

7. Вовремя отдыхайте.

Все дети разные, и если одни могут с раннего детства подолгу находиться в одиночестве, то другие все первые десять лет жизни требуют и требуют родительского внимания. Если вы понимаете, что устали, что скоро сорветесь, отдохните. Но не так, что «Вы все меня достали, я иду отдыхать!!!» – с грохотом захлопывающейся входной двери. А запланировано, сообщая ребенку о том, что «каждый вечер с семи до восьми я уйду в ванную и читаю книжку, и после этого ты получаешь добрую и спокойную маму».

Не позволяйте себе отдыхать только тогда, когда все осточертело. Отдых – такая же часть жизни, как работа, и должен быть в обязательном порядке включен в жизненный план. Тогда и на детей кричать не придется (см. п. 3).

8. Смотрите ребенку в глаза.

Самое простое – давать ребенку указания через всю квартиру. И прекрасное оправдание: «Я мою посуду, не могу отойти». Но если вы продолжите вести себя так же, не рассчитывайте на то, что дети вас послушаются. Просьба убрать игрушки или сложить свою одежду, «прилетевшая» ниоткуда, не достигнет сознания ребенка.

Остановитесь на минуту. Сполосните руки, выключите воду. Подойдите к ребенку (или подзовите к себе) и ласково и доброжелательно, глядя малышу в глаза, выскажите свою просьбу. Переспросите, понял ли ребенок то, что ему нужно сделать, попросите повторить. Одна маленькая девочка в ответ на мамино через спину «Помой руки, переоденься и иди обедать» повторила: «Ясно, мыть руки и обедать».

Как бы вы ни уставали, как бы ни винили себя в том, что не справляетесь с детьми, помните: других родителей у ваших детей нет. Так же, как вы учитесь быть с ними мягче, терпимее и внимательнее, и они обучаются принимать вас такими, какие вы есть.

Ведь не думаете же вы, что вашим детям с вами легко? :)

Детей учит то, что их окружает!

(обратите внимание на то, как вы общаетесь между собой, и как общаются люди, окружающие вашего ребенка)

- Если ребенка часто критикуют, он учится осуждать.

- А когда ребенка часто хвалят, он учится оценивать.
- Если ребенку часто демонстрируют враждебность, он учится драться.
- Когда с ребенком обычно честны, он учится справедливости.
- Если ребенка часто высмеивают, он учится быть робким.
- Когда ребенок живет с чувством безопасности, он учится верить.
- А если ребенка часто позорят, он учится чувствовать себя виноватым.
- При частом одобрении ребенка, он начинает всегда хорошо к себе относиться.
- Если к ребенку часто бывают снисходительны, то он учится быть терпеливым.
- Когда ребенка часто подбадривают, то он учится уверенности в себе.
- Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным, то он учится находить в этом мире любовь!

Золотые правила воспитания:

Любовь: Многие родители считают, что им ни в коем случае нельзя показывать детям свою любовь: это, мол, приведет к избалованности, эгоизму. Это не так. Все неблагоприятные личностные черты как раз и происходят при недостатке любви, когда создается эмоциональный дефицит. Глубокий психологический контакт с ребенком – это универсальное требование воспитания. Основа для сохранения контакта – ваша искренняя заинтересованность во всем, что происходит в жизни ребенка.

Диалог: Обычная стихийно возникающая реакция взрослого – это позиция над ребенком. Вопреки этому родителям необходимо постоянно стремиться к установлению равенства. Равенство позиций не означает, что родителям нужно снизойти до ребенка: им предстоит подняться до понимания «тонких истин детства».

Принятие: Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, помощник, а просто так, за то, что он есть. Психологами доказано, что потребность в любви, в нужности другому – одна из фундаментальных. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, важен. В словах это проявляется: «Как хорошо, что ты родился», «Я рада тебя видеть», «Мне хорошо, когда мы вместе».

Необходимо с особым вниманием относиться к оценкам ребенка. К сожалению, для большинства родителей стали привычными высказывания типа «Вот бестолковый!» Всем родителям необходимо понять: каждое такое высказывание, каким бы справедливым по сути оно ни было, наносит глубокий вред отношениям с ребенком, нарушает его уверенность в родительской любви. Если вы назвали своего ребенка недотепой, трудно ожидать, что он согласится с вами, и уж вряд ли это заставит изменить его свое поведение. А вот если обсуждению подвергся поступок, ребенок сам его оценит и сделает правильные выводы. Он может ошибиться и в следующий раз, по слабости пойти по легкому пути, но рано или поздно высота будет взята.

Актуальный вопрос: Если мы принимаем ребенка, мы не должны никогда на него сердиться?

Нет. Скрывать и копить негативные чувства нельзя. Их надо уметь выражать. Вот основные правила:

- Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
- Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы непозволительными они ни были. Раз они у него возникли, на то есть основание.
- Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его.

Как правильно строить «воспитательную» фразу?

Важно научиться активно слушать, то есть возвращать ребенку в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. Попробуйте поменять привычные фразы.

- Не буду носить эту шапку! – говорит ребенок.
- Тебе она очень не нравится, – скажите в ответ, вместо традиционного: «Перестань капризничать, она вполне приличная». Своим советом или критическим замечанием вы как бы сообщаете ребенку, что его переживание неважно. Напротив, ответы по принципу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка. И это приносит плоды.

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Но как сказать, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас? Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении. Вместо: «Перестань тут ползать, ты мне мешаешь», скажите: «Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает».

Вместо: «Ты не мог бы потише сделать музыку», скажите: «Меня очень утомляет громкая музыка». Вместо «Мне не нравится, что ты неряха», лучше сказать: «Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками».

Высказывая свои чувства без приказа ли выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда – удивительно, они начинают учитывать наши желания.

В подростковом возрасте для детей важно расширение прав. Вот как одна мама, грамотно построив фразу, прекратила ночные вылазки сына. «Ты уже совсем взрослый, мне неудобно повторять каждый раз: не задерживайся! Скажи сам, какое время тебе кажется наиболее удобным и какое самым поздним для возвращения?» Это развивает самоконтроль, личную ответственность

Как наказывать?

Не бить! Устойчивость побоев в качестве наказания связана с довольно сильной внешней эффективностью метода, но эта эффективность со знаком минус. Физические наказания ведут к срыву тормозных процессов коры мозга и буйству оборонительного рефлекса. Именно страхом объясняются крики ребенка: «Прости, я больше не буду!». Да, он подчиняется. Но неосознанно, из инстинкта самосохранения. Это не решает конфликта.

Присмотритесь к маленькому и безнадежно зависящему от вас. Этот несильный удар – тоже жестокое наказание, потому что мы бьем беззащитного, бьем, чтобы ребенок боялся. Систематическое применение побоев может надломить волю ребенка и превратить его в покорную личность, неспособную на независимые решения.

Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий. Только тогда он будет взрослеть и становиться сознательным. Естественное следствие непослушания – это наказание, исходящее из самой жизни и потому ценное, так как ребенок начинает усваивать одну из основных истин: винить кроме себя некого.

Наказывать ребенка, лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое. Например, не взять его на традиционную воскресную рыбалку. Важно, чтобы дети восприняли ограничение как справедливое (а они очень хорошо чувствуют справедливость). Тогда ограничение превратится в самоограничение.

Не лишать того, что необходимо для полноценного развития: еды, воздуха, игрушек.

Творческое наказание: Правильное наказание – наиболее творческий момент общения. Очень эффективно наказание в виде экспромта, неожиданного действия. Момент неожиданности иногда оказывает более сильное воздействие, чем самое строгое наказание. Вот как одна мама решила отучить своего сынишку врать. Во время очередного вранья она остановила его и попросила: «Открой рот! Ага, все ясно, язык распух! Когда же твой язык перестанет говорить неправду?». На ребенка это произвело впечатление, и он постепенно стал следить за своими словами.

Малышам нужно предоставить опыт подобного действия. Например, если он ножницами изрезал платье, то не надо лишать его ножниц, а надо дать бумагу, бесполезную ткань, научить, как лучше резать, вырезать.

Мотивы воспитания: Для правильного построения воспитания родителям необходимо время от времени определять для себя мотивы, которыми побуждается воспитательная деятельность. Попробуем проанализировать, какое влияние оказывает та или иная мотивировка.

Мотивом воспитания ребенка должна стать счастливая, полноценная, творческая и полезная людям жизнь его. В каждом из нас есть педагогическая жилка. В воспитании детей есть естественность протянутой на помощь руки. Ничего не надо в себе искать, не надо искать помощь в костылях, надо следовать самому себе. Жить естественно и естественно отдаваться воспитательной работе, без жертвенности, без мук.

Правила воспитания детей (Ю.Б. Гиппенрейтер)

Правило 1: Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься! Другое

дело, если он натолкнулся на серьезную трудность, которую не может преодолеть. Тогда позиция невмешательства не годится, она может принести только вред.

Правило 2: Если ребенку действительно нелегко, 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.

Правило 3: Постепенно и неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему!

Правило 4: Если у ребенка эмоциональная проблема, будет правильно его «активно» выслушать!

Правило 5: Если поведение ребенка вызывает у вас «отрицательные» чувства и переживания просто сообщите ему об этом в форме «Я-высказывания»!

Правило 6: Максимально удаляйте из своего общения с ребенком «12 помех» - привычных или автоматических реакций: приказы, команды; предупреждений, угрозы; мораль, нравоучения и др.!

Правило 7: Соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка. Не требуйте от него невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке!

Правило 8: Не присваивайте себе эмоциональных проблем ребенка!

Правило 9: Правила (ограничения, требования) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка, но:

– их не должно быть слишком много и было бы очень хорошо, что бы они были гибкими;

– родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка;

– правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой;

– тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным!

Правило 10: Правила и последствия должны формулироваться одновременно!

Правило 11: Следует применять санкции, а не наказание!

Юлия Гиппенрейтер «Как не стать чужим своему ребенку»

1. Детям не только нужен порядок и правила поведения, они хотят и ждут их! Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создаёт чувство безопасности.

2. Позволяйте вашему ребёнку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

3. Детям гораздо больше, чем нам, взрослым, нужно двигаться, исследовать предметы, пробовать свои силы. Запрещать подобные действия – всё равно что пытаться перегородить полноводную реку. Лучше позаботиться о том, чтобы направить её течение в удобное и безопасное русло.

4. Придумайте несколько занятий с ребёнком или несколько семейных дел, традиций, которые будут создавать зону радости. Сделайте некоторые из этих занятий или дел регулярными, чтобы ребёнок 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.

5. Если ваш ребёнок строит из кубиков странный «дворец», лепит собачку, похожую на ящерицу, пишет корявым почерком или не очень складно рассказывает о фильме, но при этом увлечён или сосредоточен, – не критикуйте, не поправляйте его. А если вы ещё и проявите искренний интерес к его делу, то почувствуете, как усилится взаимное уважение и принятие друг друга, так необходимые и вам, и ему.

6. Подростковая мода подобна ветрянке – многие ребята её подхватывают и переносят в более или менее серьёзной форме, а через пару лет сами же улыбаются, оглядываясь назад.

7. Всякое серьёзное нарушение поведения подростка – это сигнал о помощи. Своим поведением он говорит нам: «Мне плохо! Помогите мне!»

8. Безусловно принимать ребёнка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

9. Когда дети и родители мечтают вместе, ребёнок знает, что взрослый слышит и разделяет его чувства.

10. Порой разница между вопросом и утвердительной фразой может показаться нам почти незаметной. А для переживающего ребёнка эта разница велика, вопрос звучит как холодное любопытство; утвердительная фраза – как понимание и участие.

11. Часто непослушание детей – это форма «восстания» против взрослого, в ответ на надоевшие требования. Когда в своих действиях, наоборот, взрослый неожиданно переходит на сторону ребёнка, тому становится больше не с кем и не с чем воевать.

12. Непослушание – единственное, что ребенок может противопоставить неправильному обращению с ним.

13. «Проблемные», «трудные», «непослушные» и «невозможные» дети, так же, как и дети «с комплексами», «забытые» или «несчастливые» – всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье.

14. Чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит? А потому, что воспитание ребенка – это вовсе не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы.

15. Чем чаще родители раздражаются на ребенка, одергивают, критикуют его, тем быстрее он приходит к обобщению: «Меня не любят».

16. Дисциплина не до, а после установления добрых отношений, и только на базе их.

17. Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

18. Подростковая мода подобна ветрянке – многие ребята ее подхватывают и переносят в более или менее серьезной форме, а через пару лет сами же улыбаются, оглядываясь назад. Но не дай Бог родителям в это время войти в затяжной конфликт со своим сыном или дочерью.

19. Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу!

20. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Можно осуждать действия ребенка, но, не его чувства. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его.

21. Нежелательное поведение ребенка есть нормальная реакция на ненормальные условия жизни.

22. Строгая мама эмоционально отгорожена от ребенка, по крайней мере, он так чувствует.

23. Дайте ребенку быть самим собой. Не подталкивайте его все время. Не учите его. Не читайте ему нотаций. Не пытайтесь его превозносить.

24. Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

25. 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.

Самопознание и самовоспитание – это первый долг родителей и учителей, если они претендуют на воспитание ребенка. Без этой личностной работы они, вместо того, чтобы вводить ребенка в культуру, нагружают его собственными проблемами.

То, что нужно понимать родителям, но так трудно ими понимается

1. Дети до 7 лет не могут сидеть смирно ни минутки. Это обусловлено вызреванием долей мозга.
2. Малыши не понимают, почему «нет», если только что это же было «да».
3. Малыши не могут остановить игру по команде, потому, что это процесс и есть эмоциональная инерция.
4. Многие малыши являются амбидекстрами – право-левоукиими. Они часто воспринимают информацию с задержкой в 5-7 сек. Они не тупые и не глухие. Это особенность обработки информации.

5. Страхи малышей могут проявляться по отношению к естественным вещам. Например, малыш может бояться становиться на песок или дотрагиваться до воды, если у него были сложности в родах, если и в 3-4 года проявлен гипертонус. Таким детям просто нужно чуть больше времени на привыкание.

6. Малыши абсолютно нормальны, даже если 20 раз подряд бросают в песок совочек и игрушки. И смеются. Они так исследуют траекторию полета. И развиваются.

7. Совсем не значит, что малыши избалованы, если они плачут и беспокоятся в отсутствии мамы, даже когда остаются с любящей бабушкой.

8. Малыши не понимают «человеческого голоса», если этот голос все время звучит сверху и подает команды.

9. Малыши кричат «мое», не потому что жадины или плохо воспитаны – они так учатся отстаивать свои границы. И это действительно их игрушки.

Помните, что в каждом возрасте есть особенности, которые не позволяют ребенку дать вам то, что вы от него требуете. Проявляя понимание, давая возможность малышу научиться и сформировать нужные навыки, вы растите гармоничную, уверенную в себе личность. Требуя и настаивая на своем, вы заставляете ребенка думать, что с ним что-то не так, что он плохой, раз не может сделать то, что от него хотят. А это является основой формирования неуверенности в себе, застенчивости и неврозов.

Обычный родитель	Мудрый родитель
Проводит все время с ребенком, оставляя свое хобби и интересы в тени.	Заботится и о себе. Этому он и обучает детей.
Целыми вечерами делает школьные задания.	Считает, что ребенок должен сам отвечать за них. Если что-то не получается, тогда родитель приходит на помощь. Но только он указывает путь к решению, а не делает все за ребенка.
Старается искупить вину, покупая ребенку подарки.	Выдает чаду деньги на мелкие расходы. Ребенок должен сам учиться распределять деньги и откладывать их на приобретение игрушек. Родителю следует контролировать этот процесс и обучать малыша.
Не хочет разбираться в причине плохого поведения ребенка. А хочет побыстрее усмирить его.	Разбирается в причине и старается помочь в решении проблемы.
Хочет вырастить в первую очередь достойного и успешного человека.	Старается построить теплые и близкие отношения с малышом.
Бережет своего ребенка от различных проблем, делая иногда то, о чем его не просят.	В допустимых случаях позволяет ребенку делать ошибки. После помогает ребенку извлечь из ситуации урок.
Позволяет ребенку все, чтобы он не закатывал истерики и не плакал. Этим часто дети и пользуются	Не дает залезать карапузам на голову. Он уважает не только свое личное пространство, но и ребенка.

Уважаемые родители!

Будьте снисходительны и непременно балуйте своих детей! В жизни им встретиться много испытаний и тяжелых моментов. У вашего выросшего малыша должно быть место в душе, пахнущее шоколадом и ванилью, маминой нежной заботой, папиной надежной поддержкой, сказками, сбывшимися просьбами к Деду Морозу, родительскими поцелуями и верой родителей в то, что он самый, самый... То место, прикасаясь к которому, он сможет найти в себе силы справиться с самыми нелегкими испытаниями.

Карманные деньги (Т.В. Наумова)

Карманные деньги являются отличным тренажером не только финансовой самостоятельности детей, но и наилучшим тренажером для развития волевых качеств личности, саморегуляции и контроля эмоций и поведения.

Вначале ребенок может потратить их в первый же день, но постепенно он учится контролировать свои желания и даже может начать накапливать деньги на покупку чего-то важного для себя, отказывая себе в импульсивных ненужных тратах. Также ребенок учиться осознавать свои потребности; ставить перед собой цель и достигать ее; выделять наиболее важные для себя ценности, расставлять приоритеты; планировать свои траты и контролировать их; анализировать, делать выводы и лучше понимать себя. Все это делает его более организованным, ответственным и уверенным в себе.

Выдаются карманные деньги на неделю в ограниченном количестве с начала учебы ребенка в школе. Но можно подождать с этим и до середины второго или начала третьего класса. Начиная с седьмого класса деньги можно выдавать на месяц.

Правила для родителей:

1. В карманные деньги не входят завтраки, проезд и другие траты за которые должны отвечать родители. Это личные деньги ребенка и тратить их он должен на личные нужды.
2. Карманные деньги ребенок тратит по своему усмотрению. Со стороны родителей не должно быть отрицательных оценок по поводу покупок ребенка.
3. Ребенок сразу не сможет научиться понимать, как тратить деньги. Первое время со стороны родителей требуются терпение и твердость. Нельзя давать деньги ребенку раньше обозначенного времени, если он потратил их в первые же дни недели. Если ребенок все равно тратит деньги очень быстро, то стоит рассмотреть вариант с дроблением суммы и выдачей денег раз в три дня.
4. Лишать карманных денег за плохую учебу полностью НЕЛЬЗЯ. Можно только снижать выдаваемую сумму. Лишать карманных денег на заранее обговоренное время можно, если ребенок потратил их на что-то вредное для здоровья.
5. Шантажировать карманными деньгами для того, чтобы добиться послушания от ребенка НЕЛЬЗЯ.
6. Карманные деньги не должны быть платой за помощь по дому, хорошие оценки, правильное поведение.
7. Вне зависимости вашего финансового состояния, выдаваемая сумма должна соответствовать возрасту ребенка, иначе вся польза от карманных денег теряется.
8. С возрастом увеличивается и сумма карманных денег. Можно это делать или с 1 июня, после окончания учебного года, или с 1 сентября.

Правила для ребенка:

1. Карманные деньги выдаются на неделю (на месяц), и нужно распределять их так, чтобы хватило на это время.
2. Карманные деньги можно тратить на то, что хочется, но нельзя тратить на то, что может причинить вред здоровью. Нарушение этого правила влечет за собой лишение карманных денег на определенное (обязательно заранее обговаривается с ребенком) время.
3. Небрежное отношение к учебе приведет к снижению суммы карманных денег (на сколько будет снижена сумма также заранее обговаривается с ребенком).

Андрей Максимов «Как не стать врагом своему ребенку» 10 главных правил воспитания

1. Считайтесь с ребенком.

К ребенку нужно относиться не как к ученику, а как к учителю. Ведь дети всегда естественны и искренни. Помните, что ребенка мы рожаем для мира, а не для себя. Поэтому неправильно относиться к нему как к игрушке. Если ребенок что-то просит, а вы говорите: «Мало ли чего ты хочешь», такой ребенок не поднесет в старости стакан воды.

2. Будьте равными.

Наказывать или пороть ребенка за двойку можно только, если вы будете пороть мужа за маленькую зарплату или жену за невкусный обед. В семье должно быть равенство, ведь ребенок – тоже человек. А у

нас ребенок – самый бесправный. Перед тем как сделать ребенку замечание, представьте, что вы то же самое говорите жене или мужу.

3. Дайте ему право на ошибку.

Ребенок должен совершать ошибки. Без них его жизнь становится бессмысленной. Не надо думать, что если подстелить соломку, ребенок упадет именно туда. Он упадет куда угодно, но только не туда, куда хотят взрослые.

4. Объясняйте!

Запреты с детьми не работают. Взрослый должен объяснять, а не ругать. С ребенком надо быть настойчивым только в том, что касается его здоровья. К сожалению, дети не понимают зависимости между прогулками по лужам и простудой, между поеданием чипсов и болезнью желудка. Хороший способ запретить – затеять игру. Например, не едим и не пьем все то. Чего нет в природе.

5. Учитывайте интересы ребенка.

Представьте, что ребенок будет заставлять вас есть невкусную еду, потому что это полезно, заниматься на досуге не тем, что нравится, а тем, что приносит пользу, любить и уважать то, в чем вы не видите смысла. То есть все то, что вы заставляете делать его. Представьте, что бы вам пришлось пережить. С годами эта пружина стягивается, и в 15 лет ребенок может стать наркоманом, потому что ему не дали почувствовать себя человеком.

6. Найдите призвание.

Ребенок хочет сидеть дома и не вылезает из компьютера – значит, у него нет призвания. Это трагедия, ведь призвание – это желание. Родители должны дать меню возможностей – ходите на танцы, футбол, лепку или плавание. Если выберете призвание за ребенка, то станете ему врагом, ведь он сам должен выбрать то, что ему нравится. Это выбор его заработка, счастья или несчастья. Наблюдайте за детьми с четырех лет. Если ребенку ничего не интересно, значит плохо наблюдали и не помогли ему найти призвание.

7. Не сравнивайте.

Не говорите ребенку: «Маша понимает с первого раза, а тебе надо объяснять одно и то же много раз». После этих слов понимать он лучше не станет, а комплексами обзаведется. Зато, например, ваш ребенок умеет красиво рисовать, а Маша нет, ведь Бог – штучный мастер.

8. Отведите ребенку личную территорию.

Не заставляйте ребенка убираться в его комнате по вашим правилам, ведь это его мир и он хочет жить именно так (исключением могут быть только те моменты, которые наносят вред здоровью: много пыли, остатки еды, покрытие плесенью и т.п.). Собственная комната не будет убрана до тех пор, пока он не приведет домой любимого человека. И все уберется само. А до этого пусть живет как хочет, ведь это его личная комната.

9. Не лгите.

Дети всегда видят ложь. Если у папы новая любовь, не думайте, как сказать об этом ребенку: он все почувствует сам. Главное – не скрывать правды. Например, мой сын знает про меня больше, чем моя жена.

10. Прочь негатив.

Не подходите к ребенку в плохом настроении: он чувствует вашу энергетику. Если тянете руки к младенцу после скандала и ссоры, он это впитает в себя. «Смойте» негатив, прежде чем обнять ребенка. Если муж после работы пришел злой и усталый – не пускайте его к ребенку, пока он не примет душ. Ведь дети даже плакать начинают, когдаходишь к ним в раздражении!

Михаил Лабковский

(подборка высказываний о простых и важнейших вещах, которые мы часто упускаем из виду, пытаюсь «вырастить из ребенка человека»)

1. Будучи несчастными людьми, вы никак не сможете так выстроить отношения с ребенком, чтобы он был счастлив. А если счастливы родители, то специально и делать ничего не надо.

2. Многие считают, что у них, родителей, все нормально, а проблемы только у их детей. И удивляются, когда в одной семье вырастают два совершенно разных ребенка: один уверенный в себе, успешный, отличник боевой и политической, а другой – закомплексованный неудачник, вечно ноющий или

агрессивный. А ведь это значит, что дети по-разному ощущали себя в семье, и кому-то из них не хватило внимания. Кто-то был более чувствительным и больше нуждался в любви, а родители этого не заметили.

3. Следить за тем, чтобы ребенок был одет, обут и накормлен – это забота, а не воспитание. К сожалению, многие родители уверены, что заботы достаточно.

4. Как вы общаетесь с ребенком в его детстве, так он будет обращаться с вами в вашей старости.

5. Школа должна научить не столько математике и литературе, сколько самой жизни. От школы важно получить не столько теоретические знания, сколько практические навыки: умение общаться, строить отношения, отвечать за себя – свои слова и поступки, решать свои проблемы, договариваться, распоряжаться своим временем... Именно эти навыки помогают уверенно чувствовать себя во взрослой жизни и зарабатывать себе на жизнь.

6. Чрезмерные переживания ребенка из-за плохих оценок – это только зеркало реакции взрослых. Если родители спокойно реагируют на двойку или неудачи в спорте, еще на какие-то сбои, если родители улыбаются, говорят: «Мой хороший, не расстраивайся», то и ребенок спокоен, стабилен, обязательно выравнивается в учебе и находит дело, где у него все получается.

7. Если в начальной школе ваш ребенок не справляется с программой, если вам приходится подолгу сидеть с ребенком над уроками – проблема не в ребенке, а в школе. Сложнее – не значит лучше! Ребенок не должен переутомляться, пытаясь догнать программу, составленную педагогами. В первом классе на подготовку домашнего задания должно уходить от 15 до 45 минут.

8. Наказывать детей можно и иногда даже необходимо. Но нужно четко разделять ребенка и его поступок. Например, вы заранее договорились, что до вашего прихода с работы он сделает уроки, поест и уберет за собой. И вот вы приходите домой и видите картину: кастрюля с супом стоит нетронутая, учебники явно не открывались, на ковре бумажки какие-то валяются, а дите сидит носом в планшете. Главное в этот момент не превращаться в фурию, не орать про то, что «у всех дети как дети» и что из вашего ребенка вырастет ноль без палочки. Без малейшей агрессии подходите к ребенку. Улыбаясь, обнимаете его и говорите: «Я тебя очень люблю, но планшета ты неделю не получишь».

А орать, оскорблять, обижаться и не разговаривать – вот этого не надо. Ребенок наказан отъемом гаджетов.

9. Карманные деньги должны быть у ребенка уже лет с шести. Не крупные, но регулярно выдаваемые суммы, которыми он распоряжается сам. И очень важно, чтобы деньги не стали инструментом для манипуляции. Не надо контролировать, на что ребенок их тратит, и ставить сумму траншей в зависимость от его успеваемости и поведения.

10. Не надо за детей проживать их жизнь, решать, что им делать и что нет, решать за них их проблемы, давить на них своими амбициями, ожиданиями, указаниями. Вы же постареете, как они сами жить-то будут?

11. Во всем мире учиться в университеты идут только самые умные и самые богатые. Остальные идут работать, искать себя и зарабатывать на высшее образование. А у нас что?..

12. Я против постоянного пристального контроля. Ребенок должен быть уверен, что в семье его любят, уважают, с ним считаются и ему доверяют. Вот в этом случае он не свяжется с «плохой компанией» и избежит многих соблазнов, перед которыми не могут устоять сверстники с напряженной ситуацией в семье.

13. Когда я работал в школе, то в День знаний говорил, что учиться надо хотя бы потому, что за работу головой платят во много раз больше, чем за физический труд. И что выучившись, вы сможете работать и получать деньги за то, что сами любите делать.

14. Бардак в комнате подростка соответствует его внутреннему состоянию. Так внешне выражается хаос в его душевном мире. Хорошо еще, если он моется... Требовать «навести порядок» можно только, если вещи ребенка вываливаются за пределы его комнаты.

15. Воспитывать – не значит объяснять, как надо жить. Это не работает. Дети развиваются только по аналогии. Что можно, а что нельзя, как надо и как лучше не поступать дети понимают не из слов родителей, а исключительно из их поступков. Проще говоря, если отец говорит, что пить вредно, а сам не просыхает – существует много шансов, что сын станет алкоголиком. Это самый яркий пример, но более тонкие вещи дети улавливают и перенимают не менее чутко.

16. Говорить с детьми надо о жизни вообще, а не о том, как надо жить. Если же родитель может говорить с ребенком только о проблемах – у него проблема.

17. Если ребенок пытается манипулировать взрослыми – у него просто невроз. И надо искать его причину. Здоровые люди не манипулируют – они решают свои проблемы, действуя прямолинейно.

18. В разговоре с ребенком не критикуйте его, не трогайте его личность, не выходите за рамки анализа его поступков. Говорите не о нем, а о себе. Не «ты – плохой», а «я думаю, ты плохо поступил». Используйте формулировки: «Мне не нравится когда ты...», «Мне бы хотелось, чтобы...».

19. Ребенок должен ощущать, что родители – это добрые, но сильные люди, которые могут его защитить, могут ему в чем-то отказать, но всегда действуют в его интересах и, главное, очень его любят.

12 советов родителям от Михаила Лабковского «Как не дать школе сломать вашего ребенка»

Совет 1. Не надо детей до школы ничем нагружать. Никаких шахмат, иностранных языков и прочего интеллектуального развития. До 6-7 лет мозг ребенка физиологически не готов воспринимать большие объемы информации. Вы потеряете деньги, а он – детство.

Совет 2. Не ищите для первоклассника крутую школу. В начальной школе главное для ребенка – психологический комфорт. Поэтому выбирайте нормальную школу рядом с домом. Ребенок не будет тратить время и силы на дорогу, и ему будет легче наладить отношения с одноклассниками, если они живут по соседству.

Совет 3. Первая учительница должна быть не «сильная», а добрая. Вам нужна просто адекватная женщина, которая любит детей и работает в школе по призванию. Для этого подойдите к выбранной школе весной и расспросите родителей про учителей, которые выпускают 4-й класс.

Совет 4. Школа – это ответственность вашего ребенка, а не ваша. Можете взять отпуск на первые две недели первого класса, а потом лучше договориться с ребенком так: «Меня не трогает твоя школа, я не трогаю тебя».

Совет 5. Перестаньте спрашивать про уроки и реагировать на оценки. Пусть тема школы станет для вас табу. Если ребенок хочет, поговорите с ним, если не хочет – не надо выяснять, как там и что.

Совет 6. Уроки с ребенком делать не надо, портфель собирать не надо, форму проверять не надо. Подумайте о себе, ведь вашему ребенку потом жить и кормить вас в старости! А если вы будете все делать за него, с этим будут большие проблемы.

Совет 7. Конечно, вы можете помочь своему ребенку. Тут принципиальный момент – кто первый начал. Начать должен ребенок. Это он должен попросить: «Мама, я тут не понимаю». А не вы подходите и спрашиваете, все ли нормально. Если он ничего не просит, значит, у него все хорошо.

Совет 8. Если учитель не любит вашего ребенка, проблему надо решать. Попробуйте сначала поговорить с учителем, потом с директором, если не получается – идите в РОНО. Можно перевести в другую параллель или вообще в другую школу. Ни в коем случае не надо оставлять ребенка в состоянии длительного перманентного стресса.

Совет 9. Пубертат – самый тяжелый период в жизни вашего ребенка. Начинается он примерно с 12-14 лет и длится до 15-16 лет. Это время сложных психических и физических изменений, отсюда гормональный дисбаланс, психологические проблемы, утомляемость. Причем именно в это время ребенку надо сдавать ОГЭ, а потом еще и ЕГЭ. Да, он может начать хуже учиться, скатиться на тройки. Мой совет следующий – если вы не хотите конфликтов и тяжелых проблем, включая суицидальные попытки, – просто не трогайте ребенка. Ваша задача – как можно быстрее и спокойнее это время пережить, чтобы этот кошмар закончился.

Совет 10. Не надо открыто конфликтовать со школой – скорее всего, вы проиграете. Когда вас приглашают на разговор и говорят про сильную школу, сложную программу и необходимость заниматься с ребенком – не спорьте. Соглашайтесь. И продолжайте делать по-своему.

Совет 11. Таланты ребенка не обязательно специально развивать и реализовывать, если ребенок сам не хочет этого. Талант должен давать радость, он не для того, чтоб его использовали. Не надо напрягаться, искать педагогов и ждать «во что это выльется». Чаще всего ни во что не выливается, и в этом нет ничего трагического.

Совет 12. Самое главное – научитесь принимать своего ребенка, ничего не ожидая от него. Неважно, как он учится и как себя ведет, любите его таким, какой он есть. Да, в 15 лет это труднее, чем в пять. Ребенок не должен вызывать у вас отторжения. Но для этого вам надо сначала полюбить себя.

Марина Матвиенко

Детские психотравмы: 4 случая, когда родители неосознанно калечат судьбу ребенка

Все, что мы сейчас с вами проживаем, все то, как складывается наша жизнь – получается у нас что-то или не получается, умеем ли мы радоваться жизни или чаще всего находимся в пессимизме, умеем ли мы общаться с близкими, – все уходит корнями в наше детство. Как нас воспитывали мамы, папы, воспитатели в детском саду, учителя в школе, какие взаимоотношения были между нашими родителями, как мы вплетались в эти отношения – от этого всего зависит наша сегодняшняя жизнь.

Случай из практики: Родители одного мальчика часто и много скандалили. Отец бил и его, и мать. Это были очень жесткие наказания по принципу «*не так сидишь, не так свистишь*». Во время побоев в ход шло все что угодно – шланги, палки, ремни, сетки.

Взрослеющий мальчик ненавидел отца и был обижен на мать, которая из-за страха перед мужем не спешила защищать ребенка. Мало того, она старалась ударить его первой для того, чтобы не ударил отец. Это была своеобразная защита: «*Лучше я тебя немного ударю, чем сильно побьет отец*». Но вскоре отец зашел так далеко, что мать приняла важное решение: когда мальчику исполнилось 9 лет, родители развелись.

После побоев у мамы сильно ухудшилось здоровье, поэтому сын стал хозяином в этой семье. К тому же у него была еще младшая сестра, о которой матери приходилось заботиться в первую очередь. Все это привело к тому, что, с одной стороны, ребенок в 9 лет очень быстро повзрослел, а с другой – он не прожил свое детство.

Он не прожил правильно подростковый период и застрял в нем на всю жизнь.

Мальчик вырос. Но даже этот взрослый мужчина постоянно нуждался в доказательстве, что он чего-то стоит. Он всегда пытался произвести впечатление на людей, выглядеть лучше, чем он есть на самом деле. Он вечно заслуживал чью-то похвалу, чью-то любовь, поглаживания, высокие должности и так далее. И... оказался жестким тираном по отношению уже к своей семье.

Если бы у его жены был более слабый характер, то, скорее всего, он начал бы ее бить, как когда-то поступал его отец. Однако женщина имела более твердый характер: «*Я тебя уважаю и прошу меня уважать!*».

В итоге мужчина стал отыгрываться на более слабых – на своих детях. Но не сразу...

Он воспитывал и любил своих дочерей. Но ровно до 8-9 лет. После этого рубежа, в тот момент, **когда ему самому пришлось стать взрослым**, у него отключалась вся любовь. Он считал, что они уже взрослые, и начинал требовать, как со взрослого, не понимая, что перед ним всего лишь дети!

Воспитание стало очень жестким – физические наказания только за то, что «делаешь не так, как я хочу». Это приводило к постоянным конфликтам в семье, потому что жена, конечно же, защищала своих детей.

В итоге это привело к разводу и к тем же психологическим травмам у его детей, которые когда-то получил в детстве он сам...

Как сложится дальнейшая судьба этих девочек, которые теперь полны ненависти к своему отцу и будут выбирать мужей в соответствии с опытом своего детства, пока никто не знает...

Многие вещи мы можем даже и не помнить, потому что это происходило тогда, когда мы были очень маленькими. Но все это откладывается на нашем будущем.

Нежеланный ребенок: Те 9 месяцев, которые мы провели в утробе матери, а также наше рождение – важный период. К сожалению, на нас откладывают отпечаток психологические травмы, которые проживает мама. Родители редко об этом думают, но даже будущий малыш хорошо чувствует настроение матери. Что уж говорить о появившемся на свет малыше.

Помните, что даже младенец способен улавливать пренебрежение в свой адрес – через прикосновения и интонацию мамы. Казалось бы, такие моменты не могут влиять на психологию человека и его будущее. Но на самом деле именно тогда закладываются самые первые наши психологические травмы. Существуют 4 перинатальные матрицы Грофа (см. ниже), которые мы проживаем в момент рождения. Они тоже влияют на то, как мы будем жить дальше.

Нехватка материнского тепла: Если ребенку не хватает материнской любви, если ему кажется, что мама его не любит и не замечает, у него может развиваться «синдром отличника». Этот синдром заставляет ребенка делать все, чтобы понравиться маме, заслужить ее похвалу. Ребенок изо всех сил старается получать хорошие оценки, делает уборку, ходит только туда, куда мама сказала, делает то, что мама

приказала. И все это ради того, чтобы она заметила его, похвалила, погладила по головке. Казалось бы, что в этом плохого?

Дело в том, что человек взрослеет, но этот синдром остается. С «синдромом отличника» мы живем не для себя, а в угоду кому-то. Например, ради мужа или жены. И все это из-за страха потерять любовь этого человека. А тем временем мы теряем себя самого.

Такой человек привыкает к подчинению, ему очень трудно сказать «нет».

Нередко на этой почве развивается ревность, которая потом мешает строить отношения. Появление младшего брата или сестры усугубляет ситуацию: дети начинают тихо ненавидеть младшего брата или сестру, и вся жизнь становится борьбой за место под солнцем.

Ревность переключается и в семью, которую в будущем создаст такой человек.

Если ему покажется, что его партнер вдруг на кого-то посмотрел, возникает сильное чувство ревности, часто необоснованное.

Отсутствие отцовского внимания: Нехватка любви отца в детстве сказывается на детях обоих полов. Например, во взрослой жизни мальчик может вести себя со своими детьми так же, как и его отец. А это принесет разочарование и будущей супруге, и детям, и самому мужчине.

Однако именно у девочек в будущем могут возникнуть серьезные проблемы в личной жизни, а именно – сложности с выстраиванием отношений с мужчинами.

Дело в том, что женщины часто выбирают своих мужей в соответствии с представлениями о своем отце.

На уровне сознания они хотят построить семью, родить детей, любить и быть любимыми, но на уровне подсознания у такой женщины будет страх перед мужчинами и недоверие.

Конфликты между родителями: Если у родителей не складываются отношения между собой, ребенок может считать, что причина в нем. Маленькие дети эгоцентричны, они не понимают, что на самом деле происходит, поэтому перекладывают вину на себя: «Мама с папой не любят друг друга? Это потому что я недостаточно хорошо учусь!»

Бывает, обозленный родитель бросает фразу: «Это после твоего рождения начались проблемы!» или «Вот если бы родился мальчик, все было бы по-другому!». Увы, в реальной жизни случается и такое!

Если происходит развод, дети часто начинают винить себя. Такой человек во взрослой жизни будет стараться всегда уходить от конфликтов. Даже в тех случаях, когда его откровенно обижают. Даже когда обижают его собственных детей.

Это приводит к накоплению негативных эмоций, которые рано или поздно бурно выплескиваются.

Как побороть последствия психологических травм?

Посмотреть на свою жизнь другими глазами и пожалеть своих маму и папу. Потому что они сами чего-то не получили в детстве. *Важно понять, что человек не может дать нам то, чего нет у него самого.*

Все мы знаем, что во время войны у наших бабушек, дедушек, прабабушек, прадедушек совсем не было времени на любовь, на нежности. Многим нашим родителям часто не доставалось нежности и ласки, соответственно, они не смогли дать этого нам. Нужно просто подумать о том, что когда-то они тоже были детьми и точно так же недополучили в своей жизни то, чего мы хотели бы получить от них.

Пересмотрите эту ситуацию, подумайте о них как о маленьких детях. Простите их. Пожелайте им любви.

Осознать ценность своего опыта. С точки зрения эзотерики считается, что не родители нас выбирают, а мы выбираем своих родителей. Мы выбрали своих маму и папу именно для того, чтобы прожить эту жизнь вот так, как нашей душе необходимо. У каждой души есть свои цели и задачи для того, чтобы стать тем, кем вы сейчас являетесь. Вы не можете вернуть прошлое и изменить случившееся, поэтому осознайте, что вам нужно было пройти именно этот опыт.

Хотя бы для того, чтобы стать мудрее и воспитывать своих детей по-другому.

Найти хорошие моменты. Вспомните, что было хорошего у вас благодаря вашим родителям. Поблагодарите их за это. С точки зрения эзотерики считается, что энергия благодарности – это самая мощная энергия. Она способна менять нашу жизнь. По крайней мере, поблагодарите их за то, что вы живете.

Возможно, ваш «синдром отличника» вам помог в жизни чего-то достичь? А может быть, есть какие-то очень важные моменты, которые вы приобрели благодаря тому, что вы сумели вынести из детства?

Пересмотреть взаимоотношения между вашими родителями. Проанализируйте, у кого вы переняли такую модель поведения – у мамы или у папы. Как вы ведете себя по отношению к своему партнеру?

Скажите себе: *«Я не хочу так больше поступать, потому что эта черта характера моего родителя привела к разводу. А у меня будет счастливая семья!»*

Учитывать чувства своих детей. Если вы поймете, что повторяете ошибки воспитания собственных родителей, остановитесь и вспомните себя. Чего вы хотели в детстве? К сожалению, взрослые люди часто забывают о том, что они сами были детьми, и о том, что они тогда испытывали. Мама и папа часто ведут себя так, как поступали когда-то их родители.

Поставьте себя на место своих детей и осознайте всю серьезность вашего отношения.

Попробуйте пересмотреть и переосмыслить свои детские переживания. Надеемся, у вас получится! Если нет, лучше обратиться к специалисту. Помните, ваши непроработанные детские психологические травмы могут отразиться на психике ваших собственных детей.

Станислав Гроф: 4 перинатальные матрицы

Наше будущее зависит от нашего воспитания. Но также надо понимать, что ребёнок это не животное, которое нужно выдрессировать. Ребёнок – это такой же человек, как и вы. **Так что же влияет на характер и психическое здоровье ребёнка?** В первую очередь – это отношение к своему дитя. Либо вы ругаете его за каждую мелочь, даже не объясняя, почему так делать нельзя, либо вы принимаете ребёнка таким, какой он есть, и пытаетесь мирно объяснить своему чаду, что, почему и как.

Формирование нашей психики делится на несколько этапов:

- период внутриутробного развития плода,
- период младенчества,
- кризис трёх лет,
- кризис семи лет,
- переходный возраст.

Первая матрица – пребывание плода в матке до начала родов.

Когда *ребёнок желанный*, когда мать не испытывает психических и биологических стрессов, человек уже на этом онтогенетическом периоде получает опыт блаженного счастливого состояния. А если *ребёнок нежеланный*, мать находится в состоянии стресса, болеет, конфликтует с мужем или родителями, хочет сделать аборт и т.д., то у такого человека, если он сможет родиться, нет опыта спокойного счастливого существования. Мир его не принимает изначально, внутриутробно и в ответ он не принимает мир, не доверяет этому миру.

Вторая матрица – период этапа родов, когда начинаются схватки. Это период первых жизненных трудностей каждого из нас. Это начало первого жизненного кризиса, в конце которого плод как существо, живущее в водной среде, получающее питание и кислород через пуповину, не дышащий лёгкими – умирает и рождается человек. Это период, при неудачном протекании которого закладываются основы депрессий, необъяснимой тревоги и тоски, зачастую сопровождающей девиантное поведение. При этом девиацию можно объяснить неосознаваемым стремлением вернуться в более комфортное, океаническое состояние первой матрицы. Но возврата быть не может. Есть только один путь – родиться. Возврат же, так или иначе приводит к смерти.

Третья матрица начинается с началом движения плода по родовым путям. Самый критический момент жизни плода, в результате которого происходит биологическое отделение от матери. Именно в этот период закладываются основы в большинстве поведенческих, психологических и социальных проблем. От малейших нюансов третьей матрицы зависят в дальнейшем особенности личной истории. Станислав Гроф высказывает предположение, что наркотическая эпидемия берёт начало в третьей матрице. А именно практика лекарственной стимуляции данного периода родов, обезболивания или приостановки их естественного протекания. Получается, что человек уже в этот период первых трудностей, приобретает

опыт химического избавления от них. И это является мощнейшим импринтом (впечатыванием), накладывающим отпечаток на всю дальнейшую жизнь.

На этапе психологического отсоединения от родительской семьи, перехода из мира детства в мир взрослых, с принятием тяжести ответственности за свою жизнь, достаточно однократного употребления наркотика, чтобы заработали глубинные импринтинговые механизмы и развилась зависимость.

Четвёртая матрица – этап обрезания пуповины. Здесь формируется наше отношение к внешнему миру уже не эмбриональное, а вполне человеческое. И может сложиться ситуация, когда человек родился, но факта своего рождения так и не принял.

Одна из характеристик подростков с девиантным поведением – это тотальное недоверие взрослым, родителям, самому себе, и наркотизация в данном случае может представляться иллюзией доверия. Ощущение безвыходности данной ситуации сродни ощущению безвыходности второй перинатальной матрицы, ведь не может человек отказаться от собственных родов.

Большое значение в детской психиатрии, а соответственно и психотерапии, имеет резидуальная органическая неполноценность центральной нервной системы ребёнка. К ней обычно приводят перинатальные, натальные, постнатальные вредности (асфиксии, хронические интоксикации, резус-конфликты, обменные нарушения, тяжелые соматические или инфекционные заболевания первых лет жизни) и ряд других факторов, которые на какой-то период снижают функционально-динамические возможности центральной нервной системы. А также в той или иной степени задерживают процесс её физиологического созревания, что в свою очередь может привести к задержке развития наиболее сложных и совершенных физиологических функций: речи, социальных навыков и тому подобных, превращая их в место наибольшей уязвимости. На этой основе часто формируются специфические для детского возраста невротические реакции, моносимптоматические неврозы: *заикание, энурез* и т.д.

В процессе психотерапевтической работы постоянно приходится сталкиваться с огромными компенсаторными возможностями детского и подросткового мозга. С возрастом основные проявления недостаточности центральной нервной системы сглаживаются, выравнивается моторика, улучшаются функциональные возможности нервной системы. Это находит своё подтверждение при электрофизиологическом изучении возрастных особенностей головного мозга.

4 вещи, которые нужно понять родителям подростка

Самые сложные отношения в мире – это далеко не любовная связь. Проблемой всех времен всегда был, и, наверное, останется, конфликт родителей и детей, который достигает пика в тот момент, когда ребенок переходит в старшую подростковую группу. В этот момент любые связи, которые когда-то были между детьми и их мамами и папами, удивительным образом стираются, и в семье начинается противостояние, которое может привести к простым ссорам в лучшем случае, в худшем же – к расколу семьи.

Избежать накала страстей можно лишь пытаясь понять чадо, несмотря на то, согласны ли мы с его или ее поступками. Для того, чтобы это было проще, предлагаем вам ознакомиться с 4 пунктами, которые вы, как родители, должны запомнить и принять.

«Если я молчу, это не значит, что что-то не в порядке». Молчание ребенка – одна из самых больших проблем для родителя. Оглядываясь назад на свое детство, каждый из нас наверняка вспомнит массу ситуаций, в которых мы просто не хотели делиться переживаниями, или были так заняты личными драмами, что оставались глухими к проблемам родителей.

Чаще всего, у них тогда точно также, как и у нас сегодня, такое отношение вызывало панику и негодование, ведь наш мозг неизбежно рисует все самое худшее. Выход есть – оставить детей в покое. Им могут быть неинтересны наши переживания и рассказы, потому что они все в своем мире, и с этим нужно смириться. Придёт время, и все изменится, но не сейчас.

«Не только вы влияете на меня». Ваш малыш навсегда останется малышом, но только для вас. На самом же деле, с тех пор, как ребенок впервые выходит гулять сам, вы прекращаете быть единственным источником опыта, теперь – это весь мир. И какое бы решение не принимал подросток – это его решение, и вы должны, нет, даже обязаны его уважать.

Случается, то есть, зачастую происходит так, что родители не согласны с выбором ребенка, иногда они считают его неверным, иногда обижаются, что не участвуют в процессе, иногда просто не понимают, но

тем не менее уважать его вы обязаны. Только так можно воспитать человека, которому будут небезразличны переживания, эмоции и мнение других.

«Я пытаюсь понять мир на основе своего опыта, дайте мне время». Вы терпеливо ждали первое слово и первый шаг, корпели над первыми буквами, так почему то или иное предпочтение моментально вызывает негодование? Что происходит внутри у человека с 14 лет? Его душа и сердце все еще открыты миру и впитывают все как губка.

Дайте ребенку время самостоятельно отфильтровать все и разобраться, что же подходит, а что стоит отбросить. Он обязательно сделает правильный выбор, и именно тот, который уже сейчас для вас очевиден, но он должен прийти к нему сам, в другом случае, он будет чувствовать, что вы навязали ему ту или иную идею. А этого бунтующая натура не стерпит и выберет противоположное.

«Я люблю тебя и беру с тебя пример даже больше, чем ты думаешь». Даже если вы постоянно в ссоре, даже если у вашего ребенка самый сложный период и даже тогда, когда вам кажется, что все потеряно, вы забываете об одном – о том, что с самого детства малыш строит все вокруг того, в каком свете видит родителей. Даже если в порыве эмоций вы услышите о ненависти – это все не так, как кажется. Оно ранит, да, но оно ранит и ребенка, потому что родители – те люди, чей образ и модель поведения заложены в его подсознании, и поверьте, когда придет время, перед сложным выбором он задумается о том, как поступили бы вы.

Родительские послания

Родительские послания: с рождения (и до конца жизни, на самом деле) мы получаем их постоянно. Так что же это такое?

Когда ребеночек рождается, родители, с одной стороны, его очень любят (ну, за редким исключением). А с другой – они живые люди, у них есть потребности, они устают. Ребенок... что уж тут скрывать, он создает определенные неудобства. И иногда это утомляет – при всей огромной любви к малышу. А еще у родителей много страхов: за безопасность ребенка, да и за свою. *В данном случае имеется в виду психологическая и эмоциональная безопасность – бессознательная цепочка, в основном, такая: «если с ребенком что-то случится, я буду виноват».* А переживание чувства вины одно из самых невыносимых.

В связи со всем вышеперечисленным родители стремятся управлять ребенком. Говоря бытовым языком, воспитывать. А в процессе этого самого воспитания постоянно адресуют детенышу разные послания. Что интересно, в разных странах и на всех языках, в разной форме – и это подтверждается многочисленными исследованиями – **дети, по сути, получают одни и те же указания и запреты.** Вот они:

1. РАДУЙ ДРУГИХ. То есть, веди себя так, чтобы другим людям было хорошо и удобно рядом с тобой. Ты должен нравиться другим.

2. БУДЬ СИЛЬНЫМ. Не жалуйся. Не проси помощи (и вообще ничего не проси).

3. БУДЬ ЛУЧШИМ. Думаю, можно не расшифровывать, да?

4. ТОРОПИСЬ. Малыши неуклюжи и медлительны. Взрослые не выдерживают, раздражаются и торопят.

5. СТАРАЙСЯ. Результат не важен, главное – чтобы родитель видел, что ты прилагаешь усилия. Вырастают «процессники», люди, которые потом всю жизнь любое дело делают ради того, чтобы делать.

6. БУДЬ ВЗРОСЛЫМ. Давай уже, справляйся сам, не напрягай меня. Рано взрослеющие детки, дети-без-детства.

7. БУДЬ РЕБЕНКОМ. А это – обратный вариант: оставайся маленьким как можно дольше. В результате получают инфантильные взрослые.

8. НЕ БУДЬ СОБОЙ. Получают его детки, которых постоянно сравнивали с другими – причем, в пользу последних. Вырастают люди, которые понятия не имеют, кто они, какие они, и всю жизнь смотрят на других с бессознательным вопросом: скажи мне, каким мне нужно быть ДЛЯ ТЕБЯ?

9. НЕ БУДЬ ЗДОРОВЫМ. Ты должен быть больным, слабым, неуспешным – в общем, беспомощным. Только так я, твой родитель, смогу чувствовать свою значимость и нужность.

10. НЕ ДУМАЙ. Своей головой думать нельзя. Мама сама все решит, сама подскажет. Мама подумает за тебя.

11. НЕ ЧУВСТВУЙ. Либо вообще не чувствуй (запрет на выражение ЛЮБЫХ эмоций), либо не чувствуй определенные эмоции. Ну, всем знакомо: не плачь, не бойся, не злись.

12. НЕ ДЕЛАЙ. Не бегай. Не прыгай. Не трогай. Не лезь. Ой, дай, я сама сделаю. Знакомо? В подобных формах ребенок получает послание «лучше ничего не делай». Кто вырастает? Пассивные, не способные к активной и самостоятельной деятельности люди.

13. НЕ ВЫСОВЫВАЙСЯ. Слушай, ну куда ты пыжишься? У тебя все равно не получится. Опять же – не лезь на рожон. Всяк сверчок знай свой шесток. И так далее. Думаю, тоже вполне узнаваемо. Послание, отбивающее напрочь здоровую амбициозность, стремление развиваться, мотивацию достижения.

14. И самое страшное: НЕ ЖИВИ. Вот о нем поговорим подробнее – **Родительское проклятие.**

Сценарное послание «Не живи» называют проклятием не случайно. Все, что мы получили в нежном возрасте – до семи лет – называется «интроектами». Опасная вещь, на самом деле. То, что говорят взрослые, **БЕРЕТСЯ на веру без обдумывания, без анализа, без проверки на соответствие реальности и усваивается.** Оседает в бессознательном и начинает управлять: нами, нашей жизнью. По сути, это программа, алгоритм, по которому мы, даже не подозревая об этом, строим свою жизнь. Хотим мы этого или нет (на уровне сознания), наша психика исполняет этот алгоритм. Помимо нашей воли. *Вот почему запрет «НЕ ЖИВИ» столь ужасен: помимо нашей воли наша психика стремится его реализовать. Выполнить. То есть – убить себя.*

Как появляется проклятие? Вот что важно понимать: это послание (как и остальные тринадцать) родители адресуют детям не специально. Бессознательно. Послание это появляется от психологической безграмотности:

- **От неумения видеть последствия своих слов и действий:** и тогда ребенку зачем-то рассказывают, как МАМЕ БЫЛО ТЯЖЕЛО ЕГО РОЖАТЬ, как ей было больно, как все у нее порвалось. Могут рассказывать и не ребенку, но в его присутствии, наивно полагая, что он не слышит/не понимает. *Детская логика отличается от взрослой. Детская логика переводит так: я причинил маме боль своим рождением – я плохой – я должен умереть.*
- **От неумения выдерживать страх и обращаться за поддержкой:** И тогда – здравствуй, послеродовая депрессия. И апатия, и нежелание контактировать с новорожденным. А перинатальная психика отсутствие в первые дни/недели физического и эмоционального контакта с мамой воспринимает как... смерть.
- **От неумения управлять аффектами, справляться с чувствами:** и тогда в адрес ребенка звучит – «Чтоб ты сдох!», «Лучше бы тебя не было!». *Это, кстати, самое прямое проклятие.*

В общем, разными путями получаем мы этот запрет — запрет жить. И это полезно знать, дабы не проделать подобное с собственными детьми.

Ну и главный вопрос – как мы с этим справляемся? Итак:

Почему «проклятые» не умирают? Потому что, к счастью, **для нашей психики в приоритете все же базовые потребности.** А среди них самая-самая приоритетная – выживание. И потому наша психика изобретает хитрые способы «прикрыть» неосторожное, но разрушительное, родительское послание. Чем? Да другими посланиями, менее убийными. И тогда в нашем бессознательном появляются такие вот разрушающие конструкции:

- Я могу жить, пока радую других (нравлюсь другим).
- Я могу жить, пока я сильный.
- Я могу жить, пока не высовываюсь.
- Я могу жить, пока я лучше других.
- Я могу жить, пока я... болею (самая страшная и разрушительная конструкция).

Ну и так далее... **Это формирует различные неврозы:**

- Чувство собственной беспомощности, и эта слабость вызывает смертельный ужас. Потому что для психики беспомощность подобна смерти.
- Страх разочаровать других людей или не понравиться им.
- Перфекционизм.
- Невроз тревожности.

Формируются неврозы потому, что в бессознательном сидит программа «Не живи», которая как бомба замедленного действия: включится, если перестанет работать «прикрытие».

Очень сложно изменить в себе такие вещи, как, скажем, зависимость от чужого мнения («радуя других»), или обойти запрет «не высовывайся». **Если все это служит прикрытием для проклятия «Не**

живи», защитные механизмы нашей психики просто не дадут избавиться от всех этих «не думай», «не чувствуй» и так далее.

Что же делать? Менять «проклятие» на «благословение». Трансформировать «Не живи» в «Живи!». Правда, это почти невозможно сделать без помощи специалиста.

Однако, попробовать стоит. Существует такой прием: поставить на телефоне на вызовы от мамы и папы картиночку (любую, которая вызывает приятные эмоции) с крупной надписью: «ЖИВИ!». И когда звонит кто-то из родителей, на экране мобильного будет появляться жизнеутверждающая картинка. Как и в детстве это будет адресоваться напрямую в бессознательное. И есть шанс, что со временем победит «проклятие».

Но быстрее, эффективнее, безопаснее и надежнее, конечно же, работа со специалистом.

Наши дети – это наше счастье!

Мы очень их любим, но иногда, под гнётом забот, волнений, переживаний, горестей и других неприятностей, мы об этом забываем.

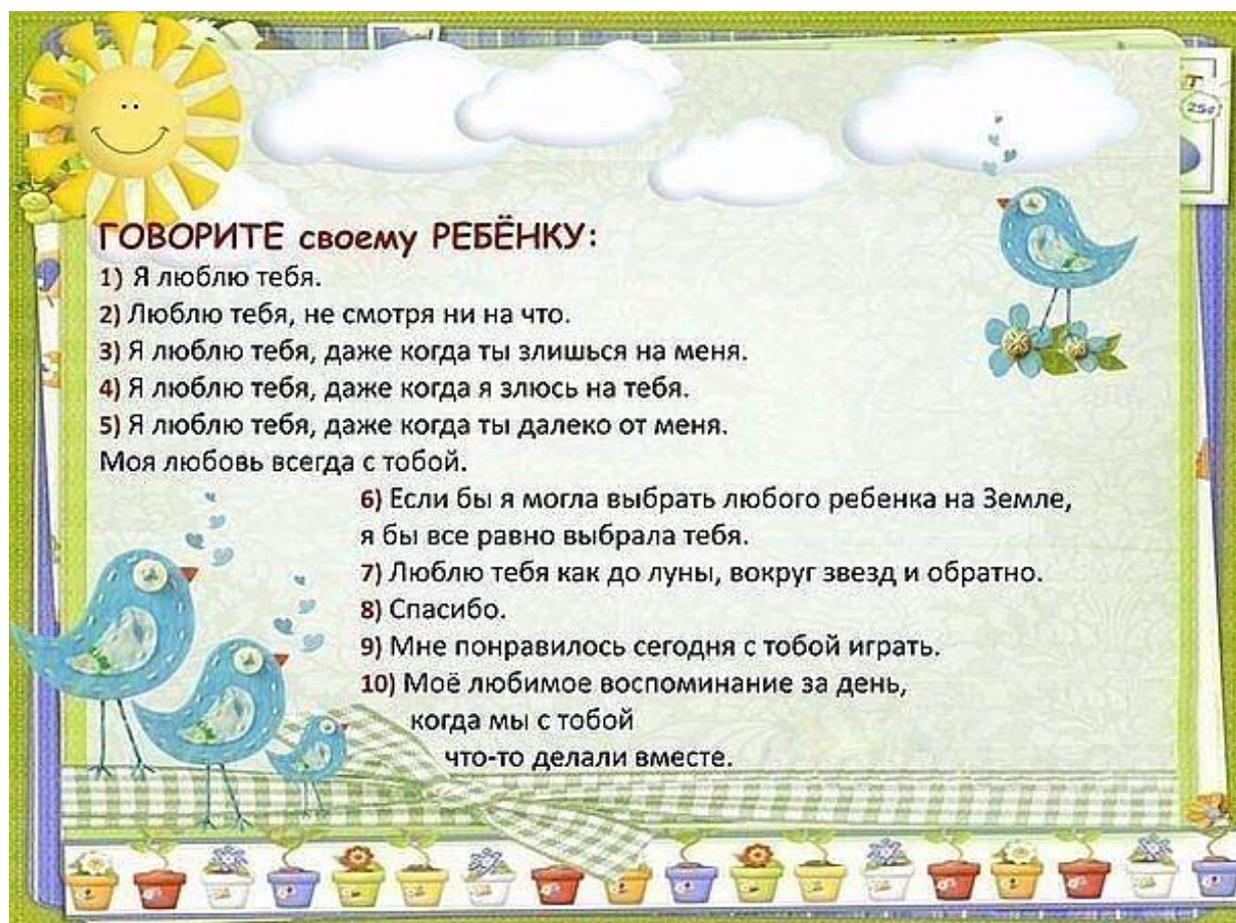
Но наши детки не могут расти без нашей любви, помните об этом! Любить своих детей – это просто! И эта любовь делает счастливыми всех нас!

Любить – значит уважать достоинство человека, которого я люблю. Если я тебя люблю, я вижу в тебе самостоятельного, не зависящего от меня человека. Я уважаю твои нравственные ценности, мысли и чувства. Я не настаиваю на том, чтобы ты отказался от своей индивидуальности ради соответствия моим представлениям о тебе. Я могу позволить тебе сохранить свою самобытность, я даже буду содействовать этому. Я не стану обращаться с тобой как с вещью, и не буду использовать тебя для удовлетворения своих потребностей.

Любовь наших детей всегда с нами несмотря ни на что, они любят нас любими!

И этому они нас могут научить, и этому мы у них можем научиться!

Будьте здоровы и счастливы!!!





ПОРАДУЙТЕ своего ребёнка...

- *Сделайте сюрприз и уберите в его комнате.
 - *Положите шоколад в блины.
- *Выложите еду или закуску в форме улыбки.
- *Сделайте какие-то звуковые эффекты, когда помогаете им что-то делать.
 - *Играйте с ними на полу.

ОТПУСКАЙТЕ:

- *Чувство вины.
- *Ваши мысли о том, как должно было быть.
- *Вашу потребность быть правым.



ОТДАВАЙТЕ детям:

- *Смотрите на вашего ребенка добрыми глазами.
 - * Улыбайтесь, когда ваш ребенок заходит в комнату.
 - * Отвечайте взаимностью, когда ваш ребенок вас касается.
 - * Настройте контакт, прежде чем что-то говорить(исправлять), чтобы ваш ребенок действительно вас услышал.
- * Давайте вашему ребенку возможность справиться со своим недовольством (гневом, злостью), прежде чем оказать ему помощь.
- * Делайте ванну в конце длинного дня.
 - * Выберите сами ваш любимый способ быть добрым к вашему ребёнку .

