

Как общаться с ребенком?

Безусловное принятие

Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, способный, умный, помощник и т.д., а просто за то, что он есть! Нередко можно услышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». В этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят или будут любить «только если...».

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, т.е. нужности другому – одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка.

Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, словах: «Я рада тебя видеть», «Я люблю, когда ты дома».

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что 4 объятия необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8-ми объятий в день. И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому. Конечно же, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Доводы типа: «Я же о тебе забочусь» - дети не слышат. Точнее, они могут услышать слова, но не их смысл. У них своя эмоциональная бухгалтерия.

Тон важнее слов, и если он резкий, сердитый, то вывод всегда однозначный: «Меня не любят, не принимают». Ребенок ощущает себя плохим, «не таким», несчастливым. «Комплекс непринятия» развивается по мере взросления детей в обиду, ощущения одиночества.

Если вы принимаете ребенка, это не значит, что вы не должны никогда на него сердиться. **Скрывать и тем более копить свое негативное чувство ни в коем случае нельзя. Их надо выражать, но выражать особым образом.**

**Выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.*

**Не осуждать чувства ребенка. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.*

**Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в непринятие его.*

Помощь родителей.

Осторожно

Как долго у нас самих не получалось написать буквы, чисто подмести пол? Теперь эти дела нам кажутся простыми. Так вот, когда мы показываем и навязываем эту «простоту», ребенку, которому на самом деле **трудно**, то поступаем несправедливо. Ребенок вправе на нас обижаться.

Посмотрим на годовалого малыша, который учится ходить. При каждом шаге с трудом удерживает равновесие, покачивается. Напряженно двигает ручонками. Но он доволен и горд. Мало кому из родителей придет в голову поучать: «разве так ходят? Смотри, как надо! Или: «Ну что ты все качаешься? Сколько раз я тебе говорила. Не маши руками. Ну-ка пройди еще раз, и чтобы все было правильно.

Нелепо? Но так же нелепы с психологической точки зрения любые критические замечания, обращенные к человеку (ребенку или взрослому), который учится что-либо делать сам.

Да, знание ошибок полезно и часто необходимо, но указывать на них нужно с особенной осторожностью:

**Во-первых, не стоит замечать каждую ошибку.*

**Во-вторых, ошибку лучше обсудить потом, в спокойной обстановке, а не в тот момент, когда ребенок увлечен делом.*

**В-третьих, замечания всегда надо делать на фоне общего одобрения.*

Четыре результата учения

Ваш ребенок чему-то учится. Общий итог будет состоять из нескольких частных результатов. Назовем четыре из них.

** Первый, самый очевидный – это, знание, которое он получит или умение которое он освоит.*

** Второй результат менее очевиден – это тренировка общей способности учиться, то есть учить самого себя.*

** Третий результат – эмоциональный след от занятия – удовлетворение или разочарование, уверенность или неуверенность в своих силах.*

** Четвертый – след ваших взаимоотношений с ним, если вы принимали участие в занятиях. Здесь итог может быть либо положительным (остались довольны друг другом), либо отрицательным.*

Запомните: не ориентируйтесь только на первый результат (выучился?

Научился?) Не забывайте об остальных трех. **Они гораздо важнее.**

Так что, если ваш ребенок лепит собачку похожую на ящерицу, но при этом увлечен или сосредоточен – не критикуйте, не поправляйте его. А если вы еще и проявите интерес к его делу, то почувствуете, как усилится взаимное уважение и принятие друг друга, так необходимые и вам и ему.

Когда ребенок чем-то занят самостоятельно



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!».

Давай вместе!



Правило 2.

Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом:

1. Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте ему самому.

2. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

Очень хорошо начать со слов: «Давай вместе».

Правило 2 – не просто добрый совет. Оно опирается на психологический закон, открытый выдающимся психологом Львом Семеновичем Выготским. Он назвал его «**зоной ближайшего развития ребенка**».

В каждом возрасте для каждого ребенка существует ограниченный круг дел, с которыми он может справиться сам. За пределами этого круга – дела, доступные для него только при участии взрослого или же недоступные вообще. По мере развития ребенка круг дел, которые он начинает выполнять самостоятельно, увеличивается за счет дел, которые он раньше выполнял вместе со взрослым, а не тех, которые лежат за пределами наших кругов. Другими словами: «Завтра ребенок будет делать сам то, что он делал с мамой». Зона дел вместе, это золотой запас ребенка, его потенциал на ближайшее будущее. Вот почему его назвали зоной ближайшего развития. Представим себе, что у одного ребенка эта зона широкая, то есть родители с ним много занимаются, а у другого узкая, так как родители часто предоставляют его самому себе. Первый ребенок будет развиваться быстрее, чувствовать себя увереннее, успешнее.

Пример: Есть дети, которые не любят читать. Верный способ: читать вместе с ребенком (важно в трудный период освоения чтения помочь ребенку увлечься содержанием книги). *У вас есть более важные дела? Стоит осознать, что порядок важности вы выбираете сами. В этом выборе вам может помочь известный многим родителям факт, что на исправление упущенного в воспитании детей потом уходит в десятки раз больше времени и сил.*

***Вместе – значит на равных.** Руководящие указания, наверное, где-то нужны. Но не в совместных указаниях с ребенком. Как только они появляются, прекращается работа вместе. Не следует занимать позицию над ребенком. Они начинают сопротивляться, не соглашаться, оспаривать.

***Ребенок легче и быстрее учиться организовывать себя и свои дела, если ему помочь некоторыми внешними средствами (картинки для напоминания, список дел, схемы).**

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

«Можно затащить лошадь в воду, но нельзя заставить ее пить» - гласит мудрая пословица.

Как избегать ситуаций и конфликтов принуждения?

Прежде всего, стоит присмотреться, чем больше всего увлекается ваш ребенок. Некоторые занятия могут показаться вам пустыми, даже вредными. Однако помните, для него они важны и интересны, и к ним стоит отнестись с уважением. Хорошо, если вы сможете принять участие в этих занятиях ребенка, разделить с ним его увлечение. Дети в таких случаях бывают очень благодарны родителям. Будет и другой результат такого участия: на волне интереса вашего ребенка вы сможете начать передавать ему то, что считаете полезным.

Правило 3.

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

Речь идет о снятии мелочной заботы, затянувшейся опеки, которая просто мешает вашему сыну или дочери взрослеть. Передача им ответственности за свои дела, поступки, а затем и будущую жизнь – самая большая забота, которую вы можете проявить по отношению к ним. Эта забота мудрая. Она делает ребенка более сильным и уверенным в себе, а ваши отношения – более спокойными и радостными.



Процесс передачи ответственности ребенку за его дела очень непросто. Его надо начинать с мелочей, конечно, приходится рисковать временным благополучием ребенка. Как это ни парадоксально звучит, но ваш ребенок нуждается в отрицательном опыте, конечно, если тот не угрожает его жизни и здоровью.

Правило 4.

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

Это правило говорит о том же, что и известная пословица «на ошибках учатся». Нам приходится набираться мужества и сознательно давать детям делать ошибки, чтобы они научились быть самостоятельными. Пример таблицы, которую вы можете составить вместе с ребенком (как помогающее внешнее средство).

сама	Вместе с мамой или папой

Как слушать ребенка

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями – показать, научить – ему не поможешь. В таких случаях лучше всего его послушать. Психологи нашли способ «помогающего слушания», иначе его называют «активным слушанием».

Итак, если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать.

Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.



1. Слушая, повернитесь к нему лицом. Важно. Чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать.

2. Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

3. Очень важно в беседе «держат паузу». Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка. Может быть он что-то добавит. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону,

«внутри» или вдаль, то продолжайте молчать – в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

4. В вашем ответе полезно повторить, что, как вы поняли случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство (т.е. повторение услышанного и обозначение чувства).



Результаты:

* Исчезает, или, по крайней мере, сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка.

* Ребенок убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.

Что идет во вред?

1. Приказы, команды («сейчас перестань», «Замолчи»).

2. Предупреждения, предостережения, угрозы (при частом повторении дети к ним привыкают и перестают на них реагировать).



3. Мораль, нравоучения («Ты должен уважать взрослых» - дети чувствуют давление авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего все вместе взятое).

4. Советы, готовые решения («А ты возьми и скажи» - каждый раз советуя ребенку, мы как бы сообщаем ему, что он еще мал и неопытен – такая позиция родителей «позиция сверху» раздражает

детей, а главное не оставляет желания рассказать о своей проблеме.

5. Логические доводы, нотации, лекции («Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки» - дети перестают нас слышать).

6. Критика, выводы, обвинения. Они вызывают у детей либо активную защиту, ответное нападение, либо уныние, подавленность, разочарование в себе. У ребенка формируется низкая самооценка.

7. Похвала. Рекомендуются не хвалить ребенка, а просто выразить к нему ваше чувство, используя местоимение «Я», «Мне», вместо «Ты» («Я очень рада», вместо «Ты у меня молодец»).

8. Обзывание, высмеивание. Дети обижаются и защищаются в таких случаях.

9. Догадки, интерпритации. («Я все равно вижу, что ты меня обманываешь»)

10. Выспрашивание, расследование («Нет, ты все-таки скажи»).

11. Сочувствие на словах. Уговоры. Он может услышать пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение переживания («Успокойся», «Перемелется, мука будет»).

12. Отшучивание, уход от разговора («Не до тебя», «Вечно ты со своими жалобами»).

Правило 5.

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания. Сообщите ему об этом.

Правило говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении.

Ребенок читает по вашей позе. Жестам и интонации, выражению лица или глаз, что что-то не так. Веди именно через эти «несловесные» сигналы передается более 90% информации о нашем внутреннем состоянии.

Правило 6.

Когда вы говорите о своих чувствах, говорите от первого лица – «Я сообщею». В ответ на «Ты» сообщею ребенок обижаею, защищаею, дерзит.

Я сообщею имеет ряд преимуществ.

**Позволяет вам выразить свои чувства в удобной для ребенка форме.*

**Дает возможность детям ближе узнать своих родителей.*

**Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искренне в выражении своих.*

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

Правило 7.

Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого, посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке (например: Полторагодовалый малый очень интересуется розеткой. Уговоры и запреты не помогают. Проблема исчезнет, если вы загородите розетку какой-нибудь мебелью, или купите специальную пробку).

Правило 8.

Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка. Лучше изменить что-то вне его, в данном случае свои ожидания.

Как разрешить конфликты

Конфликтные ситуации подстерегают нас чуть ли не на каждом шагу, и в одних случаях дело кончается открытым спором, а в других – невысказанной и затаенной обидой, а бывает и настоящим «сражением».

Что создает конфликтную ситуацию? Очевидно, что дело – в столкновении интересов родителей и ребенка. В подобных случаях удовлетворение желания одной стороны означает ущемление интересов другой и вызывает сильное отрицательное переживание: раздражение, обиду, гнев. При столкновении интересов возникает проблема сразу у обоих: и у ребенка, и у родителя.

Родители решают эту задачу по-разному. Одни говорят: «Вообще не надо доводить до конфликтов». Но, к сожалению, никто не застрахован от того, что желания наши и нашего ребенка однажды разойдутся. Жизнь слишком сложна, чтобы интересы родителей и детей (да и родителей между собой) всегда совпадали.

Первый неконструктивный способ разрешения конфликтов: «Выигрывает родитель». Сами того не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения «всегда добивайся того, что ты хочешь, не считаясь с желаниями другого». А дети очень чувствительны к манерам родителей и с раннего детства им подражают. Так, что в семьях, где применяются авторитарные, силовые методы, дети быстро учатся делать то же, и тогда «коса находит на камень». Как правило, они растут либо агрессивными, либо чрезмерно пассивными. Но в обоих случаях у них накапливается злость и обида, их отношения с родителями нельзя назвать близкими и доверительными.

Второй неконструктивный способ разрешения конфликтов: «Выигрывает только ребенок». По этому пути идут родители, которые либо боятся конфликтов (мир любой ценой), либо готовы постоянно жертвовать собой «ради блага ребенка», либо и то и другое. В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовывать.

Конструктивный способ разрешения конфликтов: «**Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок**». Этот способ основывается на двух навыках общения: активном слушании и «Я - сообщении».

Сам метод предполагает несколько последовательных шагов или этапов.

1. Первый шаг: прояснение конфликтной ситуации. Сначала родитель выслушивает ребенка. Делает он это в стиле активного слушания, то есть обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка. После этого он говорит о своем желании или проблеме, используя **форму «Я – сообщения»**. После того как он убедится, что вы его слышите его проблему, он с большей готовностью услышит и вашу, а также примет участие в поисках совместного решения.

2. Второй шаг: сбор предложений. Этот вопрос начинается с вопроса «Как нам быть?», После этого надо обязательно подождать, дать возможность ребенку первому предложить решение, только затем предлагать свои варианты. При этом ни одно, даже самое неподходящее с вашей точки зрения предложение не отвергается с места. Сначала предложения просто набираются «в корзиночку» (можно записать на листе бумаги).

3. Следующий шаг: оценка предложений и выбор наиболее приемлемого. Совместное обсуждение предложений (исследовать лужи можно только в высоких сапогах, разбирать часы тоже можно, но только если они старые и давно не ходят).

4. Детализация принятого решения.

5. Выполнение решения. Проверка.

Как найти пути к бесконфликтной дисциплине ребенка?

Но есть же правила, которым дети должны следовать, требования которые нужно, безусловно, выполнять! Конечно, такие правила и требования есть.

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

На самом деле дети восстают не против самих правил, а против способов их «внедрения».

Правило 1.

Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

Это особенно полезно помнить тем родителям, которые стремятся как можно меньше огорчать детей, идут на поводу у собственного ребенка.

Правило 2.

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

Это правило предостерегает от другой крайности – воспитание в духе «закручивания гаек», то есть авторитарного стиля общения.

Найти золотую середину между попустительскими и авторитарными стилями нам помогает образ четырех цветовых зон поведения ребенка: зеленой, желтой, оранжевой и красной.

Зеленая зона	В зеленую зону поместим все то. Что разрешается делать ребенку по его собственному усмотрению или желанию (в какие игрушки играть...)
Желтая зона	Действия ребенка, в которых ему предоставляется относительная свобода (ему разрешается действовать по собственному выбору, но в пределах определенных границ (можно гулять в своем дворе, но дальше не уходить). Постарайтесь в каждом случае спокойно (но коротко) объяснить, чем вызвано ваше требование. При этом обязательно подчеркните, что именно остается ребенку для его свободного выбора.
Оранжевая зона	Такие действия ребенка, которые в общем не приветствуются, но в виду особых обстоятельств сейчас допускаются (например: после долгого отсутствия приезжает папа в 10 часов вечера и ребенку разрешается не ложиться спать до его появления).
Красная зона	Действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах. Это наши категорические «нельзя», из которых нами не делается исключений. Нельзя бить, щипать или кусать маму, играть с огнем, ломать вещи, обижать маленьких... Список этот «взрослеет вместе с ребенком».

Правило 3.

Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

Например, родителям часто досаждают «чрезмерная» активность детей: много бегать, прыгать. Шумно играть, разбирать...?

Все это – проявления естественных и очень важных для развития детей потребностей в движении, познании, упражнении. Запрещать подобные действия – все равно, что пытаться перегородить полноводную реку. Лучше позаботиться о том. Чтобы направить ее течение в удобное русло.

Исследовать лужи можно только в высоких сапогах, играть в мяч можно, но только не в помещении и подальше от окон.

Правило 4.

Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы между собой.

Не менее важна последовательность в соблюдении правил.

Правило 5.

Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Объяснение должно быть коротким и повторяться один раз. Если ребенок снова спрашивает: «Почему?», то это не потому, что он вас не понял, а потому. Что ему трудно побороть свое желание. Здесь поможет активное слушание. Предложение, в котором вы говорите о правиле, лучше строить в безличной форме. Например. Стоит сказать: «Спичками не играют, вместо «Не смей играть спичками!»

О наказаниях

Физические наказания оскорбляют и озлобляют, запугивают и унижают детей. Единственный вариант физического воздействия, который не вызывает сомнения – это обуздание разбушевавшегося ребенка.

Естественное следствие непослушания (наказания случившимся) – это один из видов наказания, исходящий от самой жизни, и тем более ценный, так как винить в подобных случаях ребенку некого, кроме самого себя.

Один такой опыт стоит десятка словесных наставлений. К тому же мы все равно никогда не сможем «постелить соломки» всюду, где наш ребенок может «упасть». Зато потом. Когда его постигнет неудача. Можно очень помочь ему. Активное слушание здесь незаменимо. Оно помогает ребенку сделать самостоятельный вывод из случившегося.

Хотя порой родителю и хочется сказать: «Я же тебя предупреждал.». Этого делать не стоит. Во-первых, ребенок прекрасно помнит о вашем предупреждении, во-вторых, он сейчас расстроен и глух к любым разумным замечаниям; в-третьих, ему тяжело признаться в своей ошибке, и он готов оспаривать вашу правоту.

Второй тип наказания, **условные следствия** – более привычен, он исходит от родителя. Все начинается с предупреждения: «Если ты не... то...», а кончается выполнением обещанного. Например: «Если ты не прекратишь грубить, я поставлю тебя в угол».

Как к ним относиться? Их все равно не избежать. Однако, применяя такие наказания, хорошо придерживаться одного очень важного правила.

Правило 6.

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

Ведь дети хорошо чувствуют справедливость, а это справедливо, когда родитель не дарит им свое время, потому что расстроен или рассержен.

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

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

Непослушных детей, принято обвинять. В них ищут злой умысел, порочные гены и т.п. На самом же деле в число «трудных» обычно попадают дети не «худшие», а особенно чувствительные и ранимые. Они «сходят с рельсов» под влиянием жизненных нагрузок и трудностей, реагируя на них гораздо раньше и сильнее чем дети более устойчивые. Отсюда следует вывод: «трудный» ребенок нуждается только в помощи – и ни в коем случае не в критике и наказаниях.

Причины стойкого непослушания ребенка стоит искать в глубине его психики. Это просто кажется, что ребенок просто не слушается. Просто не хочет понять, а на самом деле причина иная. И как правило она эмоциональная, а не рациональная. Больше того, она не осознается ни взрослым, ни самим ребенком. Отсюда вывод: такие причины надо знать.

Психологи выделили четыре основные *причины серьезных нарушений поведения детей.*

***Первая – борьба за внимание.** Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: непослушание.

***Вторая причина – борьба за самоутверждение** против чрезмерной родительской власти и опеки. Знаменитое требование «я сам» двухлетнего малыша сохраняется в течение всего детства. Особенно обостряясь у подростков. Дети очень чувствительны к ущемлению этого стремления.

***Третья причина – желание отомстить.** Дети часто бывают обижены на родителей. Причины могут быть очень разные: родители более внимательны к младшему, мать разошлась с отцом, родители постоянно ссорятся... .

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

***Наконец, четвертая причина – потеря веры в собственный успех.** Может случиться, что ребенок переживает свое неблагополучие в какой-то одной области жизни, а неудачи у него возникают совсем в другой. Подобное смещение происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, он вообще теряет уверенность в себе.

Он приходит к выводу: «нечего стараться, все равно ничего не получится». Это - в душе, а внешним поведением он показывает: «мне все равно», «И пусть плохой», «И буду плохой!».

Почему же они так «Неразумны»? Да потому, что не знают, как это сделать иначе? И поэтому всякое серьезное нарушение поведения подростка – это сигнал о помощи.

Может ли родитель помочь ему? Практика показывает: вполне может, но только для этого нужно понять глубинную причину непослушания.

Нужно сначала разгадать, какая из четырех эмоциональных проблем мешает ему нормально сосуществовать. Соответственно, ваши действия будут разными.

Выявить истинную причину непослушания довольно просто, хотя способ может показаться парадоксальным: **родителю нужно обратить внимание на собственные чувства**. Посмотрите, какая эмоциональная реакция возникает у вас самих при повторном непослушании ребенка. Переживания родителей – это своеобразное зеркало скрытой эмоциональной проблемы ребенка.

*Если ребенок борется за внимание, то у родителей возникает **раздражение**.

*Если противостоит воле родителей, то у родителя возникает **гнев**

*Если скрытая причина – месть, то ответное чувство у родителя – **обида**.

*Если ребенок переживает свое неблагополучие родитель оказывается во власти чувства **безнадежности**, а порой и **отчаяния**.

Что же делать дальше?

Постараться не реагировать привычным образом, то есть так, как ждет от вас ребенок.

Помощь в каждом случае, конечно, будет разная.

Путь долгий и трудный. Придется менять себя. И важно знать, вначале, при первых ваших попытках улучшить взаимоотношение, ребенок может усилить свое плохое поведение. Он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять их.

Причины наши отрицательных эмоций

Чувства гнева, злобы, агрессии – разрушительные, так как они разрушают и самого человека (его психику, здоровье), и его взаимоотношения с другими людьми.

Изобразим «сосуд» наших эмоций, пусть он будет иметь форму в виде кувшина. Поместим в него гнев, злобу, и агрессию в самой верхней его части. Эти эмоции проявляются внешне – негативным поведением.

А отчего возникает гнев? Гнев – чувство вторичное, и происходит он от переживаний совсем другого рода, таких как боль, страх, обида.

Например: старший брат нападает на младшего, которого, как ему кажется, родители «больше любят». Его агрессия – результат невысказанной обиды.

Все эти чувства страдательные: в них присутствует большая или меньшая доля страдания. Поэтому их нелегко высказать, о них обычно умалчивают, их скрывают. Почему? Как правило, из-за боязни унизиться, показаться слабым.

Иногда же человек и сам их не очень осознает («Просто зол, а почему – не знаю!»). Скрывать чувство обиды часто учат с детства («Не реви, лучше научись давать сдачи!»).

От чего возникают страдательные чувства? Психологи дают очень определенный ответ: **причина возникновения боли, страха, обиды – в неудовлетворении потребностей.**

Каждый человек, независимо от возраста, нуждается в пище, сне, тепле, физической безопасности и т.п. Это так называемые органические потребности. Но, есть потребности, которые связаны с общением, а в широком смысле – с жизнью человека среди людей.

Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали: чтобы он был кому-то нужен, чтобы у него был успех - в делах, учебе, чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя. Эти потребности всегда находятся в зоне риска! Ведь счастье человека зависит от психологического климата той среды, в которой он растет, живет. И еще – от эмоционального багажа, накопленного в детстве. А этот климат и багаж зависят от стиля общения, и прежде всего – родителей с ребенком.

И так, за любым негативным переживанием мы всегда найдем какую-нибудь нереализованную потребность.

Ниже слоя потребностей – особого рода переживания человека – отношение к самому себе – самооценка!

***В детстве мы узнаем о себе из слов и отношения к нам близких.** Рано или поздно ребенок начинает видеть себя таким, каким видят его окружающие.

Однако в этом процессе ребенок не остается пассивным. Здесь действует еще один закон всего живого: активно добиваться того, от чего зависит выживание.

***Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.** Он ждет от вас подтверждений того, что он – хороший, что его любят. Что он может справиться с посильными делами (базисные стремления).

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

И так:

Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности.

1. Безусловно принимать его.

2. Активно слушать его переживания и потребности.

3. Бывать (читать, играть ...) вместе.

4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.

5. Поддерживать успехи.
6. Делиться своими чувствами (значит доверять).
7. Конструктивно разрешать конфликты.
8. Использовать в повседневном общении приветливые фразы («Мне хорошо с тобой», «Мне нравится, как ты...»).
9. Обнимать не менее 4-х, а лучше 8 раз в день.