

Общеобразовательная автономная  
некоммерческая организация  
«Начальная школа Физтех-лицея»

## **«Яблоки и яблони»**

**Методика вовлечения родителей  
школьников в волонтерскую  
деятельность школы**

Составитель методики:  
**Шаповалов Дмитрий Сергеевич**

«Физтех-Начало» Долгопрудный 2020



---

## Содержание

<b>Предисловие</b>	<b>6</b>
Общее . . . . .	6
О позиции ведущего . . . . .	8
Идеальная структура занятия. Задачи и элементы. . . . .	10
Благодарности и авторство . . . . .	12
<b>Базовые идеи курса</b>	<b>14</b>
<b>Мифологические представления о воспитании</b>	<b>18</b>
Задания и упражнения . . . . .	25
<b>Цели воспитания и Функции родителя</b>	<b>26</b>
Домашние задания и упражнения . . . . .	30
<b>Родительская ответственность</b>	<b>32</b>
Задания и упражнения . . . . .	35
Приложения . . . . .	36
<b>Родительская успешность</b>	<b>39</b>
<b>Возрастная психология для родителей</b>	<b>42</b>
<b>Родительские ресурсы</b>	<b>64</b>
<b>Стили воспитания</b>	<b>68</b>
<b>Немного о чувствах</b>	<b>73</b>

---

<b>Умение слушать</b>	<b>81</b>
Теория. Пять неэффективных видов слушания. . . . .	81
Активное слушание (по Ю.Б.Гипшенрейтер) . . . . .	82
ПОЧЕМУ ДЕТИ НАС НЕ СЛЫШАТ . . . . .	84
<b>Я-высказывание</b>	<b>93</b>
<b>Мотивы плохого поведения</b>	<b>99</b>
Привлечение внимания . . . . .	101
<b>Физическое наказание</b>	<b>108</b>
<b>Оценка, похвала и поддержка.</b>	<b>113</b>
<b>Избегание неудачи. Потребность в помощи и поддержке</b>	<b>117</b>
<b>Психологические границы</b>	<b>127</b>
<b>Борьба за власть. (Борьба за превосходство).</b>	<b>132</b>
Причины властолюбивого поведения . . . . .	133
<b>Борьба за власть. (Борьба за превосходство)</b>	<b>137</b>
<b>Мечь. Потребность причинить боль обидчику</b>	<b>140</b>
<b>Роль и место по порядку рождения</b>	<b>143</b>
<b>Санкции</b>	<b>153</b>
<b>Договоренности</b>	<b>157</b>

**Как же относиться к домашней работе? 161**

**Рекомендуемая литература 167**

## Предисловие

*«Может быть, ваш ребенок своим неумным характером портит вашу жизнь? Или вас мучает проблема - как любить его/ее и не испортить себе жизнь этой любовью?»*

*Не слишком ли много времени занимает ваше дитя? Так воспользуйтесь услугами «Детоправов»!*

*Мы увезем вашего ребенка и вернем его/ее любящим/ей, покорным/ой, смиренным/ой и нетребовательным/ой*

*- и все это без ущерба для его/ее личности, инициативы и агрессивности, помоги нам Бог.*

*- Звучит чертовски серьезно, - заметила Эльва.*

*- Забавно, что ты это заметила, - пробормотал Элрой. - Тут внизу так и сказано: «Поверьте - мы чертовски серьезны».*

***Роберт Шекли «ПРОЩАНИЕ С БОЛЬЮ»***

## Общее

Эта книга написана по материалам тренинга для родителей, который я проводил с 2003 года в разных вариантах и сочетаниях с группами родителей. В том числе и в Физ-тех лицее г.Долгопрудный.

Цель данной книги – дать общее представление об авторском подходе к работе психолога с родителями. Книга рассчитана на профессионалов-психологов, способных на основании этого материала построить собственные занятия.

Изложенные принципы и подходы являются едиными для работы с детьми и родителями. На основании этих идей, мы много лет организовывали детские лагеря и программы. И участники этих программ уже выросли и сами стали родителями. К радости и удивлению эти же принципы и подходы разделили мои коллеги. Так что можно уверенно говорить о том, что это работающая система.

Мне кажется, что залогом работоспособности этой системы являются те основополагающие ценности, по которым организована среда, которые и задают контекст. И именно этот контекст определяет результат. И в общем не так важно, что мы делаем с детьми – важно как мы это делаем. Эту идею мы стараемся донести до родителей и на этом же основано наше общение с ними. Огромное количество запросов в

этой области формулируется как «скажите что делать?», хотя на этот вопрос невозможно ответить без понимания целей и ценностей.

Именно поэтому в изложении материала мы старались передать ключевые идеи и логику рассмотрения проблемы. Надеюсь, что понимание проблематики и механизма устройства проблемы позволит искать свои собственные способы решения каждому родителю и специалисту в каждой отдельной ситуации.

Несмотря на обилие материалов, точек зрения и подходов, цельных программ, по которым можно было бы работать, не так много. Хотелось создать программу, которая бы последовательно отвечала на основные запросы родителей и давала профессионалу структуру для построения занятий.

Сейчас как никогда родители нуждаются в помощи и поддержке. Это вполне закономерно. Динамично меняющийся мир приводит к тому, что опыта родителей становится недостаточно для успешности ребенка, возникает «разрыв поколений». Изменения уклада жизни, отсутствие традиций, индивидуализация воспитания приводят к изоляции и истощению родителя. Информационный мир с его бесконечным количеством «правильных» подходов запутывает его. И все это усугубляет «бытовой психоанализ» с идеей о том, что во всем виноваты родители. Все эти тенденции дезорганизируют родителя и лишают его опоры.

Что является целью курса? Каков образ идеального результата? Это прежде всего счастливый человек, считающий себя «достаточно хорошим родителем» и способный выстраивать отношения с ребенком. А для этого имеющий собственную систему координат и ценностей, хорошее самоотношение, рефлексирующий и осознающий себя и свои особенности, находящийся в ресурсе, умеющий осуществлять свои функции и способный контактировать с ребенком на сущностном уровне родитель.

Идеальные условия проведения: «Идеальный» формат – это вечерние факультативное занятие, 1 раз в неделю, продолжительностью 2,5-3 часа. Это позволяет хорошо осваивать материал и интегрировать его в жизнь, но делает курс достаточно длинным проектом. Возможно проведение в формате двухдневного интенсива – что дает хороший

импульс к изменениям, но создает некоторые трудности с интеграцией полученных навыков в жизнь.

Занятия меньше полутора часов не позволяют в полной мере раскачать группы, для того чтобы перейти от обратной связи к теоретической части и далее к упражнениям. На занятия более 3 часов родителям бывает трудно решиться. Желательно в середине занятия делать перерыв, организовывать чаепитие и неформальное общение, которое важно для родителей.

Идеальный размер группы 12-15 чел, что дает достаточно энергии для работы, позволяет создать групповую динамику и разницу мнений, а также реализовать большинство процессов.

Важным условием является наличие тренингового помещения, с возможностью изменения пространства. Крайне не рекомендуется вести занятия в классе с партами, и в помещениях, не приспособленных для обучающих процессов.

К особенности родительских групп стоит отнести запрос на экспертное мнение и «правильный ответ», и психолог часто начинает отыгрывать эту роль, всезнающего и всемогущего специалиста. Поэтому необходимо быть готовым приложить дополнительные усилия для переориентирования родителя от лекционной формы занятий к тренинговой.

## **О позиции ведущего**

Принципиальным для меня является осознание парадигмы, в которой работает ведущий данного курса. Парадигма – метамодель тренинга (обучения), которая отражает позиции тренера и участника и характер отношения между ними. Подробнее о парадигмах можно прочитать у И.В Вачкова в книге «Окна тренинга».

Для понимания разницы в подходе хочу описать две различные парадигмы. Парадигма «дрессуры» - основана на представлении что мир – это отлаженный механизм, он однозначен и объективен, в каждой ситуации есть оптимальный способ поведения, тренер является носителем правильного знания, он четко ориентирован на конечный результат – чтобы участники освоили именно это поведение. Как правило,

работа с системой представлений происходит в форме лекции тренера, работа с системой отношений – к некоторому нравоучению, а работа с системой умений – к отработке навыка. Данная парадигма является самой эффективной по соотношению время/полученный результат.

Примерная логика занятия в парадигме «Дрессуры»:

1. Мотивация – монолог тренера, ситуация (кейс) разминочное упражнение.
2. Постановка цели занятия. Работа с терминами и определениями. Как правило лекция.
3. Предъявление «правильного» алгоритма действий.
4. Демонстрация – делание – коррекция – делание – подведение итогов.
5. Домашнее задание.

В Парадигме «наставничества» - мир – это система взаимодействий, каждый человек это уникальная личность, со своими способами достижения целей. Тренер осознает вариативность путей и основная задача – не сформировать навык, а запустить процесс получения опыта, создавать ситуации, в которых участники, проявляя максимальную активность, ищут приемлемые способы поведения. Работа со структурой представлений, как правило, происходит в процессе рефлексии возникшей ситуации. Работа с системой отношений осуществляется через формирование группового мнения. А формирование умений в процессе экспериментирования и нахождения оптимального для себя способа поведения. Результаты обладают высокой стабильностью, но требует большого количества времени и сил.

Примерная логика занятия в парадигме «наставничества»:

1. Мотивация.
2. Формулировка темы занятия в процессе обратной связи.
3. Дискуссия по вопросу о правильном алгоритме поведения.



4. Непосредственный опыт делания с анализом индивидуальных выводов.

Не скрою, что автору хотелось бы претендовать на ведение в позиции наставничества.

## **О личном отношении**

Отдельно стоит упомянуть важность личного отношения ведущего к темам программы. Хотелось бы, чтобы оно было - живое, личное и непосредственное. И что не маловажно – осознанное. Не стоит браться вести данную программу, если вы не разделяете веры в важность и необходимость обучения данным навыкам.

## **Идеальная структура занятия. Задачи и элементы.**

### **Первый круг или опрос самочувствия**

В начале занятия участники рассаживаются в круг, и каждый говорит о своем состоянии, настроении, чувствах, ожиданиях от занятия. Это имеет важное значение, так как участники имеют возможность осознать свое состояние, высказать свое отношение, узнать состояние других, а ведущий сделать выводы об атмосфере перед занятием и принять решение о том или ином ходе развития занятия. Не менее важное значение имеет последний круг или опрос самочувствия в конце. Он дает возможность получить обратную связь ведущему об усвоении материала и чувствах участников, а участникам резюмировать свои выводы.

### **Мотивация**

Основная задача – это актуализация темы. То есть ввести человека в тему, показать, что она есть, эта тема, она имеет непосредственное отношение к его жизни, что там есть некоторые проблемы и их решение или не решение влияет на его жизнь. Результатом является желание

участника заниматься этим вопросом. Методы могут быть различные: это и монолог ведущего, и вводная беседа, ситуация (кейс) в устном или другом виде, разминочное упражнение, просмотр видеосфрагмента.

## **Разминка**

Как правило, это короткое упражнение (5-15мин), игра или процесс, основной целью которого является изменение состояния участников, выравнивание эмоционального фона, активизацию участников. Также разминка может служить мотивации на работу, переходом к основной теме работы. Важно понимать, что у разминки есть цель и важно ее придерживаться. Это требует умения обходить конфликты, сглаживать чувства, укладываться во время, уступать, жертвовать правилами и игровой целью и т.д. Разминка не требует глубокой обратной связи и заканчивается в момент максимального успеха.

## **Постановка цели**

После разминочной и мотивационной части необходимо сформулировать проблему, над которой вы будете работать на занятии. Понимание смысла занятия является залогом его успеха и той мишенью, к которой вы будете обращаться в течении занятия, и делать выводы в конце.

## **Теоретическая часть**

Это некоторые модели или алгоритмы решения основного вопроса занятия. Как правило это лекционно-дискуссионная форма подачи материала. Именно эта теория и будет ключом к выполнению основного упражнения.

## **Основное упражнение и его логика**

Задача основного упражнения – это получения опыта типовой ситуации данной темы. Причем основная работа происходит даже не столь-

ко во время упражнения, сколько после него, в процессе обратной связи. Проведение упражнения имеет довольно жесткую структуру. Перед началом упражнения следует поработать на мотивацию участников, объяснив им, зачем мы делаем это упражнение. Вы можете озвучить игровую цель, рассказать о том, на развитие какого качества нацелено это упражнение. После этого следует инструкция, в которой вы проговариваете основную задачу и правила упражнения. В процессе упражнения вы можете корректировать работу в соответствии с целями и задачами. И самым важным элементом является обратная связь. Ни в коем случае не стоит пренебрегать этим этапом или же проводить его формально, вне зависимости от результатов упражнения. Обязательно обсудите полученный опыт с участниками. Лучше сначала поговорить об эмоциях и чувствах, а потом о выводах и открытиях. Нет задачи привести всех к одному нужному нам выводу. Но нужно быть внимательным к выводам участников. Если вы испытываете трудности с проведением обратной связи – подготовьтесь, написав список вопросов обратной связи, проранжировав их по степени важности и уместности, исходя из поставленной цели упражнения.

## **Домашние задания**

В данном курсе носят скорее рекомендательный характер и их выполнение зависит скорее от мастерства подачи их ведущим и степени контроля. Значительную помощь в этом вопросе могут оказать рабочие тетради.

## **Благодарности и авторство**

Здесь я бы хотел поблагодарить очень разных людей – часть из них я знаю лично, некоторых я не знаю и никогда не видел, но чувствую связь с ними в их идеях. В каких-то темах еще можно восстановить авторство. В других идеи и упражнения так срослись с моим мировоззрением, что невозможно уже вспомнить как и от кого они попали туда. В части материалов (например интернет статьи) очень сложно установить авторство.

Это авторы, чьи идеи легли в основу: Р.Дрейкурс, Т. Гордон, Л.Петрановская, С.Кривцова.

Это люди у которых я учился и с которыми работал: А Батищев, Д.Кореняк, Р. Туйкин.

А также авторскому коллективу:

- Марианне Шипицыной за конкретную помощь
- Наталье Беловой за поддержку
- Анастасии Бадаевой за большой вклад
- Светлане Овчинниковой и Людмиле Черниченко за помощь

**Шаповалов Дмитрий**  
**31.01.2020**

## Базовые идеи курса

*«Самое важное, что может родитель сделать для ребенка - это самому быть счастливым!»*

В наш посмодернистский век может показаться, что воспитание это такая бесконечная и необъятная область, где существует множество мнений и теорий, равнозначных и одинаково эффективных. Но воспитывать ребенка по книге невозможно воплотить в реальности, потому что все дети и родители разные и то, что подходит для одних, совершенно не годится для других. Теории и концепции могут дать понимание, знания, способы и технологии. Но критерием выбора являются внутренние переживания и согласие с внутренними ценностями. И стоит отталкиваться от того, что происходит с вами и ребенком, а не от теории.

Трудности, имеющие место в детско-родительских отношениях, в настоящее время имеют культурные, исторические и экономические корни. И вопрос: «как воспитывать детей?», нереальный с точки зрения эволюции для любого вида, естественен для нас сейчас. То, что происходит сейчас – «нормально», хотя и грустно. Нужны новые ориентиры, подходы и техники, альтернативные старым и проверенным.

«Когда люди становятся родителями, происходит нечто странное и необъяснимое. Они начинают играть такую роль и действовать так, как будто они забыли, что они - люди. Они надевают мантию "родителей" и стараются вести себя таким образом, как они думают, родители должны вести себя. Они берут на себя ответственность быть лучше, чем просто люди. Они чувствуют, что они должны всегда быть последовательны в своих чувствах, всегда должны любить своих детей, должны безусловно принимать их, должны отложить свои эгоистические потребности и жертвовать собой ради них и, кроме того, не должны делать тех ошибок, которые совершены их родителями» (STET). Хотелось бы чтобы родитель был, прежде всего, человеком. И потом уже умел выполнять родительские функции.

При всех особенностях настоящего времени, воспитание является не сложной системой, задачей, обузой или делом жизни, а естественным

процессом взаимоотношений большого и маленького человека. Только будучи собой, родитель может создать отношения и контакт с ребенком. Именно контакт является наиболее эффективным и наименее энергозатратным каналом и способом, через который это воспитание и становится возможным. Но контакт не возможен из роли.

Психика формируется в контакте с значимым взрослым. Все высшие психические функции развиваются в контакте. Происходит это через механизм интроекции. То есть сначала родитель делает что-то с ребенком, потом ребенок может делать это сам с собой и следующим шагом применяет это в отношениях с другими. И влияние и изменения возможны тоже только в взаимоотношениях. Поэтому надо строить отношения.

Идея любви как постоянного переживания восторга и умиления от ребенка является крайне вредоносной и неосуществимой, и если пытаться ей следовать, то есть риск в результате прийти к депрессии и разочарованиям. Так же как и идея безусловного принятия. Очевидно, что в каждом отношении мы испытываем всю гамму чувств и переживаний. И часть проявлений мы принимаем, а часть не принимаем. И то, насколько мы принимаем, зависит от личности самого родителя. Насколько мы принимаем ребенка и его проявления определяется и личными особенностями ребенка. Поэтому надо сначала отнестись к принятию к себе и позволить испытывать по отношению к ребенку любые чувства.

Условием хороших детско-родительских отношений, как впрочем и любых других отношений является самопринятие (самоценность) родителя. И переживание собственной плохости, плохое отношение к себе является корневым условием всех проблем в воспитании. Родитель, который принимает себя, таким же образом относиться и к ребенку и наоборот.

Залогом благополучного родительства и хороших отношений с ребенком является отказ от идеального образа родителя, который содержится в каждой из концепций. Сравнение себя с идеалом и попытка ему следовать усиливает внутреннего критика и ведет к потере контакта с собой, поскольку точка внимания смещается с себя и своих чувств на зазор несоответствия. Эта же логика применяется и к ребенку. Поэтому

хороший родитель это неидеальный родитель.

Ни один родитель не желает ребенку плохого, не хочет сделать ему плохо или больно. Как правило, за попытками воспитания стоят самые лучшие намерения. И это значит, что мотивы поведения родителей хорошие, а действия и последствия могут быть очень разные. Важно заметить несоответствие между намерениями и действиями и найти рабочие способы взаимодействия.

Не бывает бессмысленного поведения. Все что делает ребенок – плачет ли он, ленится или дерется – имеет под собой некий мотив и служит определенной цели, причем субъективно всегда хорошей для ребенка. И значит, мы можем узнать эти цели и придумать приемлемый способ их удовлетворения.

Идея изменения и улучшения другого, на наш взгляд является нереалистичной и деструктивной. Мы думаем, что работает только осознанное влияние. Причем основным инструментом является изменение себя и своего отношения. Часто родители приходят на курс в надежде узнать как сделать что-либо с ребенком, без изменения себя. Мы же предлагаем, прежде всего, начинать с себя. И важно проговорить это в первоначальном контракте.

Опыт отношений с родителями оказывает сильнейшее влияние на развитие и жизнь ребенка, хотя бы в силу того, что это первая социальная система, с которой он взаимодействует. Но не стопроцентно определяет выборы ребенка. То есть результат зависит от двух сторон. Родители не боги. И что бы родители не делали, ребенок вырастет. Не стоит недооценивать или переоценивать свое влияние. Потому что переоценка ведет к позиции всемогущества, а недооценка к позиции беспомощности. Важно реалистично оценивать свой вклад в воспитание ребенка и степень влияния на него. Только тогда можно честно делать свою половину.

В качестве ориентиров в построении взаимодействия с ребенком, мы предлагаем представление о функциях родителя и целях воспитания как объективный критерий и опору на себя и свои переживания и происходящее с ребенком как субъективный.

Если рассматривать детско-родительские отношения, как отношения

дарения, то хороший родитель это тот, кто подарил что хотел и мог. И бессмысленно требовать от ребенка, чтобы он обращался с вашим подарком так как вам хочется, или постоянно требовать признания и благодарности за свой подарок. Зрелый взрослый человек может организовывать свою жизнь самостоятельно. И в этом смысле задача родителя научить ребенка жить без него.



## Мифологические представления о воспитании

Почему мудрые высказывания известных людей так трудно применять в жизни



В данном случае мы под словом миф будем подразумевать недостоверный рассказ, вымысел. То есть некоторое представления, существующие в обществе, имеющие в себе часть реальности и часть фантазии, и в силу своей распространённости, внедряющиеся в мировоззрение и влияющие на наше поведение. Например мифы о воспитании, в том числе о счастливом детстве — это молодые мифы. До недавнего времени их не было. Детство как феномен, конечно, было, но оно не было сверхценным.

Были традиции, которые передавались из поколения в поколение. Ситуация начала меняться, когда укрепилась городская цивилизация и когда научно-технический прогресс позволил уменьшить детскую смертность. Традиции исчезли. Практически никто из представителей городских современных цивилизаций не воспитывает детей в соответствии с традициями. Городской человек, получив на руки ребенка, не имеет никаких представлений, что с ним делать. Он не то что не может обратиться к традициям, он даже не может обратиться к своим бабушкам и дедушкам, потому что они воспитывали детей совсем по-другому. Так образовывается пустота, отсутствие норм и правил, и начинают возникать мифы.

Стратегия работы с мифом заключается в следующем:

- Выделить из мифа рациональную составляющую, факты и отделить вымысел от реальности
- Выяснить, какую потребность или страх родителя обслуживает этот миф
- Предложить рациональные варианты, с помощью которых можно реализовать эту потребность или повлиять на страх

## **О том, что это «сложно трудно и похоже на подвиг»**

Воспитание - это сложная и важная задача, которая требует особого отношения и способна перечеркнуть жизнь. Глобальность и масштаб задачи впечатляет. Придется жертвовать собой, будет очень трудно и, возможно, вообще невыносимо. Такой миф формирует определенные ожидания и сильное сопротивление.

- Факт: рождение и воспитание ребенка требует некоторых усилий
- Потребность: страх не справится, неуверенность в своих силах/знаниях/возможностях, потребность в опоре, знаниях и поддержке
- Стратегия работы: повышение компетентности, исследование опыта других людей, формирование круга поддержки, повышение уверенности в себе, как в родителе, нормализация процесса воспитания.

## **Об «идеальных условиях»**

Нужно сделать все, для того, чтобы у ребенка было хорошее детство. Что можно создать такие условия, при которых ребенок будет развиваться максимально быстро. «Все лучшее детям».

Не существует связи между количеством и качеством условий жизни и эмоциональным состоянием и развитием ребенка. И даже наоборот - чем лучше условия и меньше проблем – тем меньше мотивация и познавательная активность.

- Факт: забота о ребенке действительно является обязанностью родителя
- Потребность: в контроле, попытка компенсировать свое «тяжелое детство», попытка компенсировать свое чувство вины
- Стратегия работы: снизить важность условий и переориентировать родителя на взаимодействие с ребенком

### «Детей надо развивать»

И чем раньше и больше, тем лучше.

На самом деле ни польза раннего развития, ни его вред, прямо не доказаны. Есть социальные факторы, создающие в своей совокупности этот миф: это наличие большого количества ресурсов у родителя, высокие социальные требования к родителю, постоянное сравнение с другими родителями и детьми, изменение системы образования (ЕГЭ), развитие маркетинга в области детских товаров и услуг. Основная опасность состоит в том, что в этой гонке родитель перестает обращать внимание на желания и интересы ребенка и желание «насилственного причинения добра» становится ведущим.

- Факт: если родитель много взаимодействует с ребенком это в любом случае хорошо
- Потребность: быть хорошим родителем, сравнение ребенка с другими детьми, конкуренция, страх «недодать» ребенку и значит быть неуспешным.
- Стратегия работы: отделить желание быть успешным от темы воспитания, ребенок не является средством достижения успеха. Учить родителей определять зону ближайшего развития и следовать за интересами ребенка.

### «Ребенок должен быть все время занят»

Безделье это опасно. Нельзя разрешать делать что захочется. Если ребенка оставить самого по себе он обязательно займется чем-то плохим и ужасным.

Интеллект лучше развивается у тех детей, которые часто остаются в одиночестве. Это способствует формированию новых полезных умений и навыков. Детям с ранних лет необходимо самостоятельно исследовать окружающий мир. Если же их постоянно контролируют, то трудно бывает сформировать собственное мнение о мире. В результате ребенок растет безынициативным, мыслит стандартно и не всегда

находит выход в сложной ситуации без подсказки старших. Если ребенок постоянно занят, то у него не формируется разделения отдыха и работы. И он будет отдыхать во время учебы. Психике необходимо время на усвоение полученного. Полезно хотя бы на пару часов в день предоставлять ребенка самому себе.

- Факт: необходимо заботиться о безопасности ребенка соответственно возрасту.
- Потребность: страх за безопасность ребенка, тревога, контроль.
- Стратегия работы: учить детей видеть опасности и иметь знания и навыки самостоятельно с этим справляться, а также отдыхать и получать удовольствие от ничегонеделания.

### **Ребенок «должен быть на первом месте»**

При его появлении все должны отложить свои дела и заняться его воспитанием. Не важно, что вы сейчас делаете.

Если всегда незамедлительно реагировать на все просьбы ребенка, отказывая во всем себе, то у ребенка не сформируется понимание того, что у других людей есть собственные интересы и границы. Родитель, считающий таким образом, начинает игнорировать собственные интересы и потребности, и в итоге «профессионально выгорает». Все остальные роли отодвигаются на второй план, тем самым лишая родителя ресурса и обеспечивая ему новые проблемы в силу своей неудовлетворенности.

- Факт: нужно внимательно относиться к потребностям ребенка
- Потребность: страх быть плохим, сделать ребенку плохо, чувство вины (ответственность за чувства собственных родителей в детстве)
- Стратегия работы: разъяснение последствий такого поведения, как вредного для ребенка; переориентация родителя на свои желания и интересы, умение обеспечивать себя ресурсами

## **Ребенок «не должен чувствовать себя плохо»**

Никогда не скучать, не злиться и не плакать. И если он расстроен и ревет то, либо вы плохой родитель, либо это плохой ребенок, либо надо срочно с этим что-то делать.

Реагируя таким образом, мы прививаем ребенку понимание того, что чувства бывают плохие и хорошие, не учим его самостоятельно обходиться с чувствами, даем почву для манипуляций. Родитель становится заложником чувств ребенка.

- Факт: родитель помогает ребенку справляться с переживаниями, контейнировать чувства
- Потребность: личный страх родителя перед чувствами своими и ребенка, чувство вины
- Стратегия работы: нормализация всех чувств и их проявлений, умение отделять свои чувства от чувств ребенка

## **С «ребенком нужно проводить много времени»**

Внимания всегда недостаточно.

В течение огромного исторического периода никому и в голову прийти не могло, что нужно развлекать детей. Более того, еще моим сверстникам не приходило это в голову. Дети должны развлекаться сами. Максимум, что могут сделать родители, — это купить ребенку игрушки. Это ведет к появлению мам-аниматоров и их последующему истощению. Идея дефицита внимания при отсутствии критериев его измерения, приводит к огромному чувству вины у родителя. На самом деле дети способны развлекать себя самостоятельно и родителям важно удовлетворять потребности и уделять некоторое количество внимания (в зависимости от возраста). Основной вопрос состоит в качестве этого внимания.

- Факт: контакт с ребенком является основным каналом развития ребенка, а внимание необходимым инструментом

- Потребность: быть хорошим родителем
- Стратегия работы: формирование представлений об уровне удовлетворения потребностей ребенка, работа с родителем на улучшение качества контакта

## **О «правильном поведении родителя»**

Что есть какое-то поведение, при котором все будет хорошо и никогда не будет проблем ни у кого.

Есть приемлемое и неприемлемое по отношению к ребенку поведение, а идеального нет. Любое поведение родителя чему-то учит ребенка. Лучшее поведение – это естественное поведение. Оно максимально способствует воспитанию. И точно что-то воспитает. Нельзя найти какую-то идею, концепцию воспитания во вне и следовать ей не обращая внимания на собственные ценности и интересы ребенка. Обращать внимание на то, какие последствия имеют ваши действия.

- Факт: «правильное поведение» возможно только в какой-то системе ориентиров. Важно понимать что это за система, чем измеряется «правильность» и как это соотноситься со мной и моим ребенком.
- Потребность: в опоре и определенности
- Стратегия действия: развитие внутренних ориентиров, соизмерение новых идей с собственными интересами и потребностями ребенка

## **«Дети и взрослые равны»**

Нет никакой разницы. С ребенком лучше дружить.

Данная идея является следствием неправильного понимания гуманистических идей о равенстве ребенка родителю. Появляется идея «прав ребенка», государство пытается защитить ребенка от неправильно воздействия родителя. Часто делается вывод о том, что с ребенком можно

просто дружить, решая все вопросы, советуясь и общаясь на равных. Это не дает возможности родителю осуществлять важнейшую функцию доминирующей заботы, оберегать, защищать, ставить границы. Это не возможно из позиции на равных. Для ребенка важно иметь рядом родителя, а не такого же испуганного и растерянного товарища.

- Факт: в сущностном плане нет детей и взрослых. Есть человек с большим опытом и человек с меньшим опытом. И контакт равных возможен в детско-родительских отношениях.
- Потребность: в человеческом контакте.
- Стратегия работы: восстановление иерархии, разрешения на влияние, усиление родительской роли

### **Если что-то пошло не так - виноват однозначно родитель**

Миф о родительском всемогуществе является большей частью общественного родительского сознания. Здесь, конечно, сыграл свою роль популярный «бытовой» психоанализ – и теперь все знают, что все плохое от родителей. А хорошее не от родителей. Хорошее – это мы сами сделали. При чем удивительно, что и сами родители охотно считают плохое своей виной, а хорошее не принимают в качестве предмета гордости. Ложное всемогущество приводит к переживаниям страха неудачи, невротизирует родителя и развивает чувство вины. Заводит родителя в «ловушку самосовершенствования» и «личностного роста», где возникает ощущение, что если я еще чуть чуть постараюсь то все получится.

- Факт: родители действительно сильно влияют на детей.
- Потребность: снять тревогу и определить границы ответственности
- Стратегия работы: разделение ответственности в соответствии функциям родителя и возрасту ребенка

**Если очень постараться то можно из ребенка сделать то, что задумали.**

Это вторая черная сторона мифа о родительском всемогуществе. К сожалению или к счастью в отношениях с ребенком не все так линейно. И дети многому учатся, иногда благодаря родителям, а иногда вопреки им. В случае возникновения картины «идеального» ребенка, реальный ребенок под этой картиной гибнет. Его желания и потребности начинают не замечать и требовать чего-то другого, контакт разрушается и это приводит, кстати, к строго противоположному результату - воспитывается совсем не то, что задумывалось.

- Факт: последовательные действия родителя с большей вероятностью приведут к желаемому результату.
- Потребность: совершенства
- Стратегия работы: принятие себя и ребенка, ограничений своего влияния

## **Задания и упражнения**

**Упражнение:** Попробуйте разделить мифы на «позитивные» (помогающие воспитанию) и «негативные» (затрудняющие воспитание). Разберите что в них правда а что вымысел.

**Домашнее задание:** Вспомните и назовите несколько утверждений, основанных на мифологическом представлении о воспитании (в СМИ, у родственников и знакомых). Продумайте варианты ответа человеку, обратившемуся к вам с подобным утверждением.



## Цели воспитания и Функции родителя

**Цель занятия:** осознание личных ориентиров в воспитании и перевод их в конкретный план действий.

В настоящее время информационное пространство пестрит самыми разнообразными советами в области развития и воспитания. Все эти идеи приводят к дезориентации родителя и нагружают родительскую роль дополнительными задачами, не относящимися к реальности.

Поэтому, работая с родителями, педагогам и психологам необходимо восстановить понимание ключевых функций каждого из родителей и основных целей и задач воспитания.

Важно различить, что ключевая функция МАМЫ это любовь, поддержка, контейнирование, а ключевая функция ПАПЫ - это закон, правила, порядок; устойчивость в любых ситуациях, надежный тыл. Восстанавливая ключевой функционал родителей психолог или педагог совершают чрезвычайно важное действие, восстанавливая уникальность функции каждого из родителей. Следующий шаг в этом процессе осознать, обсудить и сформулировать основные функции обоих родителей по отношению к детям. Таким образом каждый родитель, обсуждая общий функционал, осознаёт каким образом он может обеспечивать эту функцию из своей уникальности, не заходя на территорию ответственности другого, психолог или педагог помогает каждому конкретизировать что он будет делать, чтобы обеспечить эту функцию в семье по отношению к детям.

### ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ РОДИТЕЛЕЙ

1. Безопасность психологическая и физическая.
2. Принятие проявляемое в уважении, контактировании, безусловной любви и разделении всего, что происходит в жизни ребёнка и семьи.
3. Поддержка осуществляется через задачи ближайшего развития. Делает человека сильнее, устойчивее через расширение опыта и компетенций.

4. Границы и законы. Предъявление ребёнка миру и мира ребёнку.
5. Баланс контроля и автономии - формирование самостоятельности и ответственности.
6. Развитие субъектного осознанного поведения.
7. Родители должны иметь свою жизнь свои задачи развития.

Такой функционал родителей естественным образом определяет цели и задачи воспитания.

**Ключевая цель родителей**, чтобы ребёнок мог с любыми задачами, вызовами, ситуациями справляться САМ. Фактически умел жить и выстраивать свою жизнь (определять цели, задачи, режим жизни, выбирать для себя людей, входить в сообщества и определять своё место в них) САМ без родителей. И выполнять все функции, которые выполняли для него родители самостоятельно для себя.

Существенную помощь в определении целей воспитания может дать изучение определений самого понятия. На протяжении столетий понятие воспитания неоднократно изменялось и корректировалось.

До реформ Петра I под воспитанием понималось «вскармливание, выращивание», поскольку само слово однокоренное со словом питание.

В словаре Даля было сказано, что воспитывать значит «заботиться о вещественных и нравственных потребностях малолетнего, до возраста его; в низшем значении вскармливать, возвращать (о растении), кормить и одевать до возраста; в высшем значении научать, наставлять, обучать всему, что для жизни нужно. . . ».

По определению ЭСБЭ (в редакции 1892 года) воспитание «есть преднамеренное воздействие взрослого человека на ребенка или юношу, имеющее целью довести его до той доли самостоятельности, которая необходима человеку для исполнения своего назначения человека на земле».

Зигмунд Фрейд в соответствии со своей концепцией достаточно широко определял воспитание как «процесс побуждения к преодолению принципа удовольствия и к замещению его принципом реальности».

Толковый словарь Ожегова описывал воспитание как «навыки поведения, привитые семьей, школой, средой и проявляющиеся в общественной жизни».

В современной педагогике под воспитанием понимается «целенаправленная содержательная профессиональная деятельность педагога, действующая максимальному развитию личности ребенка, вхождению ребенка в контекст современной культуры, становлению его как субъекта и стратега собственной жизни, достойной Человека».

В психологии воспитание рассматривается в первую очередь как «деятельность по передаче новым поколениям общественно-исторического опыта; планомерное и целенаправленное воздействие на сознание и поведение человека с целью формирования определенных установок, понятий, принципов, ценностных ориентации, обеспечивающих условия для его развития, подготовки к общественной жизни и труду».

Воспитание — целенаправленное формирование личности в целях подготовки её к участию в общественной и культурной жизни в соответствии с социокультурными нормативными моделями.

По определению академика И. П. Павлова, воспитание - это механизм обеспечения сохранения исторической памяти популяции.

Рискнем предположить, что целью воспитания является подготовка ребенка к жизни в будущем мире, обществе. И на протяжении веков именно на эту цель работали все родители. Представьте себе какими должны быть качества ребенка в каменном веке? А в средневековье? Как они бы отличались по сословьям? Каким должен быть человек при тоталитарном режиме? Или в условиях разгула толерантности?

Вот как описывает качества «советского гражданина» 21 съезд коммунистической партии:

«Преданность коммунизму и непримиримость к его врагам, сознание общественного долга, активное участие в труде на благо общества, добровольное соблюдение основных правил человеческого общежития, товарищеская взаимопомощь, честность и правдивость, нетерпимость к нарушителям общественного порядка. . . забота об общем благе народа, о всестороннем развитии человеческой личности в условиях коллектива».

А это обобщенный список навыков человека будущего, выделяемых футурологами:

- иметь независимую позицию, собственное мнение;
- уметь принимать решения с большой скоростью;
- быть максимально креативным как в собственной профессии, так и в жизни;
- цифровая грамотность, умение работать с информацией;
- способность к самообучению и адаптации к изменениям;
- умение управлять вниманием и концентрацией;
- эмоциональная грамотность и интеллект;
- умение мыслить связями;
- коммуникации, кросскультурность, взаимодействие, переговоры, управление.

Таким образом мы подходим к самой интересной проблеме современного родителя – мы должны воспитывать какие то качества – а какие именно не понятно. Или должны передавать знания и умения, которые есть у нас – но есть некоторые сложности в виде того что мы не уверены, насколько нужны эти качества и знания. Часто родители хотят научить чему-либо своего ребенка, не обладая данными компетенциями самостоятельно. Что же делать? Во-первых - передавать то, что есть, то что кажется ценным и важным. Во вторых: учиться и развиваться самостоятельно и вместе с ребенком.

Именно понимание собственных приоритетов в воспитании на наш взгляд дает родителю опору в каждом конкретном действии, помогает быть последовательным, позволяет выстроить коммуникацию с ребенком, другими членами семьи и социумом.

Следующим шагом является построение связей между приоритетом и действием. Если ребенок порезал палец действия родителя будут существенно отличаться в случае воспитания самостоятельности или послушания или обучения навыкам первой помощи. Здесь важно заметить инертность и автоматизм родительских реакций.

У А.И. Батищева есть техника, которая называется «Метафоры жизненного пути», когда жизненное решение сначала ищется в ситуации дорожного движения. И один из законов - это **Закон такси**: чем дальше, тем дороже. Пассажир платит тем дороже, чем дальше едет. Если

вы не знаете, куда вам надо, то водитель поедет туда, куда удобно ему. Степень доверия специалистам в ситуации вашего незнания. Какой-то заказ должен быть всегда, иначе совсем неизвестно куда вас приведут. Чем меньше вы знаете о цели и маршруте и чем больше доверяете специалисту, тем больше вы заплатите за ситуацию. Относится также к ситуациям ожидания. Терпение и ожидание решит проблемы, но какой ценой? Если у вас нет намерения - вы становитесь мишенью для других. В данном случае это в полной мере относится и к степени осознанности приоритетов в воспитании.

## Домашние задания и упражнения

- Попробуйте сформулировать: чему самому важному вы хотели бы научить вашего ребенка?
- Напишите не менее трех действий, которые вы можете делать для развития этого качества или навыка.
- Если качеств несколько, то расставьте их в порядке важности.
- Посмотрите на свое взаимодействие с ребенком в течении недели. Совершаете ли вы какие-либо действия, направленные на воспитание провозглашенного качества.
- Попросить других участников педагогического процесса ( все, кто как-то учат ребенка) сформулировать то, чему они хотят научить ребенка, а потом постараться согласовать.
- Заполнить таблицу: « Положительные и не очень качества».

Качества ребенка «+»	Качества ребенка «-»	Мои Качества «+»	Мои Качества «-»	Качества родителей «+»	Качества родителей «-»

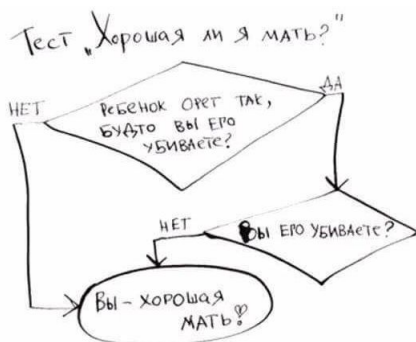
- Заполнить таблицу:

Привычные воспитательные действия в течении дня (самые важные)	Чему учит?
Например: целую	
Проверяю уроки	

- Обсудить с ребенком (или другими близкими, с кем строим отношения) то, чему я хочу его научить.
- Написать, чему я учусь у своего ребенка (или других близких людей). И поговорить с ним об этом (даже если ребенок маленький).

## Родительская ответственность

*«Господи, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что я могу, и мудрость отличить одно от другого»*



В данной теме мы ставим цель ответить на вопрос «Кто виноват?» в том, что так получилось? Получиться. И сколько в этом вопросе зависит от каждой стороны. В общественном сознании существуют два варианта ответа на вопрос о вине: во всем виноват родитель и во всем виноват ребенок и, соответственно, два способа «решения» проблемы — срочно исправится родителю или немедленно переделать ребенка.

В данном случае вопрос о вине подразумевает ответственность и степень влияния. Оба эти варианта происходят из фантазии о всемогуществе родителя, то есть о том, что степень влияния родителя на себя или ребенка не имеет ограничений. Эта идея появилась недавно, и она связана с ростом человеческой субъектности в целом, а также с такими общественными феноменами как религия, экономическое положение, прогресс медицины и психоанализ.

На самом деле степень влияния родителя на ребенка не так высока, как кажется, а последствия воспитания зависят не только от действий родителя, но и от самого ребенка. Также и способность ребенка к изменениям ограничена его врожденными свойствами, возможностями, решениями и т. д. Поэтому правильный ответ на вопрос «кто виноват»: никто или оба.

Под ответственностью мы будем подразумевать способность ответить на вопрос «Как я это сделал?» по меткому определению Е.Бродецкого. Отвечая на этот вопрос, родитель может заметить, что либо он вообще не делал ничего для того, чтобы получился какой-то результат, либо усиленно делал что-то, а результат получился вообще другой или про-

тивоположный.

## Вариант 1

Во всем виноват родитель. «Настоящий», ответственный родитель всегда приходит с вопросом что же мне делать? Что мне еще сделать, чтобы у меня получилось и он наконец меня послушался, стал счастливым, пошел в школу и тд. Принимая идею того, что все плохое от родителя и он просто не долюбил, не достарался и не дозанимался – родители чувствуют себя виноватыми перед невинными детьми, которые становятся плохими только в результате неверных действий родителя. И следующим шагом следует идея о том, что если постараться и поучиться, то можно стать совершенным родителем, у которого будет идеальный и всегда счастливый ребенок. Но поскольку проблемы, двойки, драки и непослушание случаются все равно, то возникает еще более серьезное чувство вины, с полным сознанием собственной беспомощности и неспособности реализовать эту грандиозную родительскую ответственность.

Основная сложность, на мой взгляд, состоит в том, что чувство вины напрочь уничтожает сущностное равенство между людьми. Вы же можете представить себе, как чувствует себя виноватый родитель? Он чувствует себя плохим и недостойным. И переживание собственной плохости не позволяет осуществлять базовые родительские функции – заботиться, влиять, строить границы и ведет к нарушению иерархии. Вариантов не много – либо избегать – потому что ребенок постоянно напоминает родителю о его плохости, либо обвинить во всем ребенка и прогневаться, защищая себя таким образом от переживания вины. Третий вариант – постоянно пытаться делать для ребенка как можно больше и лучше, пренебрегая собственными потребностями и здравым смыслом.

Эти три стратегии соответствуют трем ролям в треугольнике Картмана и запускают комплиментарное поведение у ребенка.

Если родитель чувствует себя жертвой и отстраняется, то ребенок будет гоняться за ним и преследовать, либо пытаться облегчить его тяжелую родительскую долю (спасать).



Если родитель злится и выражает агрессию — ребенок занимает роль жертвы.

Если родитель увлечен самопожертвованием, то ребенок либо будет требовать все больше (преследовать), либо чувствовать себя совершенно беспомощным.

Так треугольник набирает обороты.

## Вариант 2

Во всем виноват ребенок. Второй вариант развития событий — идея изменения и исправления ребенка. То есть у родителя есть идеальный образ ребенка, за которого не будет стыдно и которым можно гордиться. Это образ может формироваться из идеального образа себя, усвоенных установок, сравнения с другими.

Для того, чтобы хорошо исправлять ребенка нужно игнорировать его потребности, чувства и желания и замечать только его недостатки, игнорируя сильные стороны, которые не вписываются в идеальный образ.

И тогда родитель, замечая только то, что не нравится и свою невозможность исправить это, пытаться усилить или найти более эффективные способы влияния на ребенка.

Ребенок переживает чувство неполноценности неприятие. Контакт разрушается. И ребенок либо пытается соответствовать, либо сдается, выбирая путь невротика или бунтаря.

Еще возможен третий вариант развития событий — когда ужас перед родительской ответственностью и угрозой не справится настолько велик, что родитель предпочитает отстраниться от процесса воспитания и как можно меньше взаимодействовать с ребенком в принципе. Таким образом, ребенок попадает в переживание одиночества и покинутости при наличии живого родителя.

Детско-родительские отношения это процесс живого взаимодействия двух личностей с уникальным набором особенностей, ресурсов и желаний в каждый момент времени. И то какие мы сейчас на половину

благодаря родителям и на половину вопреки их действиям. В реальности мы можем только влиять с определенной силой в определенном направлении с негарантированным результатом. Понимание ограниченности собственного влияния и возможностей ребенка является частью процесса принятия.

Главная задача на данном этапе состоит в том, чтобы дать родителю понять, что он хороший и ребенок хороший и только из переживания собственного «ок» я могу признать ограниченность своих возможностей.

Поэтому главной целью работы мы видим принятие родителем себя и своей уникальности и ограничений, и как следствие принятие своего ребенка.

Следующей задачей будет переключение фокуса внимания родителя с соответствия себя и ребенка каким-либо нормам и стандартам на собственное переживание благополучия и внимание к состоянию ребенка.

И из этого может быть выход на действия, и возможность реалистичного восприятия своих действий и возможностей ребенка. И приходим к идее не насилия не над собой и не над ребенком и взаимного уважения.

## Задания и упражнения

- **Упр:** Рисунок одной ручкой. В парах. Можно сделать и с ребенком. Задача нарисовать общий рисунок в молчании, используя одну ручку на двоих. В обратной связи обратить внимание на размер вклада каждого из партнеров.
- **Д/з:** Поговорить с родителями (своими), о том, чему они вас учили и что вышло. Был ли у них какой-либо план воспитания? Если ли что-то чему вы очень признательны? Что получилось благодаря а что вопреки. В случае отсутствия родителя можно выполнить это упражнение самостоятельно.
- **Упр:** Напишите список ваших ожиданий от ребенка. Насколько реалистичны эти ожидания? Если ваш ребенок будет не соответ-

ствовать этим ожиданиям, что это будет для вас значить? Что вы можете сделать в этой ситуации?

- **Упр:** Опишите портрет идеального родителя? Насколько вы ответствуете этому портрету? Что значит для вас несоответствие?
- **Упр:** Нарисуйте координатную сетку, где по оси y будет возраст ребенка, а по оси x зоны ответственности. Обсудите с родителями за что отвечает ребенок и за что родитель в каждом возрасте.
- **Упр:** В помещении определите область, где все от вас зависит. Встаньте туда и заметьте свои ощущения. Что точно находится в вашей власти? Есть ли что то что от вас не зависит? Теперь определите область, где от вас вообще ничего не зависит. Что точно находится за пределами вашего влияния?

## Приложения

*Я сделаю все наоборот Когда-нибудь у меня родится сын, и я сделаю все наоборот. Буду ему с трех лет твердить: "Милый! Ты не обязан становиться инженером. Ты не должен быть юристом. Это не важно, кем ты станешь, когда вырастешь. Хочешь быть патологоанатомом? На здоровье. Футбольным комментатором? Пожалуйста. Клоуном в торговом центре? Отличный выбор".*

*И в свое тридцатилетие он придет ко мне, этот потный, лысеющий клоун с подтеками грима на лице и скажет: "Мама! Мне тридцать лет! Я клоун в торговом центре! Ты такую жизнь для меня хотела? Чем ты думала, мама, когда говорила мне, что высшее образование не обязательно? Чего ты хотела, мама, когда разрешала мне вместо математики играть с пацанами?"*

*А я скажу: "Милый, но я следовала за тобой во всем, я была альфа-мамой! Ты не любил математику, ты любил играть с младшими ребятами". А он скажет: "Я не знал, к чему это приведет, я был ребенком, я не мог ничего решать, а ты, ты, ты сломала мне жизнь и разотрет грязным рукавом помаду по лицу. И тогда я встану, посмотрю на него внимательно и скажу: "Значит так. В мире есть два типа людей: одни живут, а вторые ищут виноватых. И если ты этого не понимаешь, значит ты идиот".*

*Он скажет "ах" и упадет в обморок. На психотерапию потребуется примерно пять лет.*

*Или не так. Когда-нибудь у меня родится сын, и я сделаю все наоборот. Буду ему с трех лет твердить: "Не будь идиотом, Владик, думай о будущем. Учи математику, Владик, если не хочешь всю жизнь быть оператором колл-центра. Гуманитарные, че? В наше время таких дурачками называли".*

*И в свое тридцатилетие он придет ко мне, этот потный, лысеющий программист с глубокими морщинами на лице и скажет: "Мама! Мне тридцать лет. Я работаю в Гугл. Я впахиваю двадцать часов в сутки, мама. У меня нет семьи. Чем ты думала, мама, когда говорила, что хорошая работа сделает меня счастливым? Чего ты добивалась мама, когда заставляла меня учить математику?"*

*А я скажу: "Дорогой, но я хотела, чтобы ты получил хорошее образование! Я хотела, чтобы у тебя были все возможности, дорогой". А он скажет: "А нахрена мне эти возможности, если я несчастен, мама? Я иду мимо клоунов в торговом центре и завидую им, мама. Они счастливы. Я мог бы быть на их месте, но ты, ты, ты сломала мне жизнь - и потрет пальцами переносицу под очками. И тогда я встану, посмотрю на него внимательно и скажу: "Значит так. В мире есть два типа людей: одни живут, а вторые все время жалуются. И если ты этого не понимаешь, значит ты идиот".*

*Он скажет "ох"и упадет в обморок. На психотерапию потребуется примерно пять лет.*

\*\*\*

*Или по-другому. Когда-нибудь у меня родится сын, и я сделаю все наоборот. Буду ему с трех лет твердить: "Я тут не для того, чтобы что-то твердить. Я тут для того, чтобы тебя любить. Иди к папе, дорогой, спроси у него, я не хочу быть снова крайней".*

*И в свое тридцатилетие он придет ко мне, этот потный, лысеющий режиссер со среднерусской тоской в глазах и скажет: "Мама! Мне тридцать лет. Я уже тридцать лет пытаюсь добиться твоего внимания, мама. Я посвятил тебе десять фильмов и пять спектаклей. Я написал о тебе книгу, мама. Мне кажется, тебе все равно. Почему ты никогда не высказывала своего мнения? Зачем ты все время отсылала меня к папе?"*

*А я скажу: "Дорогой, но я не хотела ничего решать за тебя! Я просто любила тебя, дорогой, а для советов у нас есть папа". А он скажет: "А нахрена мне папины советы, если я спрашивал тебя, мама? Я всю жизнь добиваюсь твоего внимания, мама. Я помешан на тебе, мама. Я готов отдать все лишь бы хоть раз, хоть раз, понять, что ты думаешь обо мне. Своим молчанием, своей отстраненностью ты, ты, ты сломала мне жизнь - и театрально заклинет руку ко лбу. И тогда я встану, посмотрю на него внимательно и скажу: "Значит так. В мире есть два типа людей: одни живут, а вторые все время чего-то ждут. И если ты этого не понимаешь, значит ты идиот".*

*Он скажет "ах" и упадет в обморок. На психотерапию потребуется примерно пять лет.*

*(Автор: С.Хмель)*

## Родительская успешность

"Я пришла из службы опеки  
и хотела бы видеть детскую комнату"



Понятие успеха вообще не очень применимо к теме отношений. Так же как понятия эффективности и рентабельности. Если успех определять как достижение поставленной цели, то в данном случае мы сильно ограничены желаниями другого. Если говорить про отношения, то успешными мы можем назвать такие отношения, которые есть.

И которые существуют, продолжают и развиваются. И еще можем говорить о каких либо качествах отношений. Это яркий пример того, когда «планирование необходимо, а следование плану губительно».

Если задуматься о эффективности воспитания, то можно вообще прийти к страшным выводам о том, что воспитание процесс опасный и невыгодный. Можно ли воспитать этого ребенка быстрее? За меньшие деньги? «Воспитаю нежность дешево». Сколько же стоит этот стакан воды в старости и как его рассчитать?

Это тема очень актуальна, так как родительская роль является очень значимой частью личности. И отсутствие критериев успешности или замена внешними установками и сравнение себя и ребенка с другими, делает родителя уязвимым к критике и создает основу для переживания неполноценности. Понятие успешности возможно только в концепции соревнования.

Переживание родителем собственной «плохости» строиться по следующей логической последовательности «Он совершил плохой поступок – он плохой – я плохой». В данном случае, ошибки сразу две: совершенный поступок не говорит о плохости человека в целом, и уж тем более поступок ребенка не говорит о вашей плохости. Считать критерием своей хорошеести его действия и переживания - значит обеспечить переживание своей никчемности себе и проблемы ребенку. Либо он должен вести себя как вы хотите — тогда проблемы у него. Либо он будет вести себя как он хочет — тогда проблемы у вас. И тогда мерило

своего счастья мы помещаем в другого человека. Это опасная и непосильная ноша. Подумайте, насколько вы отвечаете за счастье своих родителей? Хотели бы вы, чтобы от ваших теперешних действий зависело их состояние?

В определенный момент родителю важно прямо стать плохим для ребенка. Это является условием сепарации. Так как если родитель очень хороший, то уходить от него нет никакого резона.

Как я понимаю, что я хороший родитель? Проблема в том, что мы можем пытаться быть либо идеальным (что невозможно) родителем, либо реальным (собой). В данном случае основной стратегией будет работа с ожиданиями родителя от себя и от ребенка. Для родителей со склонностью к вине надо дать себе право быть не идеальным. И в какой-то момент стать достаточно плохим. Принимать собственное несовершенство. А для родителей со склонностью к переживаниям стыда дать возможность ребенку быть неидеальным, работать на принятие ребенка.

Основная задача работы с этой темой состоит в формировании у роделя внутренних критериев успешности, которые основаны на трех составляющих: объективное выполнение родительских функций, ориентация на собственные приоритеты и ценности и наличие хорошего контакта с ребенком.

Для родителей важно разделять профессиональную родительскую идентичность и человеческую составляющую в детско-родительских отношениях.

## Задания и упражнения

- Упр: Написать критерии моей родительской успешности. Разобрать в чьей ответственности находится каждый критерий. Перевести фокус внимания родителей с достижений ребенка на собственный вклад в его развитие.

ОН	Я
Умеет достигать	Я - доволен
Приходит ко мне за советом	Я – делал что мог
Не боится	Возможность диалога
Лидер	Мне нравится с ним общаться
Счастлив	Я воспитывал следующие качества:
Живет полноценной жизнью	Я заботился

- Упр: Разговор с взрослым ребенком. Представьте себе что вы разговариваете с вашим ребенком через много лет. Что бы вы хотели ему сказать или пожелать?
- Д/з: Что же самое ценное я могу дать ребенку?



## Возрастная психология для родителей

Так как это тема, которой может быть посвящен годовой курс лекций и отдельная книга, наша задача в работе с родителями – дать основную информацию о возрастных особенностях детей, ответить на волнующие частные вопросы и на практике дать соприкоснуться с внутренними ощущениями, характерными для детей этого возраста.

В целом, работа с родителями может строиться по следующему принципу (это примерная структура каждого занятия по возрастной психологии):

- Общее информирование о возрастных нормах, особенностях, кризисах, ключевых компетенциях и зонах развития детей в динамике их развития.
- Общее информирование о функциях родителей на разных возрастных этапах жизни детей.
- Разбор кейсов и конкретных ситуаций, с которыми сталкиваются родители.
- Упражнения, позволяющие соприкоснуться с внутренним миром детей и подростков. Примеры упражнений:
  - Сторителлинг в малых группах историй из детства, описывающих воспоминания самих родителей по поводу проживания определенного возрастного этапа.
  - Мозговой штурм кейсов и родительских вопросов в малых группах, поиск разных стратегий решений ситуаций, характерных для возраста ребенка, обсуждение эффективности и последствий этих стратегий.
  - Рисунок на тему «Мой ребенок в возрасте ...», обсуждение восприятия этого рисунка, использование рисунков как проективных методик диагностики.
- В целом, программа курса по возрастной психологии для родителей может выглядеть следующим образом:

---

## Пример программы курса

### Занятие 1

Формирование родительских компетенций в процессе планирования и вынашивания беременности. Типы планирования ребенка и стили проживания беременности, их связь с последующими стилями родительства. Работа с беременной женщиной и парой в контексте подготовки к материнству и родительству.

Принятие беременности, ребенка, родительства. Помощь психолога в возвращении родительской идентичности и компетенции в процессе ожидания рождения ребенка.

Налаживание взаимодействия ребенка и его родителей до рождения. Оптимизация партнерских отношений. Влияние процесса родов на характер и личность ребенка и отношения с матерью.

Использование различных психологических техник для диагностики и коррекции родительских компетенций на этом этапе.

### Занятие 2

Разные теории и концепции возрастной психологии: этапы психосексуального развития ребенка по З. Фрейду, теория объектных отношений по Д. Винникоту, теория привязанности (Д. Боулби, Г. Ньюфельд), формирование структур характера по Л. Марчер, классификации М. Малер, М. Кляйн, Л. Выготскому).

Период новорожденности и младенчества (с рождения до одного года), физические, психологические, социальные компетенции ребенка, возрастная норма и патология, важные компетенции родителей детей этого возраста. Возможные рекомендации психологов и методы работы.

### **Занятие 3**

Ребенок от года до трех лет, возрастные особенности и роль родителей в жизни детей этого возраста. Физические, психологические, социальные компетенции ребенка, возрастная норма и патология. Типичные проблемы детей этого возраста: отлучение от груди, приучение к горшку, выход мамы на работы и найм няни, адаптация к детскому саду, кризис трех лет, детская жадность и агрессия, психосоматические проблемы и др. Возможные рекомендации психологов и методы работы.

### **Занятие 4**

Ребенок от трех до семи лет, возрастные особенности и роль родителей в жизни детей этого возраста. Физические, психологические, социальные компетенции ребенка, возрастная норма и патология. Типичные проблемы детей этого возраста: гендерная идентичность, детская сексуальность, детские истерики, страхи, игровая деятельность, подготовка к школе, психосоматические проблемы и др. Возможные рекомендации психологов и методы работы.

### **Занятие 5**

Ребенок от семи до двенадцати лет, возрастные особенности роль родителей в жизни детей этого возраста. Физические, психологические, социальные компетенции ребенка, возрастная норма и патология. Типичные проблемы детей этого возраста: школьные проблемы, школьная фобия, гаджеты, проблемы с учебой, проблемы воровства, отношения со сверстниками и др. Возможные рекомендации психологов и методы работы.

### **Занятие 6**

Ребенок предпубертального и пубертального возраста (с двенадцати до восемнадцати лет), возрастные особенности роль родителей в жизни подростков. Физические, психологические, социальные компетенции

подростка, возрастная норма и патология. Типичные проблемы детей этого возраста: школьные проблемы, проблемы буллинга и агрессии, проблемы сдачи ЕГЭ, подростковая депрессия, самооценка, подростковый алкоголизм и наркомания, проблемы отношений между м и ж, гормональные изменения, сепарация от родителей, саморазрушающее поведение. Возможные рекомендации психологов и методы работы.

### Ниже представлена краткая теоретическая база возрастного развития детей и подростков

Сферы	<b>Компетенциивозраст 1-3 лет</b>
Телесная	<p>- За первый год ребёнок прибавляет в росте в среднем 25 см., так что к году его рост составляет в среднем 75-76 см. Динамика массы тела характеризуется большей прибавкой в первые 6 месяцев жизни и меньшей к концу первого года. Масса тела ребёнка к 4,5 месяцам удваивается, к году утраивается, несмотря на то, что этот показатель может изменяться и зависит от питания, перенесенных заболеваний и т.д. Энергия нарастания массы тела с каждым месяцем жизни постепенно ослабевает.</p> <p>В среднем к одному году масса тела ребенка равна 10-10,5 кг.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В 2 месяца ребенок хорошо удерживает голову,</li> <li>- в 3 месяца – хорошо поворачивается со спины на живот,</li> <li>- в 5,5 – 6 месяцев - хорошо поворачивается с живота на спину,</li> <li>- в 6 месяцев - сидит, если его посадили,</li> <li>- в 7,5 месяцев, (когда ребенок научится хорошо ползать) – сядет сам,</li> <li>- в 9 месяцев – хорошо стоит,</li> <li>- в 10 месяцев – прохаживается по манежу, держась рукой,</li> <li>- к 12 месяцам – самостоятельно ходит.</li> </ul>

	<p>- После того как ребенку исполнится год, темпа его физического развития несколько замедляются. В среднем масса его тела увеличивается лишь на 30-50 г. в неделю.</p> <p>- С полутора лет малыш начинает легко вставать без поддержки из положения на животе и на спине. Затем он постепенно осваивает различные комбинированные движения. Например, учится подниматься вверх и спускаться вниз по ступенькам.</p> <p>Способ ходьбы становится более совершенным: ноги он уже не разводит широко, руки опущены вдоль туловища, а не отведены в стороны, как это было на начальном этапе овладения ходьбой.</p> <p>- В конце 2-го года ребенок уже способен идти назад, пытается бегать. Такое поступательное развитие моторики становится возможным благодаря совершенствованию функции равновесия.</p>
Психологическая	<p><b>РАЗВИТИЕ РЕЧИ</b></p> <p>2—6 месяцев Узнает голос мамы. Реагирует на голос улыбкой. Воспринимает интонацию. Издаёт звуки, когда с ним разговаривают. Перед кормлением становится более активным, начинает гулить.</p> <p>7—9 месяцев Улыбается, если взрослый строит смешную рожицу. Тянется к знакомому человеку. Громко смеется, когда щекочут. Пытается привлечь внимание взрослых, активнее лепечет, протягивает руки.</p> <p>10—12 месяцев Реагирует на похвалу и запрет (понимает значения слов «нельзя», «молодец»). Понимает значение простых просьб типа «Иди ко мне».</p> <p>13—15 месяцев</p>

На вопрос взрослого «Где...?» отыскивает взглядом хорошо знакомую игрушку, с которой перед этим играл. Понимает, когда с ним прощаются (жест «пока-пока»). Подражает шумам окружающей среды. Произносит осмысленно слова «мама», «баба».

16–21 месяц

Подпеваает детские песенки. Выражает желание словами («дать», «ам-ам»). Называет знакомый предмет в ответ на вопрос.

22–26 месяцев

Повторяет вслед за взрослым знакомое слово. Использует в речи слова-отрицания «нет», «ни-ни». Говорит первые предложения из двух слов на «детском» языке, например «Би-би, ту-ту!», «Мама, ом!»

27–30 месяцев

Называет свое имя. Повторяет за взрослым простые предложения из трех-четырех слов. Говорит простыми и сложными предложениями, но может неправильно произносить звуки, например смягчает твердые согласные (там — тям, нету — нетю, гай — тйя и др.).

31–36 месяцев

Повторяет за взрослым короткие стихи (из двух-трех строчек). Говорит трех-, четырехсловными предложениями и более. Строит сложноподчиненные предложения («Когда мы пойдем гулять, я возьму машинку!»).

Когнитивная

1–3 месяца

Следит взглядом за движением предмета. Фиксирует (останавливает) взгляд на окружающих предметах. Узнает знакомого человека.

4–6 месяцев

Реагирует на исчезновение лица: удивляется или недоумевает, когда взрослый закрывает лицо ладонями (игра «Ку-ку»). Проявляет желание получить что-либо (поворачивает голову к интересующему его предмету).

7–9 месяцев

Следит за падающим со стола предметом. Внимательно смотрит на свое отражение в зеркале. Стучит по предметам, ощупывает их и тянет в рот.

10—12 месяцев

Играет в прятки («ку-ку»). Достает предметы из коробки. Смотрит на предмет, на который показывает взрослый. Находит игрушку, спрятанную под чашкой или стаканом.

13—15 месяцев

Подтягивает за шнур игрушку. Вкладывает маленький стаканчик в большой. Ударяет двумя кубиками по столу. Пытается «рисовать».

16—19 месяцев

Показывает на интересующий его предмет пальцем (указательный жест). Находит спрятанный на его глазах предмет под одним из стаканчиков. Понимает назначение предметов домашнего обихода. Показывает на кукле три-пять частей тела.

20—23 месяца

Вытряхивает мелкий предмет из бутылки. Показывает по просьбе двух человек из близкого окружения. Узнает пять-шесть предметов окружающей обстановки или показывает их на картинках в книге (по просьбе). Вставляет квадрат, круг в соответствующие прорези.

24—27 месяцев

Вставляет в прорези квадрат, треугольник, круг. Понимает, кому принадлежат предметы, говорит «мое», «мне». По просьбе находит и показывает две-три картинки. «Разговаривает» с игрушками, когда играет с ними.

28—31 месяц

Строит поезд из кубиков. Среди картинок лото находит одну «такую же картинку», которую просит взрослый. Выполняет сложные просьбы типа «Возьми куклу, покорми ее и уложи спать». Понимает значение предлогов «на», «под».

32—36 месяцев

	<p>Сортирует предметы по двум цветам (красный, синий), раскладывает их в разные коробочки. Знает назначение многих предметов (одежды, пищи). Показывает части тела, к которым прикасается (при этом может закрывать глаза). По просьбе дает «один» и «много» предметов.</p>
Социальная	<p>1—3 месяца Кричит или произносит слабые звуки перед приемом пищи. «Воркует», когда с ним разговаривают. Голосом выражает свои эмоции.</p> <p>4—6 месяцев Радуется, когда взрослый берет на руки. Узнает близких. Пытается привлечь внимание взрослых лепетом и улыбкой. По-разному реагирует на посторонних и знакомых людей.</p> <p>7—9 месяцев Узнает знакомого взрослого и тянется к нему. Громко хохочет, когда его щекочут. Улыбается, когда взрослый строит ему рожицы. Смеется, когда взрослый строит ему рожицы. Пытается привлечь внимание взрослого, протягивая к нему руки. Играет в прятки («ку-ку»). Может повторять слова «ма-ма», «да-да». Любит ронять игрушки, чтобы взрослый их поднимал. Плачет, когда отбирают игрушку.</p> <p>10—12 месяцев Хнычет или плачет, когда его ругают. Сопrotивляется, когда взрослый или другой ребенок пытаются у него отобрать игрушку. По просьбе мамы протягивает игрушки. Показывает любовь к маме, обнимая ее. Указывает на предмет, который хочет взять. Хлопает в ладоши, когда просят.</p> <p>13—15 месяцев Подражает выражению лица взрослого. Вслед за взрослым пытается повторять слова. Умеет показывать жест «пока-пока», хлопать в ладоши. Качает головой в знак отрицания. По просьбе целует взрослого.</p> <p>16—18 месяцев Помогает убирать игрушки. Выполняет простые просьбы (относит чашку на кухню, протягивает названный предмет). Обычно делится игрушками или другими вещами</p>



	<p>19–21 месяц          Приносит книгу, чтобы ему почитали. Просит помочь, если не справляется.</p> <p>21–24 месяца          Иногда говорит «нет», когда взрослые активно навязывают свое общение. (Не все дети в этом возрасте могут сказать «нет» и подчиняются требованиям взрослых.)</p> <p>25–30 месяцев          Играет с другими детьми.</p> <p>31–36 месяцев          Сочувствует плачущему ребенку, старается помочь ему и утешить. Выражает жалобы словами. Здоровается (говорит «привет» или что-то подобное).</p>
--	---

Сферы	<b>Компетенциивозраст 3-5 лет</b>
Телесная	<ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшается быстрота реакции, координация и скорость движений</li> <li>- появляется ловкость и гибкость (хороши в подвижных играх)</li> <li>- изменяются пропорции их тела: центр тяжести начинает смещаться вниз</li> <li>- вес увеличивается за счет роста костной и мышечной тканей</li> <li>- совершенствуется нервная система:увеличивается число нервных клеток, усложняется и расширяется количество связей между ними и между полушариями головного мозга.</li> </ul>
Психологическая	<p>Ребенок научается переживать собственную отдельность от предметов, процессов, других людей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявляет упрямство и негативизм</li> <li>- отстаивает собственную позицию (автономность)</li> <li>- испытывает на прочность границы терпения, познавая уровень допустимого</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- научается воспринимать обращенное к нему «Нет», «Нельзя»</li> <li>- у ребенка возникает глубина переживаний,</li> <li>- могут испытывать чувство тревоги за судьбу живого</li> <li>- у детей возникают эмоциональные и интеллектуальные привязанности</li> </ul>
Когнитивная	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в 3-4 года преднамеренность и произвольность действий только формируются</li> <li>- к 5 годам дети могут планировать деятельность</li> <li>- строит фразы из 6-8 слов</li> <li>- умеет пересказывать содержание услышанной сказки, знает наизусть 2-4 четверостишия</li> <li>- хорошо запоминает все, что представляет для него жизненный интерес</li> <li>- знает основные цвета, основные геометрические фигуры,</li> <li>- сравнивает предметы по величине, форме, цвету, количеству (много - мало)</li> <li>- составляет целое (картинку) из 3-6 частей, знает части суток, явления погоды</li> <li>- ведущая деятельность – игровая</li> <li>- научается заранее представлять желаемый результат (основы целеполагания)</li> </ul>
Социальная	<ul style="list-style-type: none"> <li>- значимый мотив деятельности - сделать для себя, или для близкого человека</li> <li>- может одеваться сам, к 5 годам застегивает пуговицы, молнии и развязывает шнурки, его хорошо слушаются ложка и вилка.</li> <li>- знать основные правила гигиены</li> <li>- активно участвует в деятельности взрослых</li> <li>- появляется потребность</li> </ul>

## ПОРТРЕТ РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ 5-6 ЛЕТ

Сферы	<b>Компетенции</b>
Телесная	<p>Изменяются пропорции тела: центр тяжести смещается вниз.</p> <p>Вес увеличивается, растет костная и мышечная ткань.</p> <p>Совершенствуется нервная система: увеличивается число нервных клеток, усложняется и расширяется количество нейронных связей между полушариями головного мозга.</p> <p>Улучшается реакция, координация и скорость движений.</p> <p>Появляется ловкость и гибкость в подвижных играх.</p>
Психологическая	<p>Главная задача возраста: познание и предъявление себя</p> <p>Ребенок переживает собственную отдельность от предметов, процессов, других людей. Отстаивает собственную позицию: «Я сам». Испытывает на прочность границы терпения, познает уровень допустимого. Учится воспринимать обращенное к нему «Нет», «Нельзя».</p> <p>Возникают эмоциональные и интеллектуальные привязанности. Глубоко переживает, испытывает чувство тревоги за судьбу живого.</p> <p>Проявляются поло-ролевые модели: у мальчиков и девочек заметная разница в проявлениях чувств, эмоций, специфике поведения и внешности.</p>
Когнитивная	<p>Сочиняют собственные миры, сказки, сюжеты в играх и рисунках. Много фантазируют.</p> <p>Хорошо запоминает все, что представляет для него жизненный интерес.</p> <p>Умеет пересказывать содержание услышанной сказки.</p> <p>Используют более точный словарь для обозначения моральных понятий: добрый, вежливый, честный, заботливый .</p> <p>Умеет совершать положительный нравственный выбор. Сопереживает героям литературных произведений и произведений искусства, отличает добро и зло.</p>

	<p>Обладает достаточным запасом сведений о себе, своих близких, окружающем мире.</p> <p>О себе: фамилия, имя, отчество, дата рождения, домашний адрес, имена родителей, род их занятий.</p> <p>О мире: страны, города, время года и сезона, животные, растения, чем отличаются друг от друга.</p>
Социальная	<p>Значимый мотив деятельности: сделать что-то важное/полезное для себя, или для близкого человека</p> <p>Может одеваться сам: застегивает пуговицы, молнии и развязывает шнурки, пользуется ложкой и вилок. Знает основные правила гигиены.</p> <p>Посильно участвует в деятельности взрослых. Способен проявлять инициативу в помощи взрослым. Осознает себя как личность, желает быть частью социума. Стремится к общению с другими детьми, умеет подчиняться законам и правилам игры, имеет опыт приемлемого решения конфликтов. Появляются друзья.</p>

## ПОРТРЕТ РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ 7-8 ЛЕТ

Сферы	Компетенции
Телесная	<p>Формируется половая идентичность.</p> <p>Стремительное развитие опорно-двигательного аппарата, особенно позвоночника. Кости поддаются изменениям в формах и структуре. Возможно возникновение проблем с осанкой из-за длительной статической нагрузки на школьных занятиях.</p> <p>У мальчиков и девочек заметная разница в проявлениях чувств, эмоций, специфике поведения и внешности.</p> <p>Повышается работоспособность, растут физические возможности организма.</p>

Психологическая	<p>Главная задача возраста: предъявление себя и установление социальных связей</p> <p>Ориентируется в системе норм и правил.</p> <p>Отделяет воображаемый мир от реального.</p> <p>Завоевывает популярность у сверстников, проявляет свои качества, таланты, умения.</p> <p>Возрастает важность общения со сверстниками.</p> <p>Замечает и анализирует свои чувства, состояния.</p> <p>Способен преодолевать свои стереотипные реакции. Может преодолеть эгоцентрическую позицию, может встать на позицию другого.</p> <p>Оценивает личностные качества сверстников, взрослых и сравнивают себя с ними.</p> <p>Использует более точный словарь для обозначения моральных понятий: добрый, вежливый, честный, заботливый.</p> <p>Умеет совершать положительный нравственный выбор.</p> <p>Переживают эмоционально не только оценку поведения другими, но и соблюдение норм и правил.</p>
Когнитивная	<p>Любознательность. Ему всё интересно, он легко осваивает новые умения, пробует новые способы действия.</p> <p>Способен внимательно слушать других, а также охотно рассказывает о том, что с ним произошло: где был, что видел.</p> <p>Может планировать и выполнять сложные последовательные действия.</p> <p>Интересуется новым видам деятельности, к познанию. Не боится осваивать новую деятельность.</p> <p>В игре появляется много действий, которые передают ролевые отношения ребенка к другим участникам игры.</p> <p>Мыслит логически об объектах и событиях.</p> <p>Ориентируется во времени, прогнозирует, планирует и распределяет время.</p> <p>Классифицирует объекты по нескольким признакам.</p> <p>Упорядочивает в ряды по одному параметру, например величине.</p> <p>Осознает причинно-следственные связи.</p>

Социальная	<p>Ориентируется в действительности на основе личного опыта.</p> <p>Успешно общаются со взрослыми. Обращаются на «Вы», не стремятся к излишнему тактильному контакту, используют лексику, допустимую со взрослыми.</p> <p>Понимают, что с чужими взрослыми нужно вести себя не так, как с членами своей семьи.</p> <p>Осознает себя как личность, желает быть частью социума.</p> <p>Для него становятся значимы оценки и мнение товарищей.</p> <p>Очень восприимчив к основаниям решения конфликтных ситуаций.</p>
------------	---

## ПОРТРЕТ РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ 9-10 ЛЕТ

Сферы	Компетенции
Телесная	<p>Замедляется темп развития головного мозга, при этом улучшается качество нейронных связей.</p> <p>Повышается работоспособность, растут физические возможности организма. После физического истощения силы восстанавливаются достаточно быстро.</p> <p>Двигательная активность, выполняемая с помощью больших мышц, скоординирована (броски, прыжки), движения малых мышц менее точные (например, письмо дается с трудом).</p> <p>Молочные зубы сменяются на постоянные.</p> <p>Начинается половое созревание. Под влиянием гормонов меняются рост, вес, форма тела.</p>
Психологическая	<p>Главная задача возраста: установление социальных связей.</p> <p>Замечает и анализирует свои чувства, состояния.</p> <p>Отделяет воображаемый мир от реального.</p> <p>Ориентируется в системе норм и правил.</p>

	<p>Сформирована самооценка. Умеет отстаивать себя, говорить «нет», «нельзя» другому человеку.</p> <p>Возрастает важность общения со сверстниками. Завоевывает популярность у сверстников, проявляя свои качества, таланты, умения.</p>
Когнитивная	<p>Формируется спектр интересов.</p> <p>Растет словарный запас, длина и сложность предложений. Совершенствуется использование правил грамматики.</p> <p>Память стабильна, имеет структуру, к которой добавляется новая информация, используются намеренные стратегии запоминания.</p> <p>Развивается склонность к планированию, познавательному интересу. Школьное обучение становится более упорядоченным.</p> <p>Переходит от мышления «освоил алгоритм – запомнил - повторил» к мышлению с опорой на знания, опыт и собственные размышления.</p>
Социальная	<p>Меняется основная деятельность: была игра, теперь учеба.</p> <p>Ориентируется в разных сторонах действительности, а не только в доступных личному опыту.</p> <p>Расположен к уважительным равным отношениям, готов вести себя по - взрослому и действовать по правилам.</p> <p>Преобладает мотив «Я должен» над мотивом «Я хочу». Ставит перед собой учебную задачу, составляет режим работы, оценивает и проверяет ее. Способен контролировать не только свою работу, но и работу одноклассника.</p> <p>Проявляет интерес к собственной личности, исследуя свои особенности и возможности. Часто отчаянно отстаивает свое мнение, свое право на особенный подход. Возникает интерес к преодолению, волевым напряжениям проявляется в чрезмерном упрямстве, борьбе против воспитательного авторитета, протесте.</p> <p>Способен нести ответственность за свои решения и их последствия.</p>

## ПОРТРЕТ РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ 11-13 ЛЕТ

Сферы	Компетенции
Телесная	<p>Происходит биологическая, психическая, социальная перестройка организма, ведущая к зрелости. Половое созревание. Меняется форма тела, меняется функционирование тела. Диспропорциональное развитие конечностей. Кости растут быстрее, чем мышцы. Удлиняются руки и ноги, появляется неуклюжесть. Бывает трудно управлять своим телом. Тяжело переживает изменения тела: либо вырастаю больше, чем другие, либо совсем не расту. Много переживаний по поводу внешности.</p>
Психологическая	<p>Главная задача возраста: предъявление своей уникальности и установление социальных связей.</p> <p>Учится анализировать поступки, сверять поведение с общепринятыми нормами, а также различать эмоции, называть их, выражать социально приемлемым способом.</p> <p>Характерна эмоциональная нестабильность. Часто меняется настроение. Легко может заплакать от незначительного раздражителя.</p> <p>Повышается утомляемость, возбудимость и раздражительность.</p> <p>Испытывает потребность в дружбе, любви, эмоциональных отношениях, а также хочет максимально освободиться от опеки со стороны взрослых.</p>
Когнитивная	<p>Возрастает количество знаний о мире. Формируется естественная картина мира с точки зрения природных, физических и исторических процессов. Много интереса к тому, как все взаимодействует.</p> <p>Полученные знания и опыт пытается соединить с предыдущим опытом.</p>



	<p>Интересуется вопросами: есть ли жизнь на Марсе, как выглядит черная дыра. Поражаются тому, на что способен мозг человека. Открытия доставляют радость. Ничему не верит на слово. Все подвергает проверке: А чем докажешь? Возникает потребность в осознании свое уникальности. Обращает внимание на достижения: занимаюсь в крутом ансамбле, катаюсь на скейтборде, участвую в соревнованиях, пробую силы на олимпиадах всероссийского масштаба.</p>
Социальная	<p>Границы деятельности: присутствует игра и учеба, проявляются взрослые действия.</p> <p>Много проявлений направленных на социум. Может проявляться через созидание, с целью увидеть собственную влияние. А может, наоборот, быть направлены против системы, чтобы ее прогнуть, взорвать. Оказывая сопротивление любому движению, присваивает свою силу, отстаивает свою независимость, свое право на другое мнение.</p> <p>Возраст формирования договоренностей и правил. Плохо держат свои границы, нарушают границы других. Эксперименты, нарушение социальных норм и даже закона – обычное дело. Происходит переоценка ценностей, отношения с родителями становятся нестабильными. Начинает отстаивать свои границы: моя комната, стучись. Моя территория, что хочу то и делаю.</p> <p>Готовы вести себя по-взрослому. Если взрослые держат свои правила, то и он готов придерживаться правил.</p> <p>Важна причастность к сообществу. Стараются сформировать свою группу либо войти в уже существующую, которую считают ценной и важной.</p> <p>Способны включать в свой опыт что-то прочитанное в книге или увиденное в сериале. Соединяется с переживаниями героя и делает вывод, что можно пробовать действовать так же.</p>

Сферы	<b>Компетенции</b>
Телесная	<p>Изменяется работа внутренних органов, идёт мощная гормональная перестройка всего организма. Поэтому подросток:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бурно проявляет эмоции;</li> <li>- быстро утомляется;</li> <li>- часто болеет;</li> <li>- испытывает сексуальное влечение.</li> </ul>
Психологическая	<p>Главная задача возраста: предъявление своей уникальности, сексуальности и установление социальных связей.</p> <p>Замечает и анализирует свои чувства, состояния. Осознает эмоциональные состояния других людей, одновременно с этим направлен на самоанализ, самоисследование.</p> <p>Сложно сосредоточиться. Повышенная возбудимость, неуравновешенность, неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость в поведении.</p> <p>Обостренное чувство справедливости. При малейшей несправедливости «взрывается», впадает в состояние аффекта, о чем потом сожалеет.</p> <p>Физическая и душевная неудовлетворенность собой переносится на других, выражается в частых ссорах/конфликтах из-за пустяков.</p> <p>Критичен к своим способностям и недостаткам. Болезненно реагирует на критику, при этом хочет, чтобы с ним взаимодействовали как со взрослым человеком.</p> <p>Обращает внимание на телесные изменения и внешний вид.</p>
Когнитивная	<p>Завершается формирование спектра интересов.</p> <p>Хорошо развит словарный запас, длина, сложность предложений, использует правила грамматики, в речи использует метафоры.</p> <p>Аргументирует позицию, для этого приводит примеры из литературы, науки.</p>

	<p>Память стабильна, имеет структуру, в которой новая информация, связывается с предыдущими знаниями, таким образом память интеллектуализируется.</p> <p>Развивается склонность к планированию, познавательному интересу. Школьное обучение становится более упорядоченным и сфокусированным. Выделяет приоритетные предметы.</p> <p>Переходит от мышления «освоил алгоритм – запомнил - повторил» к мышлению с опорой на знания, опыт и собственные размышления.</p>
Социальная	<p>Проявляет интерес к собственной личности, что проявляется как защита и отчаянное отстаивание своего мнения, своего права на особенный подход. Интерес к сопротивлению, преодолению, волевым напряжениям проявляется в чрезмерном упрямстве, борьбе против воспитательного авторитета, протесте.</p> <p>Независимость суждений и борьба с авторитетами соседствует с обожествлением кумиров и копированием поведения случайных людей.</p> <p>Повышенный уровень притязаний, критическое отношение к взрослым. Чувствует себя полноценной личностью и отстаивает право на самостоятельность суждений и принятие решений. Не приемлет опеки, стремятся всё делать сам.</p> <p>Различает, что действительно интересно, стремится к реализации способностей. Устремлен в будущее, которое его притягивает и тревожит одновременно.</p> <p>Важно принадлежать группе, при этом стремится занять значимое место. Возрастает потребность общения со сверстниками. Чтобы завоевать популярность проявляет свои качества, таланты, умения. Мальчики борются за лидерство: сила, ум; девочки за внимание противоположного пола.</p> <p>Хочет приносить пользу обществу, занимать активную жизненную позицию.</p>

Однако реализовать себя, осуществлять серьезную деятельность еще не может. Поэтому показная «взрослость», которую он отстаивает, оборачивается конфликтами с окружающими.

Импульсивность и нетерпение мешают справляться с повседневными обязанностями, хотя способен нести ответственность за свои решения и выполнить сложные дела. Нуждаются в признании вклада в любое дело: уборка в квартире - заметить его действия и сказать об этом.

## ПОРТРЕТ РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ 17-18 ЛЕТ

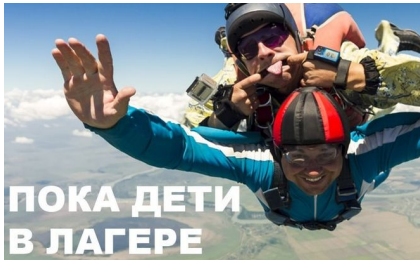
Сферы	Компетенции
Телесная	<p>Заботится о своем здоровье, стремится к правильному питанию.</p> <p>Доброжелателен, оптимистичен.</p> <p>Полон сил и энергии для достижения своих целей.</p>
Психологическая	<p>Главная задача возраста: предъявление своей уникальности и установление социальных связей.</p> <p>Высокая самооценка, не меняющаяся от неудач или негативного мнения.</p> <p>Гордится своими успехами, в меру честолюбив, знает свои сильные стороны.</p> <p>С удовольствием общается с людьми обоих полов.</p> <p>Имеет разнообразные интересы, может быть не подвержен хандре и скуке.</p> <p>Признает необходимость правил. Законопослушен.</p> <p>Энергичен, полон энтузиазма, идей и идеалов.</p> <p>Имеет некий план/вектор действия на ближайшие несколько лет.</p> <p>Берет на себя ответственность за собственные поступки.</p>

Когнитивная	<p>Ведущая деятельность: учебно-профессиональная, формируются мечты, идеалы, профессиональные интересы, самосознание.</p> <p>Главным измерением времени является будущее, к которому он готовится.</p> <p>Возрастает концентрация внимания, объем памяти, просыпается жажда к новым знаниям и способность логически связать новый материал со старыми знаниями, полностью сформированное абстрактно-логическое мышление.</p> <p>Способен самостоятельно разобраться в сложных вопросах. Формируется собственное мировоззрение, как целостная система взглядов, знаний, убеждений, своей жизненной философии.</p> <p>Увлечен псевдонаучными теориями, создает собственных теории жизни, любви, политики. Склонен к максимализму в суждениях.</p>
Социальная	<p>Уважительно относится к родителям и другим членам семьи.</p> <p>Родительский контроль ослабляется, что способствует увеличению самостоятельности и ответственности за свою жизнь.</p> <p>Происходит естественное отделение от родителей. Уезжают учиться в другой город, начинают зарабатывать и снимают отдельное жилье. Если продолжают жить с родителями, то учеба, работа и личная жизнь не оставляют времени на частое общение с семьей.</p> <p>Группа ровесников-единомышленников теряет свое безусловное влияние, ее место занимают несколько близких друзей.</p> <p>Внимание молодого человека занято перспективами: образованием, поиском подработки, карьерными и финансовыми амбициями, поиском спутника жизни.</p>

---

Формируется реалистичное отношение к труду. Есть понимание, что необходимо приложить усилия, чтобы достичь желаемого.

## Родительские ресурсы



Позиция родителя относительно ребенка – дающая: родитель ДЛЯ ребенка, родитель большой, а ребенок маленький. Поэтому крайне важно, чтобы мама и папа были в ресурсе, имели силы и энергию полноценно выполнять родительские функции.

Ресурс (от фр. ressource «вспомогательное средство») — всё, что используется целевым образом, в том числе это может быть всё, что используется при целевой деятельности человека или людей и сама деятельность.

В психологии ресурс – это состояние, возможность, которой можно воспользоваться в случае необходимости, запас источник чего-либо (силы, энергии, любви и тд.), средство, к которому обращаются в случае необходимости.

Это все то, что позволяет нам чувствовать себя здоровыми, наполненными жизненными силами, энергичными, активными, уверенными. Опираясь на свой ресурс, мы можем решиться на действие, начать делать, двигаться в направлении желаемого.

Ресурсы бывают внешние (интерперсональные) и внутренние (интраперсональные).

Внешние ресурсы – это все, что может быть получено извне, - объекты и субъекты: воздух, вода, еда, впечатления, места, люди, события.

Внутренние ресурсы бывают:

- телесные (сон, покой, телесные удовольствия, телесная активность).
- эмоциональные (проживание и проявление эмоций, творчество).
- интеллектуальные (прием и обработка информации, планы, понимание, воображение, идеи, размышления, воспоминания, медитация, осознание).

Также ресурсы можно разделить на материальные (доход, дом, транспорт, одежда, предметы и др) и нематериальные (контакт, желания, чувства).

Кроме того, есть:

1. Ресурсы первого порядка – наиболее доступные, те, для получения которых не нужно предпринимать больших усилий и вкладывать дополнительный ресурс: сон, дыхание, простая еда и др.
2. Ресурсы второго порядка – более сложные, для получения которых нужен дополнительный вклад энергии – движение, общение, интеллектуальная деятельность, получение эстетического удовольствия и др.

С.Хобфолл сформулировал ресурсную концепцию психологического стресса, которая, связывает адаптационные возможности человека с наличием ресурсов личностных. Таким образом, потеря, угроза потери ресурса, неосознавание своих ресурсов, отсутствие возможности возмещения ресурсов приводит человека к стрессу.

Психологическая работа по поиску и аккумуляции ресурсов личности и родительских ресурсов строится таким образом:

- Выявление ресурсов личности (родительских ресурсов). Желательно найти несколько.
- Осознание человеком наличия данных ресурсов.
- Планирование стратегии получения ресурсов.
- Формирование умения использовать ресурсы.
- Сохранение ресурсов.
- Формирование умения восстанавливать ресурсы.
- Поиск возможности приумножать ресурсы.
- Формирование умения распределять ресурсы.



Чтобы родитель умел и мог восстанавливать собственные ресурсы (особенно это касается мам маленьких детей (до трех лет), стратегия работы может быть такой:

1. Знать доступные и работающие способы восстановления ресурса.

**Упражнение:** Нарисовать круговую диаграмму, где каждый сектор (их размер и цвет может быть разным) – это определенный вид ресурса, подходящий данному родителю.

2. Так как количество и качество ресурсов зависит не только от доступа к ним, но и от того, как и на что они расходуются. Следующая цель – заметить и осознать, на что уходит энергия и нейтрализовать деструктивные способы ее расходования.

**Упражнение:** Нарисовать круговую диаграмму, где каждый сектор (их размер и цвет может быть разным) – это определенный вид расходования энергии. Далее можно обсудить, можно ли минимизировать потери, каковы причины расходования энергии, насколько эти «траты» конструктивным или деструктивны.

3. Родительские ресурсы можно также разделить на те, которые важно получать отдельно от ребенка, и те, которые связаны с ребенком. Частая проблема заключается в том, что родители оказываются лишены всякого ресурса. Так как не позволяют себе прибегать к ресурсам, отдельно от ребенка, воспринимая это как предательство ребенка (см. п. 4). А время с ребенком многие родители воспринимают как работу, наказание, долг, не видя, что в этом может быть много приятного и ресурсного для них сами.

**Упражнение:** Написать два списка разнообразных ресурсов. Первый список – те ресурсы, которые важно получать отдельно от ребенка. Второй список – те ресурсы, которые можно получать вместе с ребенком. Поговорить о том, как именно это можно было бы организовать.

4. Чтобы пользоваться источниками доступа к ресурсам, получать удовольствие, отдельно от ребенка, важно дать себе на это право. У многих родителей есть установки, заставляющие их ставить ребенка в центр своей жизни, не позволяя себе получать что-то для себя. Эти установки могут звучать, например, так:

- 
- Все лучшее детям;
  - Теперь я мать/отец, поэтому нужно забыть о себе;
  - Если я оставлю ребенка или откажу ему, у него будет травма;
  - Если я что-то позволю себе, скажут, что я плохая/ой мать/отец и др. . .

**Упражнение:** Написать список личных установок и разобрать каждую из них – откуда она, кто так говорил, насколько она разумна и подходит лично вам и вашей семье, какие минусы она в себе несет. Далее можно переписать эти установки, выбирая слова, подходящие вам и вашей семье.

**Например:**

Установка: «Ребенок должен быть на первом месте, ему все лучшее, а мне – что останется».

Измененный вариант установки: «Ребенок важен, но и я сам для себя не менее важен. Я буду искать баланс между нуждами и желаниями ребенка и своими нуждами и желаниями».

## Стили воспитания

*«Это ты был человек, а теперь ты папа!»*

*Маша 5 лет*

**Цель занятия:** Диагностика собственного стиля воспитания, нормализация отношения, определение зоны развития.

Под стилем семейного воспитания следует понимать наиболее характерные способы отношений родителей к ребенку, применяющих определенные средства и методы педагогического воздействия, которые выражаются в своеобразной манере словесного обращения и взаимодействия.

Воспитательное взаимодействие родителя можно охарактеризовать при помощи трех шкал:

- шкала отношения/принятия: эмоциональное принятие – отвержение.
- шкала степени влияния: директивность - автономия
- шкала осознанности/последовательности:  
последовательность - непоследовательность в осуществлении воспитательных принципов.

Под принятием (позитивным интересом) понимается безусловно положительное отношение к ребенку вне зависимости от исходных ожиданий родителей и от конкретных успехов ребенка. Родители эмоционально понимают ребенка, сочувствуют и своевременно реагируют на потребности ребенка. Считается что принимая ребенка мы создаем бессознательную уверенность в том, что он нужен и интересен другим людям, что он обладает необходимыми ресурсами для достижения своих целей. Как правило, чем более выражен интерес родителей к содержанию жизни детей, тем меньше с их стороны отрицательного оценивания, отвержения и непринятия.

Эмоциональное отвержение - отрицательное отношение к ребенку, отсутствие ласки и уважения, враждебность, игнорирование потребностей ребенка, чрезмерная строгость и агрессивность. Считается что

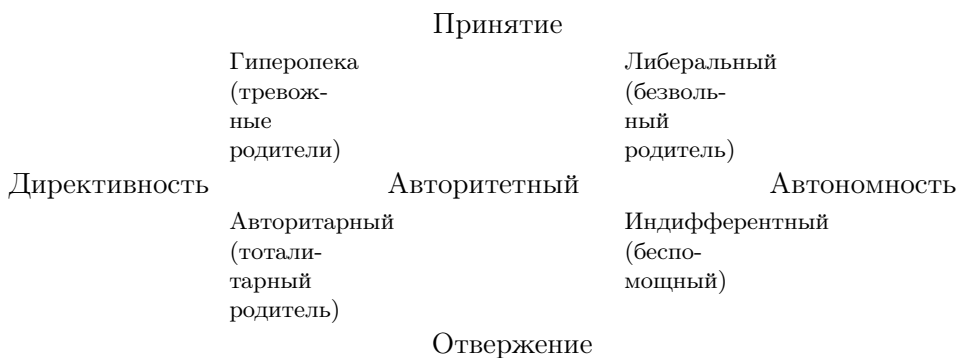
это приводит к формированию чувства опасности, недоверия к миру и людям, неуверенности в себе и тревожности.

Директивность - стремление управлять поведением ребенка, командовать. Это как будто позволяет оптимизировать процесс воспитания и дает надежду на получение ожидаемого результата. Но часто приводит к инфантильности, отсутствию желаний, инициативы, снижение критичности к авторитету, отказу от ответственности.

Автономность - отсутствие внимания к потребностям ребенка, погруженность в собственные переживания и дела, отсутствие эмоционального контакта и интереса, беспристрастность и формальность общения. Ребенку предоставляется чрезмерная самостоятельность. Это может привести к формированию чувства беспомощности, одиночества и собственной ненужности и далее чрезвычайно низкой оценки себя как личности и человеческой жизни вообще.

Непоследовательность воспитательной тактики проявляется в резкой смене стилей отношений: от принятия к отвержению, от директивного к либеральному и т.п. Непоследовательность лишает ребенка ощущения стабильности окружающего мира, провоцирует тревожность, формирует экстернальную позицию и психологический инфантилизм.

Если совместить первые две шкалы то можно создать модель поля стилей воспитания.



Авторитарный стиль отличается отвержением или низким уровнем эмоционального принятия ребенка и высоким уровнем контроля. Стиль общения авторитарных родителей - командно-директивный, система требований, запретов и правил ригидна и неизменна. Из плюсов мож-

но отметить развитие у ребенка саморегуляции и самодисциплины, волевой сферы и умения находится в системе с жёсткими границами и правилами. Такой стиль воспитания позволяет ребёнку находиться в ситуации устойчивости, определённости и возможности адаптироваться к правилам.

Опекающий стиль характеризуется стремлением родителя всё время находиться вместе с ребёнком и решать его проблемы, препятствуя любым попыткам проявления самостоятельности. Взрослые чрезмерно опекают ребенка, переживая, что с ним может случиться что-то плохое. Они бдительно следят за поведением, жёстко ограничивая его свободу. Положительными сторонами опекающего стиля является переживание ребенком собственной нужности, важности своих потребностей и опыт того, что на них откликаются.

Либеральный стиль воспитания характеризуется эмоциональным принятием и низким уровнем контроля в форме вседозволенности и всепрощенчества. Требования и правила при таком стиле воспитания практически отсутствуют, уровень руководства недостаточен. Плюсами данного стиля является то, что ребенок получает опыт ненасилия, свободы, возможности делать собственные выборы и ведет к появлению субъектности.

Индифферентный стиль воспитания определяется низкой вовлеченностью родителей в процесс воспитания, эмоциональной холодностью и дистантностью в отношении ребенка, низким уровнем контроля в форме игнорирования интересов и потребностей ребенка, недостатком протекции. Индифферентный стиль позволит ребёнку довольно рано развить самостоятельность, ответственность и способность опираться на себя.

Авторитетный стиль характеризуется балансом между этими четырьмя переменными. Сочетает в себе как эмоциональное принятие ребенка так и достаточный уровень контроля с признанием и поощрением развития автономии детей. Авторитетные родители реализуют демократический стиль общения, готовы к изменению системы требований и правил с учетом растущей компетентности детей.

Тем не менее, нельзя сказать, что есть единственно правильный стиль

воспитания. Поскольку результат определяется сочетанием особенностей родителя и ребенка. Стиль воспитания мамы и папы может сильно отличаться. К тому же многие родители отмечают необходимость разного отношения к старшему и младшему ребенку и даже к близнецам в семье. Скорее есть удачные варианты и неудачные. В данном случае задача заметить собственные особенности и осознавать их влияние. Стиль воспитания может стать фактором, позитивно влияющим на личные особенности ребенка, а может спривоцировать усиление акцентуаций характера. Особенно в подростковом возрасте.

Сочетание стиля воспитания родителя и личных особенностей ребенка может быть как удачным, то есть помогающим ребенку развиваться более гармонично, так и неудачным — усиливающим проблемные области характера ребенка.

Например, при авторитарном стиле воспитания флегматичный или меланхолический ребенок будет чувствовать себя плохо и невротизироваться, а ребенок со склонностью к гиперактивности — станет спокойнее и собраннее. Или ребенок, склонный к интроверсии будет хорошо чувствовать себя с индифферентным родителем, а у ребенка, которому нужно много внимания и контакта такой родитель будет усиливать демонстративные черты и попытки привлечь внимание любым способом.

Логика рассмотрения детско-родительских отношений с точки зрения взаимодействия нескольких уникальных личностей с их психологическими особенностями и изучение их взаимовлияния представляется нам терапевтической. В этой же логике строится и занятия с родителями.

## **Задания и упражнения**

Упр: тест стилей воспитания

Упр: «Страна родителей». Задача попробовать себя в каждом стиле в роли родителя и ребенка. В тройках или четверках. Один или двое детей и двое родителей. Родители выбирают себе один из стилей воспитания и отыгрывают его в течении 5 мин. Обратная связь: какой стиль

вам ближе? Как это может влиять на ребенка? Что можно делать для коррекции?





не тревожиться за то, чтобы прокормить себя и детей, тема чувств и обхождения с ними становится одной из самых актуальных.

Зачем нам нужны чувства? Как к ним относиться? Что с ними делать?

Чувства являются сигнальной системой, своеобразным внутренним компасом, который показывает человеку, что с ним происходит во время взаимодействия с собой, миром и другими людьми. Они помогают ориентироваться в своем внутреннем и внешнем мире, понимать, что для меня хорошо, а что плохо, как мне лучше действовать в той или иной ситуации и какова эта ситуация для меня.

Задачей родителей является формирование у ребенка способности быть в контакте со своими чувствами, доверять им и опираться на них, возможности корректно выражать чувства и предпринимать адекватные действия, исходя из чувств. Кроме того, хороший контакт со своими чувствами умение с ними обращаться в принципе делает человека живым и счастливым и является профилактикой психозов, неврозов, депрессий, созависимости и зависимостей. По сути, контакт с чувствами позволяет человеку хорошо жить и плодотворно функционировать в мире.

Для самих же родителей чувства являются главным источником информации, маркером того, что происходит с ними самими, с ребенком и с их отношениями. И поскольку дети еще не очень разбираются в своих чувствах и не знают, что с ними делать, это часто выражается в каком-либо неприятном или неприемлемом для родителя поведении ребенка. То есть понимание и осознание в этой области также необходимо для того, чтобы решать вопросы коррекции плохого поведения.

Помимо функции ориентировки и понимания себя и другого, чувства в психике человека выполняют еще ряд функций. Одна из них - энергетическая, то есть чувства наполняют нас энергией для каких-либо действий, потому что чувства напрямую связаны с нашим телом, а именно с гормональной системой и системой нейромедиаторов. Например, когда мы испытываем страх в нашу кровь выделяется большое количество адреналина и кортизола, которые позволяют нашему телу получить дополнительную энергию, повышают скорость метаболизма и кровяное давление, сужают сосуды и готовят тело к борьбе или бег-

ству. Или когда мы испытываем нежность и симпатию, в нашем организме повышается уровень гормона окситоцина, который отвечает за образование связей, привязанность, поэтому при встрече с дорогими нам людьми мы испытываем ощущение спокойствия и удовольствия.

Другая функция чувств — мотивационная, то есть они побуждают нас что-то делать, чего-то хотеть и достигать, прилагать усилия и получать удовольствие от результатов.

Также чувства помогают нам принимать решения, выбирать то или другое, определяться с направлением, расставлять приоритеты и планировать свою жизнь.

В настоящее время много говорят об эмоциональном интеллекте, как необходимом условии хорошей жизни и одном из главных критериев достижения успеха в учебе, работе и межличностном взаимодействии. Эмоциональный интеллект - это набор навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания свои собственные и других людей, а также способность управлять своими эмоциями и влиять на эмоции других людей с целью решения практических задач.

Для того, чтобы говорить о чувствах, для начала нам понадобится отделить их от всего остального. По определению чувство — это психический и эмоциональный процесс человека, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациями, а также реальным или абстрактным объектам. А что же, исходя из определения, чувствами не является? Очень часто за чувства принимаются мысли, то есть я думаю равно я чувствую. И хотя чувства и мысли непосредственно связаны друг с другом, важно научиться их различать и критерий различения очень простой — мысли всегда возникают и находятся в голове, они никак не окрашены эмоционально. А чувства мы переживаем и телесно и образно. Также есть еще ощущения в теле, которые могут сопровождать чувства и мысли, а могут быть отдельно от них. Ощущения в теле — это то, что мы получаем непосредственно от контактных рецепторов тела, то есть сжатие или расслабление, тепло или холод, боль или приятное ощущение и т. д. То есть ощущения в теле никак эмоционально не окрашены и это может быть критерием различения.

Для облегчения дифференциации существуют различные словари чувств, работа с которыми довольно быстро помогает отделить чувства от всего остального и научиться определять и называть, что именно человек сейчас чувствует.

Помимо способности определять и называть чувства, важным является вопрос как к ним относиться. Чувства точно бывают приятными (счастье, радость, воодушевление) и неприятными (страх, отчаяние, грусть). То есть нам нравится переживать одни чувства и не нравится переживать другие, то же относится и к нашим детям, нам нравится, когда они довольные и счастливые и не нравится, когда они злятся или плачут. Но могут ли чувства быть плохими или хорошими? Если исходить из того, что чувства являются своеобразными приборами, которые показывают наше состояние, то может ли прибор быть плохим? Градусник, который показывает, что у Вас высокая температура — точно не плохой и не хочет Вам навредить, и даже если вы не будете смотреть на градусник и попытаетесь от него избавиться, это никак не поможет Вам снизить температуру. За всеми чувствами всегда стоит важная для нас информация и чем дольше мы ее игнорируем, тем более печальные результаты мы потом получим. Поэтому важно постараться не оценивать чувства как плохие или хорошие, а понимать, о чем они нам сообщают и действовать, опираясь на это понимание.

Например, страх сообщает нам о том, что есть какая-то опасность и когда мы чувствуем страх — полезно сориентироваться, что именно нам угрожает, оценить это и предпринять какие-либо действия для обеспечения безопасности. Поэтому концепция о том, что нужно быть смелым и ничего не бояться по сути своей является очень опасной для выживания, люди, которые не чувствуют страха находятся в большой опасности и сильно рискуют своей жизнью.

Злость — помогает человеку защищать себя и свои интересы. Грусть говорит о том, что что-то ушло, закончилось или невозможно.

Радость помогает нам двигаться в правильном направлении. И т. д.

Что бывает, если подавлять чувства. Поскольку чувства — это природный, биологически обусловленный механизм, то подавление их, или попытка запретить себе или детям чувствовать и выражать свои чув-

ства приводит к печальным последствиям. Дети, которым запрещают чувствовать (не злись, не расстраивайся, не плач, не бойся и т.д.) приходят к выводу, что с ними что-то не так, что они чувствуют то, что не должны и значит они какие-то неправильные. В дальнейшем такой человек будет переживать себя как не совсем нормального, адекватного, его самооценка будет низкой и он будет постоянно сомневаться в себе. Кроме того, непринятие чувств ребенка ведет к разрушению контакта и появлению у ребенка переживания, что его не понимают, ему не помогают и он одинок, хотя рядом с ним и есть взрослые и как будто близкие люди. Во взрослом возрасте подавление чувств приводит к аффектам — поскольку чувство имеет энергетический компонент и накапливается, в какой-то момент его становится больше невозможно контролировать и оно спонтанно и неуправляемо прорывается наружу. Если человек не склонен к аффектам или у него очень развит самоконтроль, то из-за постоянного напряжения начинает страдать тело — так образуются психосоматические симптомы. Продолжительное подавление чувств приводит к развитию неврозов, личностных расстройств, зависимостей и психотических состояний.

Что же делать с чувствами, если не запрещать и не подавлять? Как с ними обходиться. Когда мы научились замечать и называть чувства, их необходимо валидировать. Валидация — это способ принимать свои чувства или чувства окружающих. Это не обязательно согласие и одобрение, а скорее признание чувств как понятных и имеющих право на существование. Существует 6 уровней валидации:

1. Уделить внимание в настоящем. То есть это полная включенность в моменте, когда человек говорит о своих чувствах или вы чувствуете что-то.
2. Стремление точно понять и сформулировать происходящее. Определение и называние чувств.
3. «Чтение мыслей» - построение предположений о чувствах другого, помощь в определении чувств.
4. Понимание поведения и чувств человека в контексте его личной истории и физического состояния. Самовалидация — понимание своих собственных реакций в контексте своего прошлого опыта.

5. Признание чувств нормальными в этой ситуации и слова о том, что такие чувства испытал бы и другой человек в подобной ситуации. Нормализация чувств.
6. Нахождение и предъявление похожего личного опыта и чувств, связанных с ним. Полная искренность.

Следующим этапом является предъявление чувств. Для родителя важно уметь предъявлять свои чувства в корректной форме и учить этому детей. Корректное предъявление чувств логически приводит нас к следующему шагу — действиям, связанным с данным чувством. Существуют два вида ситуаций: когда возможно что-то сделать и когда сделать ничего нельзя. В первой ситуации завершающим звеном будет планирование и совершение действий, а во втором — помощь себе или ребенку в том, чтобы это пережить и принять (контейнирование).

### Задания и упражнения

**Упр:** Словарь чувств. Вспомните как можно больше слов, описывающих эмоциональные состояния. Составьте свою карту чувств.

**Упр:** Плюсы и минусы чувств.

Разделите участников на микрогруппы: каждая микрогруппа получает одно чувство. Участникам нужно найти, какую пользу и какой вред может принести чувство, и записать результаты на планшете или в тетради.

**Пример:**

Страх	Польза	Вред
	Защита от необдуманных поступков Предупреждает об опасности	Не можешь делать то, что хочется Ограничивает свободу
Радость		
	Дает энергию	Иногда мешает заниматься нужными делами

	Делает жизнь яркой	Можно сделать больно человеку, если радоваться когда ему плохо
--	--------------------	--

**Упр:** табличка—угадайка. В парах один участник говорит высказывание с каким-либо чувством, а второй пытается угадать какое чувство стоит за этим высказыванием и ответить на чувство.

### Слушать чувства ( по Т.Гордону)

Ребенок говорит	Ребенок чувствует
О, осталось только 10 дней до конца школы.	а) радость б) облегчение
Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора	а) гордость б) приятно
Ты будешь держать меня за руку, когда мы пойдем в д/сад?	а) страх, боязнь
Мне не весело. Я не знаю, что мне делать.	а) скучно, поставлен в тупик
Я никогда не буду лучше, чем Петя. Я делаю, делаю, а он все равно лучше меня.	
Новая учительница задает слишком много на дом. Я никогда не могу все сделать.	
Все дети пошли к морю. Мне не с кем играть.	
Васе родители разрешили поехать на велосипеде в школу, а я езжу лучше него.	
Я хочу носить длинные волосы это ведь мои волосы?	
Как ты думаешь, я правильно готовлю доклад? Будет ли это достаточно?	
Почему эта старая карга оставила меня после школы? Ведь я не один болтал. Так и дал бы ей в нос.	
Я сам могу это сделать. Мне не надо помогать. Я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам.	
Арифметика очень трудная. Я слишком глупый, чтобы в ней разобраться.	

Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать. Вам наплевать на то, что со мной.	
Я бы хотел пойти, но боюсь ей позвонить. А если она засмеет меня, что я ее пригласил?	
Я больше никогда не буду играть с Н. Она ... (ругательства).	
Я рад, что мои родители ты и папа, а не другие. (ребенку сделали укол, плачет): «Плохой доктор!»	
Сегодня на уроке математики я ничего не поняла и сказала об этом учителю, а все ребята засмеялись.	
(Ребенок роняет чашку и она разбивается): «Ой, моя чашечка!»	
Мам, ты знаешь, я сегодня написал и сдал контрольную!	
Ну надо же, я забыла включить телевизор, а там продолжение фильма.	

Д/з - дневник чувств для родителей

Ситуация (факт)	Действия	Мысли	Чувства

## Умение слушать

Что значит слышать другого? Слушание напрямую связано с пониманием и присутствием в контакте. Почему важно слушать другого? Потому что если мы находимся в контакте не полностью, не создается общая реальность и взаимодействие невозможно. Мы слушаем, но не слышим. Чтобы изменить ситуацию, сначала стоит обратить внимание на то, как мы ведем себя, слушая другого, на что направлено наше внимание и что может мешать нам слушать другого.

### Теория. Пять неэффективных видов слушания.

- Пропускать мимо ушей. Это когда человек говорит, а мы не обращаем внимания на его слова, потому что витаем в другой галактике. Мы думаем о своих проблемах, о том, что делать вечером и периодически вспоминаем, что мы разговариваем.
- Делать вид что слушаем. То есть мы изо всех сил делаем вид, что слушаем, даже иногда говорим какие-то слова: «Да-да», «очень интересно» - но на самом деле мы не слушаем. И как правило, говорящий это чувствует.
- Слушать избирательно. То есть обращать внимание на ту часть разговора, которая интересна только тебе. И поддерживать беседу только о том, о чем хочешь говорить сам.
- Слушать, воспринимая буквально. Это значит слушать только слова, не обращая внимания на язык жестов, чувств говорящего или смысла, который стоит за словами.
- Слушать только с собственной точки зрения. В это случае мы не собираемся вставать на точку зрения другого человека и воспринимаем все через собственные фильтры. Это как раз наши оценки, советы и пр.



## Активное слушание (по Ю.Б.Гиппенрейтер)

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями — показать, научить, направить — ему не поможешь. В таких случаях лучше всего... его послушать. Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Представьте себе, что вы наступили в лужу и промочили ботинок. Вы расстроились и в ботинке хлопает вода. И Вы приходите к своему другу и рассказываете про эту ситуацию. Какую реакцию вы хотите услышать в ответ?? Давайте я вам скажу несколько вариантов, а вы прислушаетесь какие реакции эти ответы у вас вызывают:

Быстро переодевайся!!

Смотри как бы ты не простудился!

Ну ты бы смотрел под ноги когда идешь!

Ходил бы ты в сапогах в такую погоду!

Всегда с тобой так!

Молодец! Так держать!!

Как это ты так умудрился!! Расскажи!

Да это все потому что ты не выспался!

Да пустяки, не обращай внимания!

При всей кажущейся справедливости этих ответов они имеют один общий недостаток: оставляют ребенка наедине с его переживанием.

Своим советом или критическим замечанием родитель как бы сообщает ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет. Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее.

- Во-первых, если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени; можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе.

Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой; смотря телевизор, читая газету; сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване.

- Во-вторых, если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

Казалось бы, разница между утвердительным и вопросительным предложениями очень незначительна, иногда это всего лишь тонкая интонация, а реакция на них бывает очень разная. Часто на вопрос: «Что случилось?» огорченный ребенок отвечает: «Ничего!», а если вы скажете: «Что то случилось...», то ребенку бывает легче начать рассказывать о случившемся.

- В-третьих, очень важно в беседе «держат паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку; не забивайте его своими замечаниями и замечаниями. 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, «внутрь» или вдаль, то продолжайте молчать: в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.
- В-четвертых, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство. Так, ответ отца в предыдущем примере мог бы состоять из двух фраз.

Хочу снова отметить, что беседа по способу активного слушания очень непривычна для нашей культуры, и ею овладеть непросто. Однако этот способ быстро завоевывает ваши симпатии, как только вы увидите результаты, которые он дает. Их по крайней мере три. Они также могут служить признаками того, что вам удастся правильно слушать ребенка. Перечислю их:

1. Исчезает, или по крайней мере, сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.
2. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше: тема повествования (жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.
3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

## ПОЧЕМУ ДЕТИ НАС НЕ СЛЫШАТ

«Сто раз надо повторять», «как об стенку горох», «пока не прикрикнешь – не сделает» – эти фразы уверенно занимают первые строчки в хит-параде родительских жалоб детскому психологу. Почему? Самая главная ошибка родителей заключается в том, что они пытаются давать указания крохам, как маленьким взрослым. Но в «маленькой стране» действуют свои законы восприятия, которые необходимо учитывать, если мы хотим быть услышанными.

### ОШИБКА 1. ОТСУТСТВИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО КОНТАКТА

Малышам доступно только гибкое одноканальное внимание. Это означает, что мозг ребенка способен сконцентрироваться только на одной задаче (например, на строительстве тоннеля из стульев). Бессмысленно раздражаться, что увлеченный игрой малыш вас «не слышит» – он пока просто не способен на это. Тем более что мамины слова доносятся откуда-то сверху, в то время как «настоящая» жизнь проходит здесь, под стульями! Подросток, видя, что Вы не отрываясь от экрана телефона спрашиваете его о чём-то, по праву считает Ваше обращение формальным, неискренним.

Работа над ошибками. Прежде чем давать указания, необходимо переключить внимание карапуза на себя. Присядьте на корточки, посмотрите ребенку в глаза (можно прикоснуться или взять за руку). Обра-

титесь к нему по имени: «Даша, посмотри на меня», «Тёма, послушай, что я скажу» и т. п. Малыша старше 3,5 полезно попросить повторить, что он услышал. Задания, которые выдаешь сам себе, выполнять гораздо приятней. Подросток, видя Ваше внимание во взгляде, мимике, позе, начинает сонстраиваться с Вами и способен не только слушать Вас, но и слышать.

## **ОШИБКА 2. ПРОСЬБА, СОСТОЯЩАЯ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ**

«Сними валенки, вымой руки и за стол», - на наш взгляд, просьба проста, как дважды два. А вот для ребенка младше 3,5–4 лет это довольно сложный алгоритм. Попробуй запомнить последовательность, ничего не пропустив! Вот малыш и «застревает» в прихожей. Для подростка также важна конкретика и отклик на его субъектное действие. Когда в вашем взаимодействии появляется “шквал задач” (больше двух) начинаются торги или сопротивление огромным объемам, поставленных задач, в этой ситуации родители слышат: ”А, что всё Я ????”. Договариваясь с подростком о каких-либо действиях важно узнавать как вписываются в его планы поставленные задачи/просьбы,.. Что он может сделать и в какие сроки.

Работа над ошибками. Разбивайте сложную задачу на простые. Выдавайте ребенку только одно короткое задание, например: «Сними валенки». К следующему переходите, когда указание №1 будет выполнено.

## **ОШИБКА 3. «КОСВЕННЫЕ» УКАЗАНИЯ**

Например: «Ты еще долго будешь сидеть в грязи?», «Тебе что, нравится ходить с липкими руками?». Малыши понимают все буквально. Догадаться, что в мамином вопросе заключено руководство к действию, им пока трудновато. А у подростка косвенные послания как правило пробуждают сопротивление и желание следовать косвенному указанию ещё некоторое время.

Работа над ошибками. Стоит помнить, что ребенок еще только осваивает родной язык. Поэтому все просьбы должны звучать так, чтобы их можно было понять однозначно. Однозначное и чётко выражен-

ное послание к подростку считается им как проявление уважения к нему, он точно видит и понимает, что он замечен и его действия небезразличны.

#### **ОШИБКА 4. МНОГОСЛОВНОСТЬ.**

«Саша, сколько раз тебе можно говорить, не прыгай с кресла на диван! Ты уже забыл, как расквасил нос, хочешь свалиться еще раз?.. и т. д.». Понятно, что у родителя, который выдает «речь», что называется, «накипело» и он хочет как-то прекратить опасное поведение ребенка, Но выслушивая длинную нотацию, ребенок только путается в словах и забывает, о чем, собственно, идет речь.

Подростку очень важны, обращённые к нему слова, но ему должно быть точно понятно зачем Вы используете те или иные подробности, как та или иная информация относиться к теме вашего разговора. Для подростка подробный и детальный разговор актуален только тогда, когда он сам расспрашивает о подробностях, задаёт вопросы. Во всех остальных случаях ваше послание должно быть ясным, ярким, лаконичным и точным. И у Вас должно быть подтверждение, что Вас поняли. Не просто фразой: “Я понял”, - а развёрнутой фразой.

Работа над ошибками. Не стоит припоминать ребенку «прошлые» грехи. Не нужно пугать грядущими неприятностями. Малыш живет «здесь и сейчас», поэтому попытка повлиять на него долгими объяснениями бессмысленна. Лучше всего в такой момент сказать коротко: «Прыгать с кресла нельзя, это опасно». После этого можно превратить ситуацию в шутку – например, снять шалуна с кресла и покружить, поиграть в самолетики. Или переключить внимание – например, предложить посоревноваться, кто лучше перепрыгнет через разложенные на ковре листки бумаги. Одним словом, найти более безопасный выход для энергии, переполняющей малыша. И самое главное правило – если не можете изменить поведение ребенка, меняйте обстоятельства, которые провоцируют опасное поведение. Например, перенесите кресло в другую комнату.

## **ОШИБКА 5. КРИК**

Ребенок попросит прощения, скажет, что все услышал и понял. На самом деле он не услышал – не до того было. Главной целью было – предотвратить наказание. Кроме того, крик вызывает тревогу, страх. А страх снижает способность мыслить. Вспомните, как вы сами себя чувствуете, если с вами на повышенных тонах разговаривает кто-то значимый, например начальник. Наверняка бывает ощущение, что теряетесь, как будто «глупеете»? То же самое происходит и с ребенком.

Работа над ошибками. Лучший способ остановиться, признать, что сейчас Вы злитесь или очень раздражены и предложить не продолжать разговор в таком тоне и вернуться к обсуждению тогда, когда все успокоится и будут готовы продолжить разговор и услышать другого. С подростком можно заключить договор, что Вы не разговариваете на повышенных тонах и тем более не принимаете решений, находясь в сильных переживаниях. Договоритесь о таком акте заботы друг о друге - останавливать разговор словами: “Стоп, давай успокоимся и вернёмся к обсуждению этого вопроса”. Важно, чтобы оба ушли с территории, где произошёл конфликт.

## **ОШИБКА 6. ОЖИДАНИЕ НЕМЕДЛЕННОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ**

Американский педагог Мэри Бадд Роу в ходе экспериментов обнаружила, что дети воспринимают сказанное не так быстро, как взрослые, а с задержкой в несколько секунд. В том числе и потому, что произвольное внимание (то есть умение усилием воли отвлекаться от интересного в пользу необходимого) полностью формируется у малыша только к 6–7 годам. Это значит, что быстро переключаться с того, что интересно ему (например, возить по полу табуретки) на то, что «интересно» вам (одеться и отправиться в поликлинику) ребенок младше шести попросту не может. Подростку же надо время на завершение своего дела и переключиться на другое. Его важно спрашивать когда он сможет/планирует что-либо сделать. И в этом подросток чувствует уважение к себе.

Работа над ошибками. Давайте малышу «временной» запас. Например, вам пора домой, а чадо никак не может оторваться от игры. Договоритесь с ним, сколько раз он сможет съехать с горки перед уходом домой, тогда ваша просьба наверняка будет услышана. Вариант: если карапуз «не слышит», что пора оставить машинки и пойти обедать, – предложите машинкам посоревноваться – кто быстрее доедет до кухни и т. п.

## **ОШИБКА 7. МЕТОД «ЗАЕЗЖЕННОЙ ПЛАСТИНКИ»**

Плох для ребенка, потому что он не привыкает к самостоятельности. «Мама в этот раз не напомнила, что надо вымыть руки после туалета, значит, их мыть не обязательно». Плох для мамы, потому что даже самый терпеливый человек, вынужденный постоянно быть «пластинкой», истощается и может однажды из-за пустяка сорваться на малыша – накричать или отшлепать. Если с подростком, что о каком-то действии, договорённости, правиле Вам приходится напоминать по 40 раз - это верный признак разобраться вместе с подростком “что происходит”, “ в чём важность этого действия для Вас и как он к нему относится” и “как действовать по-другому”.

Работа над ошибками. «У детей очень развита зрительная память, – говорит Оксана Лысикова, – поэтому для освоения режимных моментов очень эффективно работают картинки-напоминалки. Например, в полтора-два года кроха уже способен усвоить, что надо мыть руки в трех случаях: перед едой, после «похода» на горшок и после прогулки. Повесьте в ванной и в прихожей яркие картинки, посвященные этим трем ситуациям. Каждое мытье рук ребенок охотно будет отмечать ярким кружочком или крестиком».

## **ОШИБКА 8. ПРОСЬБА-«ОТРИЦАНИЕ»**

«Не лезь в лужу!», «Не хлопай дверью!» Детское восприятие «пропускает» частицу «не», и малыш то и дело воспринимает родительский запрет как заманчивое предложение.

Для подростка важно услышать НЕ делай ТАК, но ему очень важно

продолжение фразы... Что тогда происходит с Вами, когда он так делает? Что Вы чувствуете и что для Вас это значит? Для него это важный факт подтверждения его влиятельности, это встреча на уровне достоинства его и Вашего, и это возможность услышать Вас и предложить или сделать что-то по-другому - совершить субъектное действие.

Работа над ошибками. Предложите интересную альтернативу. Например: «Давай попробуем обойти лужу по этому узкому бордюрику» или «Сможешь закрыть дверь, чтобы никто не услышал?». Эффективно в таких ситуациях использовать четырёх частную обратную связь: «Когда ты делаешь... (когда мы называем действие, тем самым мы разделяем личность и действие; действие может быть любым прекрасным, ужасным, а личность не является плохой или хорошей - она просто есть и способна влиять на свои действия и их последствия), то я чувствую и для меня это значит... (человек замечает, как повлияло его действие на человека), что ты можешь сделать по-другому/ предлагаю тебе действовать так. (обращение к субъектной ответственной позиции человека, к его способности снова встретиться на уровне достоинства и действовать сохраняя связь с родителем)

## ОШИБКА 9. ПОСТОЯННОЕ ОДЕРГИВАНИЕ

«Как правило, то и дело одергивают ребенка тревожные мамы, которые испытывают постоянный страх за малыша и справляются с этим страхом с помощью гиперопеки, – считает психолог. – “Не наступи в грязь”, “Осторожно, порог”, “Стой, там собака” – и так целый день». В какой-то момент уставший от давления ребенок начинает воспринимать мамину речь просто как «фон». Похожая реакция происходит и у подростка и она усилена переживанием своей несостоятельности, которую предъявили публично, часто такое действие воспринимается подростком как унижение и тогда он замыкается, игнорирует, старается избегать Вашего общества... В этом случае также эффективна обратная связь или открытые вопросы, приглашающие посмотреть на ситуацию с другой стороны...

Работа над ошибками. Попробуйте посчитать, сколько раз за час (например, за прогулку), вы делаете ребенку замечания. Какие из этих



замечаний вполне можно было бы и не делать? Не одергивайте его по любому поводу, а старайтесь быть рядом, когда малыш активен. Залезайте вместе с ним на горку, сходите за компанию посмотреть, что там лежит в кустах, вместе посмотрите на собаку. Кроха обязательно «скопирует» ваше безопасное поведение.

## **ОШИБКА 10. НЕУМЕНИЕ СЛЫШАТЬ РЕБЕНКА**

Бывает, что мама и ребенок проводят вдвоем целый день, но сложно сказать, что они долго были вместе, Например, малыш хочет рассказать маме что-то, с его точки зрения, очень важное про найденный в песочнице камушек. Но мама увлечена разговором с подругой: “Подожди!”. Или по дороге домой подросток что-то увлеченно рассказывает, мама рассеянно кивает головой, погруженная в свои мысли.

Работа над ошибками. Ребенок учится у нас всему, в том числе и искусству коммуникации. «Не так важно, сколько времени вы проводите с малышом, важнее, как вы его проводите, – считает психолог. – Попробуйте на час-два полностью погрузиться в игру, сосредоточившись только на общении с малышом. Он наверняка «насытится» вниманием и захочет поиграть самостоятельно, оставив вам время и на разговор с подругой, и на размышления. И если Вы заняты, то важно сказать об этом человеку, давая ценность тому, что Вы делаете и ценность его обращения и вместе найти место в вашем общем времени этому разговору или этому действию.

А вот человек, с которым проводят целый день «рядом, но не вместе», привыкает «выпрашивать» внимание с помощью шалостей и нарушения границ.

В работе психологов и педагогов важно показать родителям, что не существует специальных или универсальных приёмов, невозможно действовать со своим ребёнком просто исполняя какую-то технику, но точно возможно читать, обсуждать опыт действия и порождать каждому для себя и своего ребёнка собственное адресное действие. Родителю важно понимать общую стратегию действия и в каждой отдельной ситуации создавая новое действие адекватное этой ситуации.

В работе с родителями нам важно показывать, как воспринимается другой стороной такое действие родителей, какое послание оно несет. Мы приведём ниже семь способов обращения к ребёнку, которые можно обсуждать с родителями, для того чтобы они создали, что-то своё или воспользовались тем, что в обсуждении приняли как своё. Каждое из этих обращений к ребёнку построено на принципе уважения к достоинству ребёнка и к своему достоинству, на ценности сохранять контакт в любой ситуации, ценности разделённости переживаний друг друга. Самое главное, что каждое это обращение к субъектной позиции человека, требует от него личного ответственного действия.

## **Задания и упражнения**

### **Упр: Спички.**

**Инструкция:** Найдите себе пару человека, которого вы понимаете и который понимает вас. Сейчас вы берете стулья и садитесь спиной друг к другу. Каждому выдается одинаковое количество (10) спичек (карандашей) или вырезанные из бумаги фигуры.

Один из участников выкладывает на стуле фигуру, так чтобы другой не видел и его задача состоит в том, чтобы объяснить партнеру свою фигуру словами, с тем, чтобы у него получилась полная копия. Можно разговаривать и общаться как угодно. Но нельзя подсматривать. При наличии времени лучше сделать переход и поменяться ролями.

**Обратная связь:** Что интересного вы заметили в процессе выполнения упражнения?

Получилось ли точно повторить фигуры? Как вам было объяснять? Как было слушать? Что помогает слушать? Что мешает слушать?

### **Упр: Тренируем внимание.**

**Инструкция:** Найдите себе пару. Сейчас кто-то из вас будет номером 1, а кто-то номером 2. Сейчас номер один рассказывает какой-нибудь ситуацию из своей жизни. Задача номера 2 слушать его и замечать что происходит в это время в вашей голове. Постарайтесь все внимание

сосредоточить на том, что говорит ваш собеседник. Если вы замечаете, что отвлеклись – то заметив опять сосредотачиваетесь. Делаем три минуты – потом меняемся ролями.

**Обратная связь:** Получилось ли не отвлекаться? Что больше всего мешает слушать?

**Упр: 5 минут активного слушания.**

Выберите себе пару. Сядьте удобно и комфортно. Сейчас вы будете слушать другого человека – вашего партнера. Один из вас будет рассказывать какую-нибудь историю из своей жизни, второй слушать. Задача 5 минут все ваше внимание сосредоточено на том, что выражает ваш собеседник, и не только на слова, а на то, что он чувствует, что с ним происходит. Ваша задача замечать чувство другого и называть его в утвердительной форме.

**Домашнее задание:** поговорить с близким человеком, используя навык активного слушания.

## Я-высказывание

Среди вопросов, которые задают психологу, наиболее распространенным является примерно такой: «Что мне делать, если я ему/ей говорю, а он/она не понимает / не слышит/ продолжает делать по-своему?» или «Как сделать так чтобы он сделал как я хочу?»

Люди, которые задают этот вопрос, находятся в очень разных ситуациях, но суть проблемы одна: не удастся донести свои мысли до близкого человека так, чтобы он их понял. Он как будто не слышит слова, которые вы ему говорите, а ведь вы искренне желаете добра. Не видит ваших чувств, а вам больно и одиноко. Он вам тоже пытается что-то сказать, но получают одни упреки и обвинения.

Если общение не удастся, полезно посмотреть на то, в какую форму вы облачаете свои мысли. Форма может быть такой, что вызовет желание возразить даже при том, что ваш собеседник внутренне готов согласиться с вами. Не стоит начинать разговор с попытки рассказать другому о том, что в нем не так и что он сделал плохого. Лучше сообщить ему о том, какие чувства вызвал у вас его поступок. Высказывание о своих чувствах, без обвинений и упреков в адрес другого, называется «Я-высказыванием». Оно представляет собой конструктивную альтернативу «Ты-высказыванию», обычно содержащему негативную оценку поведения другого.

### Ты-высказывания:

- «Ты неправ!»
- «Ты можешь закрыть рот, в конце концов?»
- «Прекрати разговаривать»
- «Делай уроки в конце концов»
- «Немедленно уберись в комнате»
- «Вечно ты лезешь со своими советами!»
- «Только дурак мог поверить в это!»
- «Какой ты неуклюжий!»
- «Помолчи, пожалуйста!»

Как легко можно себе представить, Ты-высказывание вызывает желание защититься и даже напасть в ответ и обычно вызывает реакцию в духе «на себя посмотри» и «сам дурак», эмоции накаляются, конфликт усиливается, взаимные обиды и недовольство накапливаются.

Я-высказывание позволяет выразить свои чувства в необходимой для другого человека форме и потому скорее будет услышано.

Оно не вызывает желания возразить, потому что оно истинно по определению: вы говорите о своих чувствах, и никто не знает лучше вас, что именно вы чувствуете. Когда вы просто сообщаете о своих чувствах, вы ничего не требуете от другого и оставляете ему свободу решать, что ему делать.

Это скорее вызовет желание посочувствовать и изменить свое поведение, чем «наезд» и упреки.

Конечно, Я-высказывания не являются панацеей от всех коммуникативных проблем, но это некий минимум, который сильно увеличивает шансы на успех, то есть на то, что человек вас услышит, прислушается и может быть изменит поведение.

## Структура Я-Высказывания

1. «Когда ты...» (необвинительное описание поведения, поступка другого, только факты)
2. «Я чувствую...» (ваши чувства, в связи с этим поведением)
3. «Это для меня значит...» или «Потому что...» (как это поведение связано с чувствами?, почему это составляет для вас проблему?)
4. «Я прошу тебя...» (Описание желаемого для вас поведения)

### Я-высказывание является:

- Способом обозначения и формулировки проблемы для себя.

- Способом осознания меры собственной ответственности в этой ситуации и это способ передать ответственность за свои действия партнеру по общению. Он сам решает, что ему делать «в свете новой информации».
- Способом бесконфликтного вербального выражения чувств – то есть является способом регуляции эмоционального состояния.
- Способом донесения до другого информации о том, как его действия влияют на вас, значительно увеличивающий вероятность того, что вас услышат. (не содержит обвинения другого, объясняет ему ваши внутренние смыслы и чувства, и содержит просьбу)

## Задания и упражнения.

### Упражнение 1. Выбрать «Я-высказывание»

Ситуация 1. Дети громко разговаривают во время обеда.

Ваши слова:

1. «Когда я ем, я глух и нем».
2. «Что вы так разорались, подавитесь. Вот тогда узнаете, как разговаривать во время еды».
3. «Мне не нравится, когда во время обеда громко разговаривают за столом».

Ситуация 2. Вы поздно пришли с работы, а ребёнок не выполнил часть домашнего задания.

Ваши слова:

1. «Господи, ну когда же ты, наконец, будешь делать уроки вовремя?»
2. «Опять ничего не сделано. Когда это кончится? Мне это надоело. Будешь хоть до утра уроки делать».
3. «Меня беспокоит, что уроки до сих пор не сделаны. Я начинаю нервничать. Я хочу, чтобы уроки выполнялись до 8 часов вечера».

Ситуация 3. Вам необходимо сделать определённую работу дома, а ваш брат постоянно отвлекает вас: задаёт вопросы, просит почитать, показывает свои рисунки.

Ваши слова:

1. «Перестань меня дёргать. Займись каким-нибудь делом и не приставай ко мне».
2. «Извини, я не могу сейчас с тобой поиграть. Я очень занят. Когда я закончу свою работу, то обязательно тебе почитаю».
3. «Я раздражаюсь, когда меня отвлекают. Я теряю мысль и начинаю злиться, мне это мешает быстро делать работу».

### **Упражнение 2. Составить «Ты-высказывание» и «Я-высказывание»**

Ситуации 1. Ваш ребенок поел и оставил тарелку на столе.

Ситуация 2. У ребёнка в дневнике очередное замечание классного руководителя о плохом поведении.

Ситуация 3. Учитель объясняет новый материал на доске, ученик в это время разговаривает.

### **Упражнение 3. Придумать 2-3 ситуации нежелательных действий другого и составить несколько вариантов «Я-сообщений»** **Например:**

Ситуация: Не даёт свои игрушки младшему брату. Доводит его до слёз.

Ситуация	Ты высказывание	Я - высказывание
Вы пришли в гости к другу. Он читает телефон и не обращает на вас внимания.	«Когда, наконец, ты перестанешь и обратишь на меня внимание?»	
Муж хмуро ест борщ, приготовленный женой, время от времени отпуская критические замечания.	«Ты что, целый вечер так надо мной издеваться будешь? Специально все делаешь, чтобы мне настроение испортить?»	

<p>Мать убирает в комнате, а сын развлекается тем, что выдергивает вилку пылесоса из розетки и радостно смеется.</p>	<p>«Сынок, ты же уже вырос, а ведешь себя как маленький ребенок».</p>	
<p>Дочь возвращается в 1:30 ночи, а обещала прийти в 12.</p>	<p>«Я теперь знаю, что тебе совершенно нельзя верить. Целый месяц ты никуда не выйдешь из дому».</p>	
<p>Ребенок мешает вам, отвлекая внимание гостей своими кувырками.</p>	<p>«Ты что, не видишь, что нам это уже всем надоело — иди в свою комнату и не вылазь оттуда, пока мы не закончим».</p>	
<p>Учитель звонит родителям и сообщает, что сын-подросток в классе нецензурно бранится и не слушает замечаний учителя.</p>	<p>«Иди-ка сюда и объясни мне, почему я должен за тебя краснеть перед учительницей. Ты слышал когда-нибудь, чтобы я или мама так ругались. Где ты этих слов понабрался?»</p>	
<p>Мама берет вещи с вашего стола</p>	<p>Ты всегда без спросу берешь вещи с моего стола!</p>	

### Домашнее задание:

- привести примеры Ты-высказываний из литературы и кино.
- сформулировать одну свою просьбу в форме Я-высказывания.

Иногда в ответ на «Я-сообщения» люди игнорируют их высказывания. Это может произойти по следующим причинам:



1. Возможно, требование не логично или уже бессмысленно. Например, лечь спать не позднее 22.00, а сыну уже 19 лет и данное требование его совершенно не устроит. В этом случае необходимо пересмотреть правила.
2. Возможно, Вы зашли в его территориальные воды, вторглись в проблемы, которые он хочет решать сам. Лучше всего в таких случаях задать себе вопрос: «Касается ли меня лично то, что он делает?». И если вас лично это не касается, передайте ему право заботиться о себе самому.
3. Возможно, человек манипулирует вами, меряется силами и не хочет сдавать позиции. В этом случае в контекст «Я-сообщения» необходимо включить предупреждение о возможных санкциях.

## Мотивы плохого поведения

Теория четырех мотивов плохого поведения занимает важное место в нашем подходе к работе с родителями, так как является прекрасным объяснительным механизмом множества родительских проблем. Мы основываемся на работах Рудольфа Дрейкурса, который и предложил эту теорию и Светланы Кривцовой, чьей логикой изложения мы и пользуемся.

В основе этого подхода находится идея о том, что все дети хотят одного и того же – это быть любимыми, быть значимыми, ощущать свою принадлежность и компетентность. И когда они не имеют возможности это получить, то в ход идут другие стратегии получения желаемого, которые и называются «плохим» поведением. Дрейкурс выделил 4 стратегии «плохого» поведения, (ошибочные цели) которые может преследовать ребенок. И если мы хотим изменить поведение, сделать его конструктивным и вернуться к социальной адаптации то мы должны понять эти ошибочные цели.

Для того чтобы понять, какую цель сейчас преследует ребенок, нужно восстановить происходящее по следующим составляющим:

- это поведение ребенка (что конкретно фактически ребенок делает)
- это чувство родителя (что родитель чувствует по отношению к данному поведению)
- реакция родителя (что родитель обычно делает в ответ)
- как реагирует ребенок (как развивается ситуация)

Это позволяет четко описать «игру» - некоторое типичное взаимодействие между родителем и ребенком, причем важны все составляющие, так как внешне поведение может быть одинаковым, а мотивы поведения отличаться, как и чувства родителя.

### Мотивы "плохого" поведения

Мотивы “плохого” поведения	Привлечение внимания	Борьба за власть (превосходство)	Месть (возмездие)	Избегание неудачи (демонстрация неспособности)
Основное послание	«Заметь меня»	“Я не буду этого делать»”	«Я хочу тебе отомстить»	“Не буду и пробовать, все равно не получится”
“Сильные” стороны поведения	Потребность в контакте с родителем	Смелость, сопротивление влияниям	Способность защищать себя от боли и обид	Нет
Чувства родителя	Раздражение, негодование, восхищение “примерным” ребенком	Гнев, негодование, может быть, страх. Чувствует себя спровоцированным	Обида, боль, опустошение в дополнение к негодованию и страху. Чувствует себя задетым и рассвирепевшим	Родительская беспомощность, отчаяние - “Что я могу сделать” Чувствуете одновременно раздражение и жалость
Реакция родителя: импульс	Сделать замечание, желание напоминать и уговаривать	Прекратить выходку с помощью физического действия, Вызов	Ответить силой или уйти из ситуации. “Как ты мог со мной такое сделать?”	Оправдаться и объяснить ситуацию с помощью специалиста Оставить в покое

Реакция ребенка	Временно прекращают но потом продолжают	Прекращают выходку, когда решат сами. Усиливает действие, когда ему делается замечание. Ребенок хочет выиграть, быть руководителем	Хочет све-сти счеты. Испытывает к себе неприязнь и вызывает неприязнь у других. Прекращают выходку, когда решат сами	Нет замечаний - нет и реакции. Нет смысла пытаться делать что-либо. Попадают в зависимость от родителя. Продолжают нечего не делать
-----------------	---	--	--	---

## Привлечение внимания

*«В торговом центре найден маленький мальчик. На вопрос как его зовут, он ответил: «Васянебалуйся!»*

У каждого человека есть естественная потребность быть услышанным, признанным, значимым. Поскольку это происходит через контакт с родителем, то этот контакт приобретает особое значение. Механизм привлечения внимания является естественным биологическим способом младенца привлечь к себе внимание матери. И мы все очень хорошо чувствуем, когда на нас обращают внимание, а когда не обращают. Когда на нас не обращают внимание, это может значить очень много - и то что я не важен и не нужен, и то что я нахожусь в опасности, так как мои желания и нужды не могут быть удовлетворены. Потому что нет того самого канала – контакта, основного способа коммуникации с другими.

Если ребенок имеет дефицит признания, услышанности, значимости – он начинает искать внимания. Думая, что только внимание может иметь значение, ребенок вырабатывает большую сноровку, чтобы получить признание, и он находит всевозможные способы привлечения

внимания других. Это может быть обаяние и забавность, очаровательность и кокетство. Дети, ищущие внимания окружающих, действуют как настоящие артисты, они нуждаются в аудитории. В младшем возрасте их действия направлены на родителей. Детям постарше нужна более широкая аудитория: одноклассники, учителя. Ощущая недостаток внимания к себе, ребенок придумывает различные выходки, суть которых — демонстративность. В арсенале ребенка есть безотказные хитрости, которые можно назвать «механизмами привлечения внимания».

Если "приятные" средства привлечения внимания окажутся недостаточными, ребенок может прибегнуть к другим методам. Он может хныкать, задираться, тупить, разрисовать стены, разбить что-либо или случайно подраться. Активный ребенок вертится, много разговаривает, шутит, устраивает розыгрыши, корчит рожи и передразнивает, меняет тему разговора, задает провокационные вопросы. Пассивный ребенок привлекает внимание через тихий саботаж. Он не отказывается выполнять задание, но делает все в темпе, который можно назвать «в-час-по-чайной-ложке». В обычной ситуации ребенок способен активно двигаться и быстро реагировать.

При привлечении внимания типичное взаимодействие выглядит следующим образом: ребенок совершает какое то поведение, на которое сложно не обратить внимание, и у родителя возникает чувство раздражения, и то что делает родитель – он говорит замечание, после которого ребенок на время прекращает свое поведение, но потом продолжает снова.

### **Причины и закономерности поведения, направленного на привлечение внимания**

1. Формальное отношение к ребенку. Неумение или неспособность родителя давать персональное внимание.
2. Качество внимания не связано напрямую с количеством времени – скорее наоборот. Можно находиться с ребенком вместе целый день и ни минуты не быть с ним в контакте.
3. Мы склоны видеть плохое и только на него обращаем внимание.

Никому не интересен ребенок, который все соблюдает, выполняет и слушается. А если он прыгнет или плюнет, то на него точно обратят внимание. Значит, для того, чтобы бы мне получить внимание – нужно вести себя плохо.

4. Внимание не имеет знака. Не имея возможности получения внимания приемлемыми, хорошими и социально одобряемыми способами, ребенок переключается на надежно работающие ассоциальные. Слава о драке или разбитом окне всегда сильнее славы о уборке в комнате.
5. Все равно в каком месте получить внимание. Чем меньше внимания дома, тем больше вероятность поведения, направленного на привлечение внимания в школе. Если ни дома ни в школе внимания получить не удалось – появиться компания или друзья, способные его дать.
6. Никто не учит ребенка, как попросить внимания в приемлемой форме. Потребность во внимании — базовая психологическая потребность, такая же как еда и питье с точки зрения физиологии. Если детей учат просить еду, то почему никто не учит их как вести себя, когда они нуждаются во внимании другого человека? Впрочем, и у взрослых есть вопросы с прямыми «неманипулятивными» формами обращения за вниманием.

Работу с данным мотивом «плохого» поведения можно разделить на две части:

1. Профилактика и предупреждение «привлечения внимания».
2. Методы и приемы экстренного вмешательства.

С целью предотвращения такой формы поведения можно применять следующие действия:

- рассказывать о том, что такое контакт и внимание. Определить понятия.
- Создавать опыт переживания этого контакта.

Следующее упражнение является ключевым в данной теме.

**Упр:** 15 минут внимания.

**Инструкция:**

«Сейчас мы будем делать важную практику, направленную на установление контакта с ребенком. Эту практику хорошо делать регулярно, можно на ее основе придумывать и создавать ваши персональные семейные обычаи. Это упражнение можно делать только вдвоем с ребенком (ни каких третьих лиц). При этом ни Вы ни ОН не занимаются никакими другими делами. У вас есть время и вы готовы потратить его на близкого человека. У вас в душе есть свободное место для его проблем и переживаний. Вам интересно то, что с ним происходит. И, кроме этого, вам от него ничего не нужно. Мы сейчас будем тренироваться друг на друге, с тем чтобы потом так же слушать ребенка. В парах будете слушать другого человека – вашего партнера. Один из вас будет рассказывать какую-нибудь историю из своей жизни, второй слушать. Представьте, что он самый главный для вас сейчас человек. Задача чтобы все ваше внимание было сосредоточено на том, что выражает ваш собеседник, и не только на словах, а на том, что он чувствует, что с ним происходит. Так же замечайте, что происходит с вами, что вы чувствуете. Можно поддерживать разговор, задавать вопросы: А что дальше? И что ты подумал? Что решил? Можно говорить о своих чувствах и называть чувства партнера. Но нельзя включать фильтры, давать оценки и советы. Важно создать такую атмосферу, чтобы человек хотел рассказывать.

Осознание собственной потребности во внимании и расширение моделей поведения.

**Упр:** - Хватает ли вам внимания от ваших близких? Есть ли у вас свои способы привлечения внимания?

**Упр:** Дела, которые нас объединяют.

**Д/з:** Не менее 10 раз прикоснуться к ребенку. Не связывая это с какими либо его действиями.

К стратегиям экстренного вмешательства можно отнести:

### **Стратегия «Минимизация внимания»**

Идея данной стратегии состоит в том, чтобы дать внимание ребенку, так, как он его запрашивает. Обозначит то, что вы его принимаете, замечаете. Но не отдать все свое внимание, не переключиться целиком, оставив другие дела. Суть послания «Я тебя вижу!», «Я тебя понимаю!».

Данные приемы знакомы многим родителям и учителям и являются интуитивно понятными.

- Установление зрительного контакта. Пристально посмотрите на ребенка. Он знает, что он делает. Он знает, что вы знаете, что он делает. И он знает, что этот взгляд означает "хватит".
- Встаньте рядом. Подойдите ближе и встаньте рядом с ребенком. Без контакта глазами и без слов. Дети начинают понимать, что делают что-то не то, когда учитель стоит так близко.
- Прикоснитесь или обнимите. Физический контакт – самая естественная и понятная форма проявления отношения, любви и признания. Работает всегда. Особенно с маленькими детьми.
- Пошлите «секретный сигнал». Вы можете использовать какой-то жесты, смысл которых известен ребенку. Например, приложить палец к губам и сказать: «Тсс».

### **Стратегия «Разрешающее поведение»**

Смысл этой стратегии в том, что мы не боремся с поведением. И тогда пропадает идея о его запретности и как следствие исчезает негативная оценка самого действия.

- техника «квотирования». Прием состоит в том, что какое-то нарушение поведения разрешается, уж если оно появилось, но только в том объеме, который оговорен заранее и с условием, что ежедневно объем этот будет уменьшаться. Можно ограничить



«время говорения», «зоны ударения», «дальность плевания» и тд. Когда «лимит» исчерпан, говорите: «На сегодня — все!»

- создание игры по правилам. В этом случае мы из выходки плохого поведения создаем целый процесс, с правилами и целями.
- доведение до абсурда. Здесь задача состоит в том, чтобы показать неуместность выходки, через усиление и присоединение к ней.

### **Стратегия «Поступайте неожиданно»**

Часто мы можем прекратить «плохое» поведение, действуя неожиданно. Когда мы что-то неожиданно «выкидываем», мы как бы говорим: «Я все вижу и знаю, что ты делаешь, но не собираюсь играть в твою игру». Здесь важно заметить собственный автоматизм поведения и выдать какую-то принципиально другую реакцию. Или просто проявить «Игру» честно предъявив свои чувства.

**Формулируйте «Я-высказывания».** Бывают ситуации, когда нервы не выдерживают и просто хочется крикнуть ребенку: «Прекрати немедленно!» Рекомендуем в этом случае, применять «Я-высказывание», которое помогает донести до ребенка мысль о его недопустимом поведении и о том, какое впечатление оно производит.

### **Стратегия «Переключите внимание»**

Никто долго не может делать два дела одновременно. Отвлеките ребенка, сфокусировав его внимание на чем-либо другом.

- Задавайте прямые вопросы. Вопросы переключают ребенка и отвлекают от «плохого» поведения. Это могут быть как вопросы по смыслу деятельности: «Что ты хотел?», «З чем ты это делаешь сейчас?», так и вопросы о личном мнении или информации: «Что ты думаешь по этому вопросу?» и тд. В любом случае этом вы даете внимание и прекращаете «плохое» поведение».

- Попросите об одолжении. Прямая просьба всегда сильно и включает и переключает ребенка. В случае если это действительно просьба, а не требование.

### **Стратегия «Обращайте внимание на хорошее поведение»**

Замечайте хорошее! Это гораздо более сложная задача, чем оперативно реагировать на плохое. И гораздо более продуктивная. Важно начать видеть это поведение и говорить о нем ребенку. Благодарите за то, что он сделал. Обращайте внимание когда хорошее поведение становится нормой и мы начинаем его требовать. (подробнее в главе про Похвалу)

## Физическое наказание

*Значение и последствия физического наказания. Отказ от физического наказания.*

Мы выделяем тему физических наказаний в отдельную главу, поскольку в настоящее время существует, как бы два лагеря, относительно этой темы. Сторонники физических наказаний скорее опираются на традиционную, патриархальную модель воспитания, где сильный (родитель) применяет к более слабому (ребенку) физическую силу в целях коррекции поведения ребенка. По причине исторической традиционности (в дореволюционные времена детей воспитывали поркой розгами, а в советские времена – ремнем) способ воспитания в виде физических наказаний популярен и считается эффективным. Его сторонники, в основном, нацелены на оперативную коррекцию поведения ребенка, достижение требуемого результата (послушания, воспитания, наказания) через проявление власти и доминирования. Противниками же физических наказаний являются люди, в большей степени озабоченные влиянием этого способа коррекции поведения на чувства, внутренний мир, психику ребенка, а также на состояние привязанности между ребенком и родителем. В числе противников физических наказаний выступают и современные психологи.

**Упражнение:** Можно разделить участников на две группы, где одна группа ЗА физические наказания детей, а другая – ПРОТИВ. Обоим группам важно написать как можно больше аргументов, подтверждающих их позицию. С этого можно начать обсуждение темы.

Мы выделяем следующие ЗА и ПРОТИВ:

ЗА физические наказания	ПРОТИВ физических наказаний
Традиционность («Нас так отцы и деды растили, и мы своих детей так вырастим»).	- Физическое воздействие в виде наказания наносит ребенку травму насилия, которая может влиять на его развитие и последующую жизнь.

Эффективный ситуативный результат («Эту дурь я быстро из него/нее выбью»).

Поддержание авторитета сильного за счет применения физической силы и доминирования («Пусть знает, кто в доме хозяин»).

Страх перед физическим наказанием как способ дрессировки и влияния («Эту взбучку он/она надолго запомнит»).

Насилие со стороны более сильного (родителя) может стать внутренней нормой для ребенка и влиять на последующие отношения.

Физическое наказание является грубым нарушением телесных границ и прав ребенка.

Физическое наказание нарушает отношения привязанности, основанные на контакте, доверии, чуткости друг к другу.

Воспитание, основанное на страхе физической боли или дискомфорта, подавляет волю ребенка, разрушает его личность, парализует ее творческое развитие и др, словом, наносит больше вреда, чем пользы.

Так как физическое наказание, действительно, может быть эффективным в моменте, в смысле регуляции поведения ребенка, то у родителей может не быть интереса и желания разобраться в причинах поступков ребенка и понимать его поведение глубже.

Велика вероятность того, что ребенок, к которому проявляли физические наказания, усвоит такую модель выражения агрессии, разрешения конфликтов и влияния на других людей – через физическое насилие.

У ребенка может возникнуть смешение понятий любви и насилия в близких отношениях. По статистике, в семьях, где к детям применяли физические наказания, девочка вырастает скорее с паттерном жертвы в отношениях, а мальчик – агрессора.

Вынужденное и бесправное положение ребенка, переживающего физические наказания регулярно, может сформировать мазохистический характер личности.

Проявление физической агрессии со стороны родителя к ребенку (даже в виде воспитательных мер) всегда повышает уровень агрессии в семье, в целом, и у ребенка, в частности. Такие дети проявляют себя агрессивными в коллективе, особенно по отношению к слабым.

Ребенок, к которому часто применяют физическое насилие, имеет очень высокий уровень тревоги, поэтому большая часть ресурсов его психики занята перевариванием этой тревоги вместо развития и выполнения возрастных задач.

Мы придерживаемся точки зрения, что физические наказания являются видом насилия – физическое насилие. Также бывает психологическое (давление, унижение, оскорбление, игнорирование) и экономическое (шантаж деньгами, лишение карманных денег, использование зависимого положения) насилие. Мы считаем, что любой вид насилия в качестве способа воспитания неприемлем (см. столбец ПРОТИВ).

Физическое насилие в виде наказаний может выражаться в следующих формах:

- Намеренное причинение ребенку физической боли любым способом.
- Агрессивное физическое воздействие на ребенка (шлепки, удары, порка, укусы, таскание за волосы и тд).
- Искусственное создание для ребенка дискомфортных условий (например, стояние в углу, на горохе).
- Отказ в удовлетворении физических потребностей (кормить, согреваться, спать и др).

Важно также осветить такой важный аспект как различие между применением силы (в данном случае, физической) и насилия к ребенку. Ведь бывают ситуации, когда родитель должен применить к ребенку физическую силу, например, удерживая ребенка от выбегания на проезжую часть или делая ему укол, в целях лечения.

На наш взгляд, применение силы и насилия могут быть похожи по форме, но различия между применением силы и насилия есть и они таковы:

1. В насилии всегда есть компонент унижения слабого сильным.
2. При насилии цель действий скорее в том, чтобы сохранить власть и доминировать, нежели в интересах ребенка и его благополучия.
3. Эффект, произведенный на психику ребенка, зачастую сильнее и разрушительнее при применении насилия, чем силы.

Родителей, применяющих к своим детям физическое насилие можно разделить на несколько групп:

1. Те, кто осознает вред, причиняемый таким видом воздействия, но не знает, как можно иначе.
2. Те, кто осознает вред, причиняемый таким видом воздействия, применяет физические наказания в основном в состоянии аффекта, не владеет собой или думает, что не может иначе.

3. Те, кто не осознает вреда, причиняемого таким видом воздействия, но начинает задумываться, когда слышит другую точку зрения.
4. Те, кто считает физические наказания нормальной, приемлемой и хорошей мерой воспитания.

Стратегии работы с каждой группой будут различаться. Но на тренинге мы обязательно заключаем контракт что на время тренинга не применяем физическое наказание по отношению к ребенку.

### **Стратегии работы с родителями, применяющими к своим детям физическое насилие:**

- Осознание собственных причин и мотивов применения физических наказаний.
- Осознание последствий применения физических наказаний для ребенка и контакта между родителями и детьми.
- Работа с контекстом и личной историей родителей.
- Работа с установками родителей по поводу воспитания детей.
- Выработка личного отношения и личной позиции по поводу того, насколько такой способ воспитания является полезным, действенным и эффективным.
- Обучение способам совладания с чувствами и саморегуляции в аффекте.
- Нахождение альтернатив применению физического насилия.

## Оценка, похвала и поддержка.

В данной главе мы говорим о таких ситуациях, когда ребенок совершил что-либо хорошее и нам это нравится и когда у него не получается сделать что-либо и мы хотим ему помочь. В обоих случаях нам надо каким-то образом на это отреагировать. Как же сделать это «правильно»?

В начале важно разобраться с понятием оценка. Для того чтобы оценить что-то и кого-то необходимо встать в позицию оценивающего. И эта позиция всегда не равная. Оценка это всегда субъективное мнение автора на основании его личных критериев. Часто оценивая что-либо мы переходим с действия на личность человека и оценка становится ярлыком, некоторым окончательным диагнозом. Оценивая кого-то мы хотим повлиять на ситуацию с целью получения желаемого для нас результата. Целью оценки является влияние и управление.

Само по себе влияние и управления является необходимой частью жизни - мы все влияем друг на друга. Вопрос в количестве и качестве этого влияния. Тут возникает несколько важных задач: во-первых, важно чтобы ребенок получал достаточно положительной обратной связи с целью с целью формирования устойчивого хорошего самоотношения, во-вторых, необходимо развивать внутреннюю шкалу оценки, в третьих - необходимо как-то реагировать в случае, если ребенок делает что-либо недопустимое и оказывать поддержку в ситуации затруднения.

Что же такое похвала? Можно рассматривать похвалу как форму положительной оценки, это одобрение поведения, деятельности человека, практически это информирование о правильности совершенного действия и положительная оценка этого действия, некоторое сравнение с другими в его пользу. Такая похвала является достаточной опасной и имеет ряд негативных последствий. В ней содержится много утверждений со словом «Ты»: «Ты такой смелый!», «Ты молодец!», «Ты лучший!» «Ты мне так помог!». Такая похвала кроме приятных чувств может вызвать много вопросов (С кем сравнивали?, кто участвовал в соревновании?, Что будет со мной если в следующий раз не получится?), может заставить сомневаться в адекватности говорящего



(если похвала не соответствует ситуации), и в истинности его намерений (он хочет чтобы я так делал всегда), привести к отрицанию (если мнение другого отличается). Особенно плохо переносится незаслуженная похвала.

Можно ли перехвалить? Да можно. В случае если мы хвалим ребенка сравнивая с другими мы уничтожаем его самооценку. И получается что без сравнения, причем положительного быть хорошим невозможно. Так вырастают люди, которые постоянно нуждаются в одобрении других.

И что происходит с ребенком, когда его часто хвалят? Ребенок начинает зависеть от оценок окружающих. Он учится отмечать ожидания других людей и пытается им соответствовать. Сам он при этом не знает, чего хочет и что представляет из себя. Ребенок может испытывать страх, что может разочаровать родителей, которые так гордятся им. Любое поражение и неуспех вызывает страх потери расположения близких. Формируется постоянное стремление понравиться окружающим (нарциссические или истерические черты характера), и возникает страх разочаровать того, кто похвалил однажды. Также возможны другие варианты развития событий, когда ребенок отказывается от действий, которые могут подвергаться оценке, и в результате не делает ничего. Похвалы есть много общего с критикой. По сути это одно и то же.

Мы предлагаем другой вид похвалы – Я похвала. Он отличается от предыдущего тем, что не содержит оценки и сравнения и предлагает говорить о чувствах и отношении родителя к действию ребенка, не претендует на реальность и не приклеивает ярлыков. По сути это форма обратной связи, в которой ребенок может получить понимание как его действие влияет на окружающих. Так формируются связи между действиями и последствиям и присваивается опыт влияния и возможность управления. «Я очень горжусь тобой!», «Я очень рада!», «Мне приятно!». Такая похвала обычно создает больше близости в детско-родительских отношениях. Второй момент, который необходимо учитывать, когда взрослые хвалят ребенка: слова одобрения, восхищения следует говорить за конкретные дела, действия или поступок, а не характеризовать личность ребенка в целом. Чтобы похвала, была услы-

шана, она должна быть правдивой, сказанной от души. Постарайтесь найти то что вас действительно радует, удивляет и вызывает приятные чувства.

Использовать наиболее "правильную" формулу похвалы:

1. Когда ты сделал /делаешь то и то (факт)...
2. Я чувствую...(свои чувства).
3. И это значит... (результат, польза, эффект от его действий).

Каждый человек, особенно ребенок, нуждается в поддержке. Все мы с завидной регулярностью попадаем в ситуации затруднения, или неудачи, боимся и сомневаемся, в ситуации где у нас возникают сложные чувства. Однако поддержка имеет ряд существенных отличий от похвалы: она относится к самому процессу (а не к результату), она необходима в момент минимального успеха или результата. Поддержка направлена на поиск возможностей и дополнительных ресурсов, на выявление сильных сторон личности ребенка, она дается из позиции "на равных"(родитель выступает как партнер), исключает всякое сравнение. По сути поддержка - эффективный способ формирования и развития самоуважения, хороший стимул для того, чтобы ребенок сам пробовал и делал, не сдавался и находил новые пути решения трудностей. Поддержать можно каждого человека и всегда. Основной механизм состоит в умении видеть сильные стороны ребенка, соединяем его с ресурсом, и учим его самоподдержке.

Часто в ситуации неудачи возникает разговор про помощь. Тут следует различать помощь, заключающуюся в том, чтобы дать ребенку дополнительный ресурс, работу в зоне ближайшего развития, с тем чтобы помочь сделать то что ребенок еще не может. И помощь в значении сделать за него, которая является крайней степенью вмешательства в границы другого, которая делает ребенка беспомощным и лишает самостоятельности.

## Задания и упражнения

**Упр:** В группах все хвалят одного за то что захотят. Работающий участник отмечает собственные чувства и реакции.

**Упр:** В броуновском движении задача похвалить человека сравнивая его с другими в лучшую сторону.

**Упр:** Задача найти то , что нравится в человеке и сказать о своих чувствах.

**Упр:** В тройках берем ситуацию когда нужно похвалить и хвалим по форме: факт-чувство-эффект.

**Упр:** В тройках один человек рассказывает о своем затруднении – остальные говорят «Все равно ты молодец, потому что..»

**Упр:** в парах один участник рассказывает о своем затруднении, а второй старается его поддержать, опираясь на сильные стороны.

**Д/з.** Посчитать, сколько раз за день вы хвалите и оцениваете.

## Избегание неудачи. Потребность в помощи и поддержке

*(По мотивам книги Кривцовой «Учитель и проблемы дисциплины»)  
«Лучше никак, чем плохо»*

Ребенок попробовал и у него не получилось. Возможно, он пробовал много раз. И все равно не получилось. Может быть, даже что-то и получилось, но это было совсем не похоже на задуманное. Оно никогда не соответствует ожиданиям, заявленной планке, высоким стандартам. И вариантов выхода из этой ситуации два. Либо стараться, и тогда вырастают дети ответственные, обязательные, добросовестные, скрупулезные и педантичные. Но чаще внутри большими красными буквами возникает: «Я НЕ МОГУ» или «У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧИТСЯ». И вроде бы хочется, но ребенок опускает руки.

Со стороны такое поведение ребенка может выглядеть как:

- **Саботаж.** Ребенок все время «сачкует», не делает того, что его просят. До последнего надеется, что вы этого не заметите. А на прямой вопрос отводит глаза, пожимает плечами, вяло оправдывается.
- **Приступ «Не хочу».** Это припадок в ситуации полного отчаяния. Если «надавить», то ребенок может разразиться приступом гнева. Гнев помогает спрятаться от очевидной или возможной неудачи. Единственная цель приступа, чтобы от него отстали.
- **Откладывание на потом.** «Если бы я нормально готовился – я бы точно получил наивысший результат». Что кроется за этими фразой? Наверное, что-то типа: «На самом деле я способный и у меня все получится, если захочу работать усерднее». Как это формируется? Ребенок упорно ежедневно трудится, но занимает последнее место в рейтингах и соревновании. И в подобной ситуации он решает о себе: «Если это лучшее, чего я могу достичь, я, наверное, не такой способный, как думал о себе». Когда подобный опыт повторится несколько раз, ребенок перестает усердствовать вновь. Лучше уж слыть способным, но нерадивым, чем

усердным, но тупым. Страх ошибки и избегание неудачи тормозит любую деятельность. И ее невозможно начать.

- **Недоведение до конца.** Начинание, которое никогда не будет закончено, не может быть оценено, в том числе не может получить низкую оценку.
- **Временная потеря способности выполнить необходимое действие.** Как только приходит время «неприятного занятия», у ребенка появляются приступы головной или зубной боли, коликов в желудке — всего, что может быть причиной не делать.
- **Риск хронических заболеваний и оправдание официальными медицинскими диагнозами.** Любые хронические болезни, дефекты органов чувств защищают от переживания себя несостоятельным и дают возможность избежать попыток делать что-то сложное.
- А еще это **постоянный стресс**, поскольку организм находится в состоянии фоновой тревоги и направляет все силы на избегание угрожающей ситуации.
- Мышление приобретает следующие особенности: это черно-белая логика по принципу «все или ничего», катастрофизация, негативизм, обилие долженствований.
- **Неспособность радоваться**, праздновать победу, переживать успех.

Реакции взрослых при столкновении с подобным поведением:

- Сильные эмоции: печаль, тоска и даже беспомощность. Кажется, что невозможно помочь этому ребенку, взрослый чувствует поражение, ибо его попытки проваливаются. Появляется ощущение профессиональной несостоятельности.
- Импульсивное желание сначала помочь, растормошить что бы то ни стало.

- **Жалость.** Желание оправдать и объяснить поведение ребенка диагнозом, стремление найти внешнюю причину.
- **Отчаяние и игнорирование.** Оставить в покое, уступить, раз уж попытки не дают эффекта.

При этом дети на активное вмешательство взрослых реагируют зависимым поведением: ожидают особой помощи, сами не предпринимают абсолютно ничего. Ребенок даже не пытается выполнить требования, а просто ждет готовых инструкций. А при игнорировании чувствуют себя одинокими и ненужными.

Но не стоит думать, что ребенок таким образом назло «плохо себя ведет», скорее такое поведение признак того, что ребенок не справляется с возложенными на него ожиданиями.

## Причины избегающего поведения

**Отношения к ошибкам как к трагедии.** Существует заблуждение, что если указать ребенку на его ошибки, у него возникнет мотивация не повторить их. На самом деле (и это доказано современной психологией) происходит обратное. Кроме того вероятность превратить ошибку в серьезное травматическое переживание. Чтобы появился мотив изменить ошибочное поведение, внимание должно быть направлено на то, что удастся лучше всего.

**Неоправданно высокие ожидания.** Когда взрослые необоснованно требовательны к ребенку, ожидают успехов и достижений основанных на собственном представлении о результате, а он осознает, что не может достичь цели, то он просто перестает пытаться. Удобнее слыть ленивыми, «пофигистом», чем оказаться в разряде «неудачников», который делает, но не достигает желаемого. Для них просто пытаться — недостаточно, нужен непременно результат. Прекращение попыток для их «Я» менее болезненно, чем разочарование в результате, с трудом достигнутом.

**Перфекционизм (требование совершенства).** Как жаль, что мно-

го ярких, способных детей даже не пытаются, не пробуют себя в чем-то новом, так как убеждены, что для них подходит лишь отличный результат. Такие дети упускают из вида, что ошибки – это нормальная часть процесса обучения. Для них ошибка – это трагедия, избегать которую следует любой ценой. Там, где высокий результат не гарантирован, им делать нечего.

**Упор на соревнование и сравнения.** Взрослые люди могут выбирать соревнования, в которых они хотят участвовать или могут отказаться. Детей же часто не имеют такой возможности и участвуют в соревновании с братом, папой в детстве, Гайдаром и его полком. Если вы ставите ребенка перед выбором: быть ли ему победителем или проигравшим, то очевидно, что некоторые из них выберут – не играть вообще.

Общая логика работы с мотивом избегание неудачи состоит в повышении состоятельности в ведущей деятельности. Это работа, направленная на принятие себя и ребенка, освоение навыков поддержки и включения в отношения с другими.

Для предотвращения поведения, направленного на избегание неудач рекомендуем учителям, воспитателям, родителям применять данные стратегии и техники.

## **Несколько технических стратегий:**

### **«Коррекция требований»**

Давайте посильные задания. Не требуйте невозможного. Откажитесь от ожиданий и нормативов. Детей, боящихся неудачи, очень легко испугать количеством или сложностью задач. Учите их действовать маленькими шажками, используя максимально развернутые алгоритмы. Пусть действия будут предельно простые, зато безошибочно.

### **«Измените методы объяснения»**

Попробуйте по-другому. Ставьте интересные и понятные задачи. Используйте осязаемые и привлекательные материалы. Радуйтесь ошиб-

кам.

### **«Ограничение по времени»**

Устанавливайте ограничение по времени на выполнение задания. Таким образом, мы спасаем ребенка от неудачи. Отметьте тот результат, который был достигнут за это время. Даже если он не соответствует задуманному.

### **«Фокус на процесс»**

Сместите фокус внимания с результата на процесс. Обычно положительное отношение и похвала возможна только в случае результата. Таким образом ребенок может стать хорошим только тогда когда делает все уроки. Он вынужден делать их до «победного» конца. И все это время он «не хороший». В данном случае важно поощрять за процесс.

**«Признание сложности задания»** Если мы решаем трудную задачу, то наше самоуважение возрастает. И совсем другое дело решать задачу, которую уже все решили и «любой человек в вашем возрасте легко решает». Поэтому признавайте трудность задачи.

### **Стратегия «Научить ребенка позитивно рассказывать о себе»**

Помогите ребенку изменить внутреннюю речь. «Ты сможешь, если будешь думать, что сможешь! Повторяй это каждый день, особенно в отношении того, что у тебя плохо получается». Для этого неплохо самому взрослому положительно относиться к себе. И быть внимательным к своей внутренней речи.

**Ищите два «плюса» на каждый «минус».** Возьмите за правило: когда услышите, что ребенок негативно высказывается о себе и своей учебе, вслух скажите о его работе не менее двух позитивных утверждений. Это помогает трансформировать негативный образ себя в позитивный. Одно условие: реплики должны быть предельно конкретными.

**Декларация «Я могу».** Как только ребенок, избегающий неудачи получает задачу автоматически включается заезженная пластинка:



«Ты не сможешь, ничего не получится». Чтобы сменить установку попросите ученика тихонько повторять фразы: «Я могу решить эту задачу с дробями», «Я достаточно умен, чтобы ответить на все эти вопросы».

### **Стратегия «Ошибки часть процесса обучения»**

**Рассказывайте об ошибках** — ведь это важная и естественная часть процесса обучения. К сожалению мы редко говорим «Какая классная ошибка! Как здорово, что я ее совершил!» Это требует большого самопринятия и признания собственного несовершенства. Ведь только признание того что я хороший и делаю что то ценное и важное позволяет мне двигаться дальше. Взгляните на ошибки в другом, непривычном контексте: «Назовите одну свою ошибку и что вы поняли благодаря ей». Этот вопрос можно задавать и себе и ребенку. Следующей темой для разговора может стать вопрос: «Что ты можешь сделать, чтобы больше не повторить эту ошибку?»

### **Показывайте ценность ошибки как попытки.**

«Чтобы слова не расходились с делом нужно молчать и ничего не делать». Логично, что больше ошибок совершают люди активные. Посмотрите на ситуацию с этой точки зрения. Поощряйте за количество попыток. Отрицательный результат — тоже результат. Поддерживайте нестандартное мышление, экспериментирование, которое часто приводит к успешным результатам и открытиям. Попробуйте реагировать на свои ошибки и ошибки ребенка с положительным эмоциональным пафосом.

**Минимизируйте последствия от сделанных ошибок.** Обратите внимание на степень вашей реакции на совершенную ошибку. Если вы хотите повысить самоуважение ребенка, которому присущ страх неудачи, откажитесь от привычки указывать на все его ошибки сразу и делать из этого красочное шоу. А также припоминать ребенку совершенную ошибку и опираться на это в своих требованиях. Достаточно следовать логике исправления ошибки и компенсации ущерба.

## Стратегия «Формируйте веру в успех»

**Демонстрируйте веру.** Огромное значение имеет то, насколько мы верим в успех. И это выражается в наших ожиданиях, которые и определяют возможность изменения. Негативные ожидания часто определяют неудачу. Позитивные ожидания отражают уверенность в силах ребенка. Если вы сможете искренне демонстрировать веру в способности ребенка, вы дадите ему огромный ресурс для действия. Основная сложность состоит в том, что мы уже знаем что от кого ждать и не допускаем возможность другого исхода.

**Объявляйте о любых вкладах.** Важным условием активности является осознание и присвоение собственного вклада в различные процессы и результаты. Именно видение влияния и присвоение результата позволяет продолжать и совершенствоваться в действии. Технологий здесь будет замечание хорошего вклада ребенка в отношения, состояния, общие дела, в исходы решений и предъявление ему это вклада.

**Подчеркивайте любые улучшения.** Не стоит ждать момента пока задача будет решена учеником целиком и безошибочно, для того чтобы похвалить его. Вместо этого уделите внимание процессу решения. Замечайте любое изменение. Каждый шаг вперед. И отмечаете именно его.

**Раскрывайте сильные стороны.** Едва заметив что-то ценное в ребенке, прямо говорите ему об этом. Искренне признание хорошего в ребенке является опорой для уверенности в себе, собственной состоятельности.

## Стратегия «Концентрируйтесь на успехах»

**Повторяйте и закрепляйте успехи.** Всем нам нравится делать то, что у нас хорошо получается. Поэтому важно дать возможность продемонстрировать освоенный навык, закрепить его. В прошлых успехах содержится много ресурса для будущих. Успех рождает успех, поэтому важно подчеркивать прошлые достижения, чтобы содействовать продолжению успеха.

**Анализ прошлого успеха.** Обсудите с ребенком, благодаря чему ему удалось добиться успеха. Какие его действия, характеристики, особенности повлияли на результат. Анализируя достижения мы развиваем саморефлексию, работаем на присвоение собственных хороших сторон, изучение себя и формирование положительного отношения.

### **Стратегия «Замечайте прогресс развития»**

Одной из причин, по которой нам трудно успешно осваивать какую-либо деятельность является отсутствие измеримости результатов. Если мы не можем отметить несколько мы продвинулись в выбранном деле создается ощущение что мы стоим на месте. Поэтому важно иметь возможность измерять процесс и замечать изменения.

**Наклейки «Я могу».** Особенно это важно для учеников начальной школы. Наклейками можно отмечать любые освоенные навыки.

**Альбомы достижений.** Детям постарше можно предложить делать альбомы достижений, на различные темы. Так они ощутят объем сделанного, просто перечисляя новые навыки, в которых приобрели мастерство. Важно, чтобы разделы альбома были индивидуальны и дети не сравнивали свои альбомы достижений. Подчеркивайте, что это их личный рост, безотносительно к другим детям. Альбом помогает заметить прогресс, чему они научились, чего не умели и не знали вчера.

**Рассказы о себе вчерашнем, сегодняшнем, завтрашнем.** Такой разговор позволяет заметить динамику изменений и способствует повышению уверенности и самоуважения. Важно чтобы он был конкретным и опирался на факты реальности. Видение прогресса позволяет легче переносить неудачи и дают реальные основания для прогнозирования будущего успеха.

### **Стратегия «Признание достижений»**

В данном случае мы говорим о том, что именно признание создает возможность присвоения результата. И если никто про достижение не знает, и никто не сказал что оно есть, возникает ощущение что ничего

не было. Все мы знакомы с множеством обрядов и ритуалов, направленных на признание и имеющих большое психологическое значение.

**Тематические праздники.** Особенность является то что данная встреча посвящена именно какому-то событию, личному достижению автора и приглашенные участники признают это достижение и приходят разделить радость с хозяином.

**Аплодисменты.** Аплодисменты не означают, что вы должны хлопать в ладоши. Можно просто сказать: «Здорово! Ты смог это!» Причем сделать это надо с очевидным энтузиазмом.

**Звезды и наклейки.** Дети любят признание, выраженное в звездочках, наклейках, нашивках. Награды и «медали». Все виды наград и «сертификатов», удостоверяющих, что их владельцы хорошо вели себя в школе или дома, хороши. Чем больше достижений обнаружите и отметите, тем позитивнее будет настрой ребенка.

**Выставки достижений.** Достижения детей — сочинения, рисунки, доклады — можно вывешивать на видном месте, чтобы с ними могли ознакомиться другие люди.

**Самоодобрение.** Часто дети ожидают, что их успехи признают окружающие, вместо того чтобы самим посмотреть на себя как бы со стороны и принять собственное решение о своих достижениях. Этому их нужно специально учить! Самоодобрение - один из путей. Попросите ребенка сказать, какое его личное достижение стоит того, чтобы быть одобренным, признанным. Сначала такая просьба может показаться трудной или даже невыполнимой для детей, особенно боящихся неудачи. Со временем, однако, они не только освоят эту процедуру, но научатся радоваться тому, что цели ставятся, достигаются и они сами могут говорить о своих достижениях.

## **Задания и упражнения**

**Упр:** Опишите сегодняшний день как удачный! Расскажите о том чем вы можете гордиться. Что именно у вас получилось.

**Упр:** Расскажите о вашей ошибке, которой вы благодарны и которая

вас научила чему-либо.

**Упр:** В группах один человек рассказывает о своем затруднении. Остальные по очереди честно указывают на его ошибки.

**Упр:** Опишите свои ожидания от ребенка. Поделитесь ими в группе. Что будет если он не будет им соответствовать?

**Д/з:** Есть ли у вас своя доска достижений? Тех вещей, которыми вы можете гордиться? Это могут быть любые символы, фотографии и дипломы. Создайте свою «доску достижений».

## Психологические границы

*«Уважение личности начинается с уважения границ»*

Мы придерживаемся следующей логики работы в этой теме: формирование понятия личных границ, навыка опознавания и ощущения, их согласования, и управления ими. Информирование о возрастных задачах родителя в области границ, разбор личных кейсов и ситуаций.

Понятие личных границ является достаточно абстрактной, ментальной конструкцией их сложно увидеть и потрогать и может показаться, что их не существует. Тем не менее, множество непониманий, конфликтов и проблем в отношениях связаны с отсутствием знаний и конкретных навыков в сфере личных границ.

В каждой культуре есть свои способы и традиции, нормы и правила обхождения с границами. И попадая в другую культуру, мы отчетливо понимаем эту разницу. Собственное представление о границах зависит от особенностей семейного воспитания, порядка рождения, и даже жилищных условий.

Много проблем возникает, когда мы сталкиваемся с людьми имеющими другие представления о границах. А еще мы автоматически считаем, что у другого человека границы устроены так же, как и у нас. Множество конфликтов связано с выяснением границ.

В общем смысле, граница это то, что отделяет одно от другого. Это воображаемая линия, которая позволяет понять где заканчиваюсь я и начинается другой. В психологическом контексте позволяет отделить территории, чувства, потребности одного человека от территорий чувств и потребностей другого. Границы определяют субъекта.

Границы позволяют регулировать отношения с миром и говорить каким-то вещам нет, защищая нас от негативного влияния и в то же время говорить чему то да, впуская хорошее и необходимое.

Это существенно важная вещь, ведь для нормального взаимодействия необходимо два человека. И граница является инструментом регулирования дистанции в отношениях. В детско-родительских отношениях граница позволяет строить баланс между интересами родителя и по-

требностями ребенка.

Основными причинами трудностей в этой теме является невнимательное отношение к собственным границам. Когда человек не осознает и не может определить где она проходит. И отсутствие гибкости, когда человек пользуется только одним типом границ, и во всех ситуациях пытается применить только одну дистанцию, например это слишком жесткие границы их полное отсутствие.

Сначала необходимо определить, как я чувствую себя и свои границы. Первая граница, граница тела, проходит на уровне кожи. Заметить её можно при физическом контакте. Вторая граница, психологическая, проявляется в отношениях с другими. Маркером нарушения границы является чувство раздражения, злости. Именно поэтому возможность чувствовать и регулировать собственные границы в отношениях с другими людьми напрямую связана со способностью распознавать, переживать и корректно выражать злость.

Для успешного взаимодействия с ребенком необходимо знание типов границ и понимание того, в каком возрасте какой тип границ запрашивает ребенок. В процессе развития ребенка дистанция постепенно растет и границы изменяются, а родитель часто не готов к изменениям. Например, мама часто считает ребенка своей собственностью. Так в младенчестве границы выглядят как слияние, где мама и ребенок представляют собой одно целое. Для ребенка мама воспринимается как часть себя. Следующим этапом является контейнирование, когда ребенок выделяет себя и начинает исследовать мир, но периодически возвращается к маме за помощью и поддержкой. После этого следует этап пересечения в котором появляются личные границы, они становятся четкими и присутствует общая территория, которой пользуются обе стороны. Следующий этап характеризуется наличием четких границ и ясного переживания собственной отдельности с возможности одновременно вступать в близкий контакт без потери себя. И последней стадией является сепарация, ребенок может существовать самостоятельно, осуществлять все психологические функции, и при этом сохраняя отношения.

И все эти виды границ могут существовать в одних отношениях в зависимости от ситуации. Здесь важна гибкость и умение переходить от

одного типа границ к другому.

Любая граница возможна при соблюдении двух условий – четко очерченной территории и ясно сформулированного правила. Поэтому условием хорошей границы является ее четкость и проявленность. Соответственно важно осознавать свои границы и правила, знать правила и уметь предъявлять.

Проще всего заметить проявление границ на материале физической территории. Также право собственности четко определено в области права, где критерием является возможность владеть, пользоваться и распоряжаться. В отношениях родителя и ребенка это прежде всего касается вещей и территорий. Необходимо определить, что является вашими вещами и вашей территорией, а что принадлежит ребенку. Если это является вашим, то вы и определяете порядок пользования этой вещью или местом. Также необходимо определить, где личная территория, а где – общая. По поводу нее необходимо договариваться. Эту же логику рассуждений хорошо распространить на процессы, чувства, темы. В какие вещи я могу вмешиваться, а в какие не могу? Обозначаю ли я свое вмешательство?

Ребенок учится обходиться с границами в процессе взаимоотношений с родителем, и переносит этот опыт на отношения с другими. Поэтому важно чтобы родитель умел удерживать границы, определять их и уважительно относиться к границам ребенка. Большинство конфликтов в семье начинаются с темы границ, в результате непроявленности и недоговоренности. Также умение передавать вещи и территории, обязанности является основой развития самостоятельности у ребенка.

Если в семье появляется новый человек (ребенок, зять, бойфренд и т.д. и т.п.), то происходит перераспределение границ.

Регулятором границ является как раз умение говорить нет и да. По этому поводу в нашей культуре есть много негативных убеждений, в частности про то, что человек, отстаивающий свои интересы — эгоист. Поэтому многим людям сложно говорить нет.

Есть мнение, что критерием высокого самоуважения является умение сказать «нет» не объясняя причин. Конечно, нужно иметь в виду, что злоупотреблять этим в личных отношениях не стоит.



Умение сказать «нет» определяет безопасность ребенка: высока степень вероятности того, что ребенок, умеющий говорить «нет», не объясняя причин, откажется от наркотиков, даже если предлагают очень настойчиво и умело.

И единственный способ научиться это делать — тренироваться в семье на родителях. что может сделать родитель — это слушать «нет» ребенка.

Существенным в теме границ является разделение просьбы и требования. Требование предполагает однозначный ответ «да». А просьба подразумевает различные варианты ответа. Отличие определяется не формой, а нашим внутренним отношением. Требование легко и часто маскируется под просьбу: «Я прошу тебя: Вынеси мусор!!!». Если мы честно просим и слышим при этом ответ «нет» и вместо того, чтобы спокойно согласиться, внутри возникает возмущенный вопрос «а почему?» то мы хотим перевести просьбу в требование.

Если уж хочется непременно услышать «да», честнее так и сказать «я требую», или попросить, но быть готовым услышать «нет», честно готовым – не только внешне, но и внутренне, и не испытывать негативных чувств.

Когда нужны требования? Если дело касается: - Безопасности; - Здоровья; - Соблюдения правил; - Сильных договоренностей; - Личных границ; - Соблюдения законов.

Когда дети имеют возможность отказать, количество сопротивления сильно уменьшается и они гораздо активнее соглашаются на просьбу.

### **Пять степеней вмешательства в границы другого**

I	Можно увижу? (Посмотрю, проверю и т.д.)
II	Можно скажу?
III	Можно скажу, что.....? (в этом пункте хотим сказать о том, что нас расстраивает, пугает и т.д.)
IV	Можно дам совет?
V	Можно помогу? (т.е. сделаю это за тебя)

## Задания и упражнения

**Д/з.** Написать список ценности того, что мои близкие могут сказать мне «нет».

Написать ценность того, когда я могу сказать нет близкому человеку.

**Упр:** Напиши то, что является моей личной территорией (т.е. то, куда я допускаю сугубо с личного разрешения, и куда другие не имеют права вторгаться самостоятельно. Это могут быть предметы, время, пространство и т.д.).

**Д/з.** Обсудить с живущими вместе с тобой людьми твои и их личные границы. Желательно каждому написать свое видение личной территории.

## Борьба за власть. (Борьба за превосходство).



(По книге С.Кривцовой «Учитель и проблемы дисциплины»)

Властолюбивые дети борются с нами самыми разными способами. Это прежде всего отказ делать что-либо, выраженный в разной форме.

По степени тяжести и выраженности можно построить следующую шкалу: припадок гнева и ярости с криком и визгом, грубый отказ в хамской форме, прямой отказ с вызовом, прямой отказ, делание с руганью и бранью, отстаивание своей позиции (синдром адвоката), согласие с последующим неделанием. Это ситуации когда они либо не делают, либо делают с огромной неохотой. Есть большое количество социально приемлемых форм оправдания своего нежелания делать что-либо. Это прежде всего оправдание ленью, плохим вниманием, забывчивостью, диагнозами и др.

Проблема здесь состоит в том, что ребенок говорит нам: «Ты не сможешь меня заставить делать это», «Я не хочу и не буду». Это ситуация борьбы, которой ребенок решил настоять на своем.

Часто важным условием является наличие зрителей и посторонних наблюдателей. Редко кто устраивает припадки ярости в одиночку сам себе. И это резко повышает ставки на сражение, так как в публичной ситуации особенно болезненно потерять авторитет.

Определить что это борьба за власть можно возникающим чувствам, действиям которые нам хочется совершить а также по ответной реакции ребенка. Это будут эмоции гнева, негодования, замешательства из-за своей беспомощности или даже страх. Второй — это естественный импульс — немедленно прекратить выходку, например ударить того, кто так себя ведет. И естественной ответной реакцией становится конфронтация. Напряжение растет и они продолжают гнуть свое, пока не будут уверены, что все присутствующие видели: они прекратили выходку не потому, что их вынудили, а только потому, что сами

захотели.

## Причины властолюбивого поведения

Одна из них — современные социальные отношения. Раньше дети соответствовали своей подчиненной роли. Достаточно было хорошо учиться, быть послушным и вежливым перед старшими. Фактически в нашем обществе не представлены конструктивные модели безусловного подчинения авторитету. Поэтому дети и не умеют подчиняться.

Другая причина — мода на «сильную личность». А сильный и крутой это тот, кто всех победил. И как будто бы других вариантов и способов почувствовать себя сильным, успешным не существует.

На самом деле стратегия борьбы и конкуренции не применима в близких отношениях и является разрушительной. И оба варианта разрешения — победить и проиграть приводят к негативным последствиям. Потому что тот кто выиграл, вынужден поддерживать свой авторитет и сталкиваться с партизанскими действиями второй стороны. А тот кто проиграл теряет самоуважение и выдумывает планы мести.

При работе с данным мотивом плохого поведения можно опираться на идею о том, что подобные дети являются независимыми личностями с самостоятельным мышлением, умеющими отстаивать себя и свои потребности. И они сейчас просто тренируются на вас. Участвуя в борьбе дети часто делают следующие выводы:

- Этим способом можно получить внимание. И значит стоит бороться с теми, чье внимание для меня дорого;
- Борьба это способ, с помощью которого я достигну желаемого
- Выигрывают только сильные и если я проиграл - значит я слабак.
- Победителей не судят. Победа возможна любой ценой.
- Те кто не борются не достойны уважения

- Борьба - это лучший способ договариваться с людьми и влияния на взрослых)
- Для того чтобы стать достичь успеха обязательно надо бороться.

## **Стратегии профилактики властолюбивого поведения**

**Позвольте ребенку быть главным** - важно что бы у ребенка были свои области и зоны ответственности, в которых можно самостоятельно определять что делать, устанавливать свои правила. Хорошо если у ребенка будет своя, особая функция, обязанность по отношению к основным членам семьи, область где ребенок может реализовать эту потребность.

**Признавайте власть другого** - хорошо когда вы можете видеть зоны ответственности различных людей и организаций и признавать их право там наводить порядок. За что у вас в семье отвечает папа? А за что мама? Кто главный на кухне? Эта тема очень связана с понятием личных границ и правилами их определяющими. Здесь важна реакция родителей на различные правила. Если родитель уважает правила других и может подчиниться то и ребенок научиться этому.

**Демонстрируйте другие модели решения конфликтов** – обратите внимание на то, как вы решаете конфликты в семье, между супругами и родственниками. Обратите внимание на то какой способ решения конфликтов превалирует в ваших отношениях с ребенком.

**Не боритесь просто так** – задайте себе вопрос является ли причина борьбы настолько важной для того чтобы тратить на это силы и время? Чтобы рисковать отношениями. Что будет если вы уступите?

## **Стратегии поведения на стадии начала борьбы**

**Обратите внимание на свою обычную реакцию.** Дело в том, что наши близкие люди точно знают что именно нас выводит из себя. Дети владеют этим искусством на высшем уровне. И когда мы реагируем привычным образом мы подкрепляем плохое поведение, потому что именно это и нужно ребенку сражающемуся с нами, ведь это прямое

доказательство его власти. Кроме того когда нас душат гнев и возмущение мы не уже не можем мыслить логически.

**Изыщный уход** — это дипломатический маневр, позволяющий всем участникам конфликта «сохранить лицо» и избежать скандала. В данном случае подойдут все способы позволяющие погасить конфликт в его начале.

**Признайте силу ребенка.** Существует иллюзия, будто взрослый человек может заставить ребенка что-то сделать против его воли без последствий. Вспомните третий закон Ньютона: «Каждому действию есть равное по величине и противоположно направленное противодействие», иными словами, чем больше давление — тем больше сопротивление.

Не втягивайтесь в обреченную на проигрыш битву, просто признайте силу ребенка. Означает ли ваше искреннее и мужественное признание, что вы лишились своего авторитета, а ребенок может делать все, что захочет? Абсолютно нет. Признание власти (силы) очень часто разряжает напряженную ситуацию, так как означает фактически признание статусов ребенка и взрослого как равных личностей.

**Уберите зрителей.** Конфронтация усиливается при свидетелях. Спектакли проваливаются без поддержки зрительного зала. Не привлекайте людей не причастных к вашему конфликту. Старайтесь выяснять отношения, когда останетесь наедине. Третья сторона возможна только в качестве признанного обоими судьи.

**Перенесите обсуждение вопроса на потом.** В ситуациях борьбы за мы находимся в таких сильных эмоциях как гнев, злость, раздражение. Поскольку они очень энергетически заряженные, то очень хочется немедленно решить ситуацию. Но находясь в состоянии аффекта конструктивного взаимодействия все равно не получится. Поэтому лучшим вариантом здесь будет назначит время обсуждения разговора и пойти приводить себя с порядок.

**Озадачивайте и меняйте тему.** На провокационные и задевающие вас заявления можно дать такой ответ, как если бы они были безобидными, незначительными или даже очевидными. Техники озадачивания противоположны навыкам «активного слушания». Активное слушание

подчеркивает важность того, что дети хотят сказать. Но когда идет словесная атака на вас, активное слушание лишь продлевает конфронтацию. В этом случае оно неуместно. Эффективнее в таких ситуациях озадачить ребенка, а не приглашать к продолжению разговора.

**Соглашайтесь.** Стремясь вывести вас из себя, дети меньше всего ожидают, что вы согласитесь с ними. Это озадачивает. Наше согласие — это отличный способ прекратить сопротивление.

### **Стратегии поведения в острой фазе конфликта.**

Часто единственной стратегией позволяющей прервать борьбу, тогда когда она уже походит на драку, является разрыв контакта. Необходимо просто физически разойтись.

В некоторых ситуациях, когда необходимо охладить пыл сторон применяются приемы удаления и изоляции. Логика состоит в разведении сторон с места конфликта и предоставление возможности придти в себя.

В крайних случаях, если вы не справляетесь, то можно просить о помощи. Важно чтобы люди оказывающие помощь не включались в конфликт, а просто обеспечили безопасность и отсутствие контакта.

## Борьба за власть. (Борьба за превосходство)

( по материалам С.Кривцовой «Учитель и проблемы дисциплины» )

Это — самый тяжелый случай в процессе воспитания. Поведение детей, обусловленное местью, как правило, описывается словами «жестокое», «подлое», «злое». Они выглядят злыми, угрюмыми, даже когда бездействуют. Основным движущим мотивом поведения в данном случае является месть за нанесенные обиды, причем как реальные, так и воображаемые. Мечь не всегда начинается с явной обиды, нанесенной намеренно. Боль может быть причинена совершенно случайно, но месть будет реальной. Это может быть следствием борьбы за власть, когда родитель «побеждает» ребенка, продавливая свои интересы. А может быть следствием какого либо нереализованного детского ожидания, на который родитель просто не обратил внимания. В обоих случаях ребенок остается один на один со своими переживаниями боли, обиды, разочарования, ненависти. И тогда естественным путем выражения своих чувств является партизанская война, с целью сделать плохо другому.

Формы мстительного поведения:

- **Прямые и не прямые физические акты насилия.** Ребенок наносит физический вред, вплоть до удара ножом. Или ломают, портят, крушат мебель или оборудование. Они могут изрезать ножом ваш стол или стул, срезать ножницами комнатные цветы, утащить вашу одежду или украсть кошелек.
- **Психологические акты насилия** — оскорбления и хамство. Дети, применяющие этот способ мести, знают тысячу и одну фразу, смысл которых: «Я тебя ненавижу». Такие психические атаки редко совершаются «в сердцах», «сгоряча», «в отчаянии». Часто они продуманны, являясь способом отмщения. И неизменно вызывают у другого человека чувства острой обиды и... беспомощности. Маленькие мстители тонко чувствуют, какие слова особенно больно заденут взрослого. Они проникательны, знают слабые места и умеют пользоваться этим знанием.



- **Оскорбление ценностей.** Мстительные дети обычно хорошо знают «слабые места» взрослых, понимают, что для него важно, ценно и дорого. Поэтому любимый способ отомстить — подвергнуть атаке эти ценности. Они легко находят действенные рычаги управления отрицательными эмоциями, если хотят вывести человека из себя.
- **Аутоагрессия.** В особо тяжелых случаях выходки, придуманные для мести, для того, чтобы задеть побольнее, больше вреда наносят самим детям. Преступления, ранние половые связи, алкоголь и наркотики — вот способы мести, шантажа и ультиматумов, с которыми все чаще приходится сталкиваться воспитателям и родителям.
- **Отчужденное избегание.** Форма поведения, которую можно назвать пассивной мстительностью. Такие дети замкнуты, угрюмы и некоммуникабельны. Вы ищете подход к ним со всей душой, перебирая все возможные способы, а они постоянно ускользают от вас. Им нравится задевать вас своей неподатливостью и озадачивать.

**Типичное взаимодействие** при мстительном поведении выглядит следующим образом:

- при попытке контакта ребенок делает что-то из выше описанного поведения.
- у родителя возникает гнев, негодование страх, но к этим чувствам добавляются обида, боль и опустошение. Ведь быть мишенью чьей-то мести — это очень больно.
- первое импульсивное движение, то есть что мы делаем или хотим сделать, чтобы немедленно прекратить мстительное поведение: Либо немедленно ответить силой, «поставить на место», подавить любой ценой. Либо убежать из ситуации и больше никогда не общаться.
- ребенок продолжает делать подобные вещи, эскалация продолжается, пока он сам не решит остановиться.

**Функция мести.** Обижая других людей, мстительные дети как бы защищают себя от обид. То есть их способ защиты — агрессия, направленная вовне, на других, а не на себя. В действиях этих детей чрезвычайно развита способность к выживанию. Ради сохранения своего психического здоровья они предпочитают хоть что-то делать. Ребенок, который, переживая душевную боль, ничего не предпринимает, скорее почувствует безнадежность и апатию, чем юный мститель. Душевная боль ребенка, если она сильна и длится долгое время, приводит к хронической депрессии и суициду. Зная об этом, можно считать поведение мстительных учеников не самым безнадежным с точки зрения социальной адаптации.

### **Причины мстительного поведения и стратегии решения**

К причинам можно отнести насилие над ребенком

Игнорирование чувств, желаний и потребностей ребенка

Отсутствие контакта и диалога.

Негативное отношение и неприятие

Отсутствие приемлемых способов выражения таких эмоций, как боль, обида, гнев.

В качестве стратегии профилактики рекомендуется строить отношения по принципу внимания и заботы друг о друге.

В случае работы с мстостью, как мотивом плохого поведения, необходимо заметить, что ситуация запущена и, возможно, мы многое упустили, выразить боль и обиды, признать и нормализовать чувства, заново выстраивать отношения и контакт.

## Мсть. Потребность причинить боль обидчику

( по материалам С.Кривцовой «Учитель и проблемы дисциплины» )

Это — самый тяжелый случай в процессе воспитания. Поведение детей, обусловленное мстью, как правило, описывается словами «жестокое», «подлое», «злое». Они выглядят злыми, угрюмыми, даже когда бездействуют. Основным движущим мотивом поведения в данном случае является мсть за нанесенные обиды, причем как реальные, так и воображаемые. Мсть не всегда начинается с явной обиды, нанесенной намеренно. Боль может быть причинена совершенно случайно, но мсть будет реальной. Это может быть следствием борьбы за власть, когда родитель «побеждает» ребенка, продавливая свои интересы. А может быть следствием какого либо нереализованного детского ожидания, на который родитель просто не обратил внимания. В обоих случаях ребенок остается один на один со своими переживаниями боли, обиды, разочарования, ненависти. И тогда естественным путем выражения своих чувств является партизанская война, с целью сделать плохо другому.

Формы мстительного поведения:

- **Прямые и не прямые физические акты насилия.** Ребенок наносит физический вред, вплоть до удара ножом. Или ломают, портят, крушат мебель или оборудование. Они могут изрезать ножом ваш стол или стул, срезать ножницами комнатные цветы, утащить вашу одежду или украсть кошелек.
- **Психологические акты насилия** — оскорбления и хамство. Дети, применяющие этот способ мести, знают тысячу и одну фразу, смысл которых: «Я тебя ненавижу». Такие психические атаки редко совершаются «в сердцах», «сгоряча», «в отчаянии». Часто они продуманны, являясь способом отмщения. И неизменно вызывают у другого человека чувства острой обиды и... беспомощности. Маленькие мстители тонко чувствуют, какие слова особенно больно заденут взрослого. Они проницательны, знают слабые места и умеют пользоваться этим знанием.

- **Оскорбление ценностей.** Мстительные дети обычно хорошо знают «слабые места» взрослых, понимают, что для него важно, ценно и дорого. Поэтому любимый способ отомстить — подвергнуть атаке эти ценности. Они легко находят действенные рычаги управления отрицательными эмоциями, если хотят вывести человека из себя.
- **Аутоагрессия.** В особо тяжелых случаях выходки, придуманные для мести, для того, чтобы задеть побольнее, больше вреда наносят самим детям. Преступления, ранние половые связи, алкоголь и наркотики — вот способы мести, шантажа и ультиматумов, с которыми все чаще приходится сталкиваться воспитателям и родителям.
- **Отчужденное избегание.** Форма поведения, которую можно назвать пассивной мстительностью. Такие дети замкнуты, угрюмы и некоммуникабельны. Вы ищете подход к ним со всей душой, перебирая все возможные способы, а они постоянно ускользают от вас. Им нравится задевать вас своей неподатливостью и озадачивать.

**Типичное взаимодействие** при мстительном поведении выглядит следующим образом:

- при попытке контакта ребенок делает что-то из выше описанного поведения.
- у родителя возникает гнев, негодование, страх, но к этим чувствам добавляются обида, боль и опустошение. Ведь быть мишенью чьей-то мести — это очень больно.
- первое импульсивное движение, то есть что мы делаем или хотим сделать, чтобы немедленно прекратить мстительное поведение: Либо немедленно ответить силой, «поставить на место», подавить любой ценой. Либо убежать из ситуации и больше никогда не общаться.
- ребенок продолжает делать подобные вещи, эскалация продолжается, пока он сам не решит остановиться

**Функция мести.** Обижая других людей, мстительные дети как бы защищают себя от обид. То есть их способ защиты — агрессия, направленная вовне, на других, а не на себя. В действиях этих детей чрезвычайно развита способность к выживанию. Ради сохранения своего

психического здоровья они предпочитают хоть что-то делать. Ребенок, который, переживая душевную боль, ничего не предпринимает, скорее почувствует безнадежность и апатию, чем юный мститель. Душевная боль ребенка, если она сильна и длится долгое время, приводит к хронической депрессии и суициду. Зная об этом, можно считать поведение мстительных учеников не самым безнадежным с точки зрения социальной адаптации.

### **Причины мстительного поведения и стратегии решения**

- К причинам можно отнести насилие над ребенком
- Игнорирование чувств, желаний и потребностей ребенка
- Отсутствие контакта и диалога.
- Негативное отношение и неприятие
- Отсутствие приемлемых способов выражения таких эмоций, как боль, обида, гнев.

В качестве стратегии профилактики рекомендуется строить отношения по принципу внимания и заботы друг о друге.

В случае работы с мечью, как мотивом плохого поведения, необходимо заметить, что ситуация запущена и, возможно, мы многое упустили, выразить боль и обиды, признать и нормализовать чувства, заново выстраивать отношения и контакт.

## Роль и место по порядку рождения

*(по книге С. Степанова «нормальные проблемы нормального ребенка»)*

Очередность рождения, - не главный и не единственный фактор, влияющий на черты личности человека. Но нельзя не согласиться, что этот фактор играет важную, а в некоторых случаях определяющую роль.

### **Единственный ребенок.**

Характерные черты:

- Он оказывается и самым старшим, и самым младшим ребенком в семье.
- Для отца и матери он выступает единственным объектом их родительских чувств, всецело принимая на себя как симпатию, так и неприязнь.
- Также единственный ребенок часто перегружен ожиданиями, устремлениями и другой нагрузкой, которую возлагают на него родители.
- Желая оправдать надежды родителей, единственный ребенок стремится к совершенству во всех своих начинаниях, поэтому часто это человек. Тяжело переживающий неудачи.
- Привыкнув к своему исключительному, «монопольному» положению, единственный ребенок и во взрослом возрасте может остаться эгоцентричным, избалованным, чрезмерно требовательным, капризным и инфантильно сосредоточенным на себе.
- Поскольку он не привык к близкому общению с другими детьми, он порой не знает, как вести себя в межличностных отношениях. Ему бывает трудно считаться с мнением и желаниями других.
- Единственные дети с большей вероятностью перенимают жизненные сценарии родителей: дочь стремится быть похожей на мать, сын копирует отца.

**Единственный сын** в большинстве семей – объект родительской гордости и обожания. Проблема в том, что в будущем мириться с чужими странностями, а уж тем более капризами, ему удастся с трудом. К равным отношениям он приспособлен крайне плохо. В супруге он прежде

всего будет искать аналог матери – женщины, которая заботится обо всех его потребностях, ничего не прося взамен. Поэтому на роль жены ему лучше всего подходит «старшая сестра». Наиболее трудная пара для единственного сына – «единственная дочь». Здесь его мнение об уникальности собственной персоны сталкивается с отражением в зеркале.

**Единственная дочь** с детства знает, что она – Единственная, и бывает жестоко разочарована, выясняя, что далеко не все придерживаются о ней того же мнения. Человек, не способный к самопожертвованию, хотя бы частичному, вряд ли уживется с «единственной дочерью». Хорошей парой для нее может быть старший брат, имеющий младших сестер.

Характеристика	Родителям важно
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вынуждены быть в центре внимания</li> <li>- Чувствуют себя исключительными;</li> <li>- Желают быть совершенными;</li> <li>- Сравнивают себя с родителями, если нет других детей;</li> <li>Могут чувствовать себя неуверенными, некомпетентными по сравнению с другими детьми;</li> <li>- Развито чувство ответственности;</li> <li>- Часто отвергают другую точку зрения отвергают сотрудничество, если им не удастся пошутить по-своему;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обеспечьте возможность получения опыта общения с другими детьми;</li> <li>- Разрешите его друзьям оставаться ночевать у вас дома;</li> <li>- Проводите вечеринки в компании друзей;</li> <li>- Рекомендуйте ходить в гости;</li> <li>- Дайте возможность делиться чем-либо (вещами, очередью чистить зубы и т.д.).</li> <li>- Устройте ребенка в детский сад;</li> <li>- Воспитывайте в ребенке самостоятельность и ответственность, но, в то же время, не перегружайте его. Ответственность должна быть эквивалентна возрасту и возможностям ребенка.</li> </ul>

- Хорошо сходятся со взрослыми;

- Развивайте в ребенке такие качества как альтруизм, эмпатия, учите его видеть и учитывать границы других людей;

- Пересмотрите свои ожидания и надежды на ребенка, возможно, ему трудно нести эту ношу в одиночку;

## Старший ребенок.

### Характерные черты.

- Некоторое время он занимает в семье положение единственного. А потом оказывается «свергнут с трона» младшим ребенком. При разнице в возрасте от двух до пяти лет, это может быть для него травмирующим переживанием. Когда второй ребенок другого пола, негативная реакция первого не столь драматична, поскольку отсутствует прямое сравнение и соперничество.
- Часто на старшего ребенка родители вольно или невольно возлагают обязанности по опеке младшего, поэтому старшие дети более ответственны.
- Кроме того, старшие дети, имея опыт ухода за младшими, умеют быть наставниками и выполнять роль лидера.
- Следствием ответственности, не всегда посильной детскому возрасту, может быть повышенная тревожность, перфекционизм и страх совершения ошибок.
- Старшие дети, как правило, отличаются консервативностью, недостаточной гибкостью. Они стремятся сохранить существующий порядок вещей и противятся переменам.
- Чтобы вернуть себе внимание родителей, старший старается быть первым и лучшим во всем, что делает. Широкомасштабное тестирование выявило, что старшие дети в целом имеют более высокий коэффициент интеллекта, чем их младшие братья и сестры.



- Ориентация на высокие достижения обычно приводит к тому, что старший ребенок меньше склонен к играм и больше — к серьезным занятиям, к которым он относится очень добросовестно.

**Старший брат** - это шеф-покровитель, начальник.

Старший брат сестер – хороший отец, но жена для него всегда будет оставаться на первом месте. Лучшей парой для него станет женщина, бывшая в семье младшей. Знакомая до боли обстановка поможет им быстро наладить контакт и избежать многих конфликтов. Куда хуже сложатся отношения со «старшей сестрой». Особенно если у той под начальством в детстве были братья. По аналогии она тут же перенесет покровительственное отношение на мужа. В семье начнется дележ лидерства, и смягчат ситуацию разве что дети – объект для применения лезущих наружу командирских замашек.

Старший брат братьев - тот же типаж «начальника по жизни», но куда более суровый. Министры, законодатели, политики – вплоть до президентов. Это непререкаемый авторитет. Постоянные соревнования «кто лучше?» из детства переносятся во взрослую жизнь и перерастают в борьбу за власть.

Ему нравится быть главным везде и во всем, а трудолюбие и педантичность позволяют достичь желаемого успеха.

Лучшей парой для него станет «младшая сестра братьев» - для нее не составит труда разглядеть под непроницаемой маской, мечтает ли муж о романтическом вечере при свечах или же хочет, чтобы супруга удалилась на кухню и два часа оттуда не высывалась. Не менее удачный брак может сложиться со «старшей сестрой братьев». У нее тоже присутствуют навыки выводить замкнутых мужчин на чистую воду. Худший вариант жены – «Старшая сестра сестер». Два царя на один трон. Вопрос, кто в доме хозяин, будет решаться ежедневно. И вряд ли такие супруги когда-нибудь придут к единому мнению.

**Старшая сестра** сестер – фигура властная и независимая. Она способна позаботиться о себе и о других. С детства привыкшая угождать родителям, она вырастает аккуратной, дисциплинированной и при этом обо всем сохраняет свое собственное мнение. Увы, чем больше у нее сестер, тем меньше ее шансы на удачный брак. Приемлемой единствен-

ной целью для такой женщины является материнство. Она создана для опеки над младшими, поэтому лучший вариант мужа для нее – «младший брат сестер» Привыкший жить под женским надзором, он прекрасно впишется в такую семью. «Старшая сестра» - хорошая пара для всякого мужчины, кто привык к роли подчиненного и нуждается в обществе наставницы: единственный сын, младший брат, «маменькин сынок».

Для женщины, у которой есть младшие братья, мужчины, как правило, являются самой важной частью ее жизни. Ее избранники обычно отвечают ей тем же, поскольку «старшая сестра братьев» - «славный малый». С ней легко, она не рвется к власти, и если ей что-то надо от мужчины, она проделает это с такой непринужденностью, что не останется тягостного осадка, будто тебя использовали. Ее брак сложится удачно, если в партнеры она выберет «младшего брата» - она любит заботиться, он любит заботу, все довольны. Единственный, кого «старшей сестре» стоит избегать, - «старший брат братьев». Его непримиримая тяга к лидерству вызовет в ней ответное желание встать у руля семейного корабля. И вся семейная жизнь превратится в драку за капитанскую фуражку.

Характеристика	Родителям важно
<p>Часто берут ответственность за остальных детей;</p> <p>Делают значительные успехи;</p> <p>Ощущают себя важными;</p> <p>Нуждаются в чувстве правоты и превосходства;</p> <p>Выражают агрессию по отношению к младшим;</p>	<p>- Избегайте давить и требовать, чтобы он преуспел в чем-либо;</p> <p>- Вдохновляйте в ребенке чувство радости участия, а не цели в победе;</p> <p>- Научите их тому, что ошибаться - это хорошо, это необходимо для обучения;</p> <p>- Научите его уважать себя, как быть мягким с собой в случае неудачи, не осуждать себя за ошибки и как похвалить себя за участие;</p> <p>- Важно помнить, что старший – тоже ребенок, он не может и не должен брать на себя взрослые обязанности;</p>

Желают контролировать ситуацию; Любят поучать; Хорошо сходятся с сильными.

- Так как старший ребенок не «заказывал» рождение младшего, он имеет право злиться на то, что теперь ресурсы приходится с кем-то делить.  
- Дайте ему возможности говорить о своей злости, легализуйте ее и научите его конструктивным способам выражения агрессии.

### Младший ребенок, характерные черты.

- Для всей семьи он — малыш. Причем с этим ощущением он может жить очень долго, сохраняя некоторый инфантилизм даже в зрелые годы.
- Ему уделяется основное внимание и прощается больше, чем другим.
- Родители, неосознанно сопоставляя возможности старшего и младшего, ожидают от младшего ребенка гораздо меньше и поэтому оказывают на него меньшее давление. Поэтому нередко он лишен самодисциплины и сталкивается с трудностями в принятии решений.
- Постоянное присутствие под боком старшего мудрого товарища приучает ребенка больше полагаться на других, чем на себя. Даже во взрослой жизни младший ребенок продолжает ожидать, что другие — например, супруг или супруга — возьмут на себя груз его проблем.
- С малых лет он понимает, что в столкновении с более сильным старшим ребенком агрессивностью ничего не добьешься, и поэтому вырабатывает у себя ценные коммуникативные навыки — умение согласовывать, договариваться, идти на компромисс. Наверное, именно по этой причине младшие дети более популярны среди сверстников, имеют больше друзей и умеют ладить с людьми.

- К рождению младшего ребенка родители подходят, как правило, более спокойно, поскольку опыт воспитания старшего сгладил многие их опасения и тревоги. Но это чревато и снижением требовательности, и как следствие — недостаточной стимулирующей развития младшего.
- Младшие дети – талантливые манипуляторы. Будучи в семье самым маленьким, а соответственно, самым слабым, такой ребенок быстро ищет окольные пути к достижению цели: где пустить слезу, где подлизаться, где очаровать. Трансформируясь должным образом, эти приемы переносятся во взрослую жизнь.
- Младшие дети чаще менее консервативны, склонны к новаторству и даже радикализму.

Характеристика	Родителям важно
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инфантильные;</li> <li>- Часто избалованные родителями и старшими детьми;</li> <li>- Умные. Обладают большой созидательной энергией;</li> <li>- Часто приятны и обаятельны;</li> <li>- Имеют снисходительное отношение к себе;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Научите его быть независимым;</li> <li>- Не спасайте в случае конфликта (пусть решает сам);</li> <li>- Поменьше защищайте от окружающих; - Не считайте его "ребенком";</li> <li>- Поощряйте доверие к себе;</li> <li>- Пусть в семье будут равные требования, эквивалентные возрасту детей;</li> <li>- Старайтесь не сравнивать младшего со старшим, а видеть в каждом индивидуальность.</li> </ul>

**Младшая сестра** – привыкла получать от жизни максимум удовольствия и ищет его буквально во всем.

Младшая сестра сестер в браке неизменно будет искать себе «родителя», пытаясь воссоздать привычную для нее семейную обстановку. Подходящей парой для нее станет мужчина, привыкший к общению со «взрослыми детьми». На роль мужа ей идеально подходит «старший брат». Однако со «старшим братом братьев» могут возникнуть

проблемы, поскольку ни у одного из супругов нет опыта равных взаимоотношений с противоположным полом.

Младшая сестра братьев может вырасти со склонностью к соперничеству с мужчинами. В детстве она была «принцессой» и вряд ли в дальнейшем расстанется с короной. Лучшей парой для нее станет «старший брат сестер» - у него богатая практика общения с «особами королевских кровей». Все их уловки он знает наперед. Наихудший вариант мужа для нее – «младший брат». Семейная жизнь пройдет в постоянных попытках залезть друг другу под крыло.

**Младший брат**, как и младшая сестра, прежде всего, нуждается в опеке. Если он вырос среди братьев, то часто бывает непредсказуем и склонен к авантюрам. Справиться с таким бедовым парнем под силу только «старшей сестре». Брак с «младшей сестрой» будет гремучей смесью: каждый будет стремиться перещеголять другого в оригинальности. Младший брат сестер более покладист. От женщин он привык больше брать нежели давать. Наличие старших сестер, которые нянчились с ним, накладывает отпечаток: такой мужчина с детства привык чувствовать себя востребованным в женском обществе. И в браке он будет рассчитывать не только на взаимопонимание, но и на дозу восхищения в его адрес. Поэтому лучшей претенденткой на роль жены для него станет «старшая сестра братьев», которая знает, как польстить мужскому самолюбию.

### **Средний ребенок, характерные черты.**

- По отношению к другим братьям и сестрам он одновременно и старший, и младший, поэтому ему свойственны характеристики обоих типов.
- Эту роль считают наиболее проблематичной. Исследования, проведенные на многодетных семьях, показали, что любимцами родителей являются, как правило, либо старший, либо младший ребенок, но почти никогда — средний.
- Он вынужден постоянно соперничать как с более сильным и умелым старшим, так и с беспомощным и зависимым младшим.

- Лишенный привилегий того и другого, он с детства свыкается с несправедливостью жизни, а это порой приводит к возникновению заниженной самооценки.
- Стремление походить то на старшего, то на младшего приводит его к большим трудностям в самоопределении.
- Средние дети умеют хорошо вести дела и переговоры с разными людьми, поскольку были вынуждены научиться ладить со всеми.
- Из-за недостатка внимания, который испытывает в семье средний ребенок, он может использовать разрушительное или аутоагрессивное поведение, чтобы привлечь к себе интерес близких.

Характеристика	Родителям важно
<p>Чувствуют себя ненужными, независимо от положения;</p> <p>Могут быть чувствительными, восприимчивыми или едкими, озлобленными и мстительными;</p> <p>Могут чувствовать себя лишними.</p> <p>Может быть хорошим миротворцем, "дипломатом" (то есть все время находит для себя компромисс);</p> <p>Могут иметь «диффузную идентичность».</p>	<p>Уделяйте ему время наедине, так как такие дети этого редко просят;</p> <p>Интересуйтесь тем, какой этот ребенок, что он любит, а что нет, как он мыслит, чтобы средний ребенок чувствовал особенное отношение и к себе.</p> <p>Научите его просить проявлять к себе внимание;</p> <p>Спрашивайте его мнение о каких-то вещах, так как такие дети считают, что их точка зрения не важна;</p> <p>Дайте ему постоянную приятную обязанность по дому;</p>

Важно понимать, что место старшего, среднего или младшего ребенка в семье не всегда зависит от реального порядка рождения детей.

К примеру, если первый ребенок родился больным, а второй – крепким и здоровым, они могут поменяться местами в иерархии так, что младший освоит роль старшего, и наоборот.

Когда в семье рождаются близнецы, чаще всего у них все равно есть какая-то иерархия. Старшим считается либо тот, кто крепче физически, либо тот, у кого более сильный характер, либо рожденный первым.

Самое важное, что надо запомнить родителям, сколько бы у них ни было детей: каждый ваш ребенок — единственный и достоин уникального отношения к себе как к личности.

### **Задания и упражнения**

**Упр:** Попросите родителей объединиться в группы по порядку рождения и описать особенности данной группы. Также можно попросить родителей сформулировать потребности детей данной группы.

**Д/з:** Описать особенности своего ребенка с точки зрения порядка рождения и найти несколько действий направленных на удовлетворения этих потребностей.

## Санкции

**Цель занятия:** тренировка умения грамотно устанавливать санкции, доносить их смысл до ребенка и организовывать выполнение.

Многие родители, сталкиваясь с необходимостью применения наказаний, встречаются с рядом проблем: это и личный детский негативный опыт, и попытка применения чужих правил в своей семье, это и разочарования и сомнения в эффективности и опыт ухудшения отношений с ребенком в результате применения наказания. Сама идея наказания конфликтует с современной тенденцией демонизации насилия и кажется если мы наказывает – то это всегда что то неприятное, причиняющее страдания и родителю и ребенку. И все что в общественном сознании связано с понятие наказания имеет очень негативную коннотацию. Поэтому вопрос как же «наказывать» (хорошо, эффективно, экологично) становится очень актуальным. Мы же считаем что «наказывать» должно и нужно. Но существенное отличие состоит в том, что мы под этим подразумеваем и какие цели преследуем.

Понятие естественной последовательности является важным для понимания логики «правильного наказания». Естественными мы будем называть последствия, которые наступают сразу, они незамедлительны, они беспристрастны, они логичны и случаются со всеми людьми, независимо их статуса и роли. Например: если я суну руку в огонь - я обожгусь, а если опаздаю на лекцию - то пропущу часть лекции. Основная их ценность состоит в том, что они очень хорошо и быстро дают нам опыт и обучают. Но, к сожалению, не ко всем действиям и событиям можно предположить какие последствия случаться и гарантировать их наступление. Если ребенок уже получил естественное последствие, то наказывать его не надо.

Под наказанием – мы будем понимать ситуацию, когда некоторые действия считаются нехорошими и за них наступают последствия. И определяется это другим человеком самостоятельно по его усмотрению без согласия другой стороны. Наказания зачастую не связаны логически с проступком, они не соразмерны и не созидательны. Кроме того наказания иногда носят характер возмездия где пострадавшая сторона причиняет страдания виновной. И в этом процессе теряется цель –



изменение поведения и получение выводов на будущее.

Санкции (логические последовательности) – это согласованная договоренность двух сторон о возможных последствиях. Создается либо заранее, либо по факту события в логике компенсации и возмещения ущерба. Чем более логична санкция тем сильнее ее воспитательный эффект. Важным условием создания санкции является ее созидательность – то есть она не должна приносить боль и страдания, а восстанавливать равновесие и улучшать ситуацию.

Почему же так важно уметь создавать санкции (логические последовательности)

1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка. Если у ребенка не было опыта установления санкций и их выполнения можно считать, что ни одна ситуация не пошла ему на пользу. Если ребенок сам не столкнется с необходимостью исправить испорченное (будь это вещи или отношения), ни капли ответственности у него не прибавится.
2. Мы даем ребенку очень важный навык поведения в ситуациях, когда он не выполнил обязательства или принес кому-то вред. Причем сделать это можно способом, не унижающим достоинство, а повышающим самоуважения, без чувства вины и стыда. Кроме того сам процесс создания санкций и их выполнения может быть позитивным и объединяющим.

## Задания и упражнения

1. Работа с таблицей

### **Виды последствий**

Санкции и наказания похожи, так как и то и другое возникает в ситуации: "Когда ты делаешь это - за ним следует это".

---

Наказания	Естественные последствия действий и поступков (законы природы)	Логические последствия действий и поступков (санкции)
<p>Всегда субъективны (их придумывает палач / судья);</p> <p>Носит форму возмездия;</p> <p>Часто направлено против личности;</p> <p>Всегда сверху вниз;</p> <p>Не служит получению опыта;</p> <p>Часто не соответствует проступку;</p> <p>Для разных людей – разное;</p> <p>Наступают после события;</p> <p>Провоцирует сокрытие информации</p> <p>Часто сильное эмоциональное переживание</p> <p>Не логично</p>	<p>Всегда объективны (факты, законы природы);</p> <p>Не направлены против личности;</p> <p>Всегда опыт;</p> <p>Хорошо обучают;</p> <p>Для всех одинаковы;</p> <p>Соответствуют произведенным действиям;</p> <p>В момент события;</p> <p>Неизбежны</p> <p>Логичны</p>	<p>Консенсусны как в договоре так и в последствиях</p> <p>Это наши личные законы</p> <p>На равных</p> <p>До события (на будущее)</p> <p>Цель изменение поведения и развитие ответственности</p> <p>Как можно более логически связанные с поступком</p> <p>Соразмерные</p> <p>Эмоционально не нагруженные (исключает возмездие и отреагирование)</p> <p>Направлены на действие и его последствия</p>

2. **Упр:** Вспомните случаи поведения, которые обсуждались участниками на предыдущих занятиях, и в парах (тройках) обсудите

эти ситуации с точки зрения правильности установления санкций.

Проанализируйте их по следующей схеме:

были ли вообще установлены какие-либо санкции;

были ли это санкции или наказания;

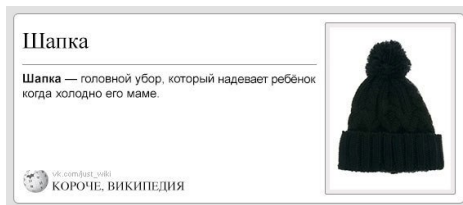
какие санкции могли бы быть, с вашей сегодняшней точки зрения, более эффективными в той ситуации.

3. В группах придумывание санкции под «преступление» по критериям: созидательность, логичность, соразмерность.
4. заполнить с ребенком таблицу с ребенком

	Наиболее желаемое поощрение	Самое страшное «наказание»
По моему мнению для ребенка		
По мнению ребенка для него		

5. В тройках: родитель, ребенок и наблюдатель. Практика разговора о создании договоренности о санкциях в ролях.

## Договоренности



Правила являются важной частью жизни. Они дают стабильность картины мира, определенность и безопасность. По ним мы строим наши ожидания от других и определяем меру собственной успешности.

Правила создают возможность совместной игры, а значит и взаимодействия. Что нужно для того чтобы правило выполнялось? Правило должно быть понятным, разумным, осмысленным, обслуживающим определенную ценность. Второе - эта ценность должна быть донесена до сведения других. Третье – согласие на выполнение. Та другая сторона должна согласиться добровольно выполнять это правило. К сожалению, эти принципы организации правил не просто соблюсти. И бессмысленные, непонятные и насильственные правила гарантированно не будут выполняться.

### Правила создания договоренностей

Данный алгоритм применяется тогда, когда:

- не работает естественная последовательность – то есть последствия не очевидны или могут не наступить;
- за поведением не стоит ни один из «Мотивов плохого поведения» - ребенок действует не из привлечения внимания, борьбы за власть, избегания неудачи или мести;
- вы находитесь в нормальном, спокойном состоянии, исключаящим аффект;
- у вас есть и время и место. это достаточно важный и серьезный процесс;
- договариваться стоит только о важном и значимом. То есть необходимо решить, что именно является саамы актуальным на те-

кущий момент;

- количество договоренностей не может быть бесконечным - одновременно max 5 (+-2);
- правила должны быть согласованы между собой взрослыми – близкие знают об этой договоренности и не мешают ее реализации.

Основной целью создания договоренности является изменение поведения. - научить ребенка брать на себя ответственность за свои поступки,

### **Алгоритм создания логических последовательностей**

**Шаг 1: Опишите «плохое» поведение ребенка, которое, вы хотите изменить.** Будьте точны. Описывайте только факты.

**Шаг 2: Вспомните три качества которые вы любите в своем ребенке и запишите их.** Если вы не можете этого сделать и испытываете к ребенку отрицательные чувства - это может говорить о том, что взаимоотношения нарушены и создавать сейчас договоренность не стоит. Стоит заняться приведением себя в порядок и сделать восстановление отношений более важным, чем управление плохим поведением.

**Шаг 3: Говорите о вашей проблеме, а не о нем и его трудностях.** Для этого важно сформулировать, в чем именно состоит ваша проблема. Что именно вас волнует, задевает, тревожит. Что именно это для вас значит. Можете использовать «Я-высказывание». Попросите ребенка помочь вам в решении вашей проблемы.

**Шаг 4: Создайте список решений проблемы вместе с ребенком.** Дайте ему возможность сделать максимально-возможный вклад в создание решения. Не стоит устраивать этот процесс, если у вас только одно хорошее ваше решение. Если ваш ребенок отказывается предлагать альтернативные решения или говорит: "Я не знаю будьте готовы к тому, чтобы предложить достаточное количество альтернатив для того, что бы у него было несколько приемлемых для него вариантов, из которых он будет выбирать. Не ограничивайте свое воображе-

ние, пишите все возможные идеи. Нельзя критиковать или отвергать чью-либо идею, пока все они не будут записаны на лист. Предлагайте идеи, в которых будут выигрывать обе стороны, идеи, максимально закрывающие потребности обеих сторон. Делайте процесс как можно более веселым, поддерживайте друг друга и хвалите за предложения.

**Шаг 5: Выберите одно из предложений или комбинацию предложений в качестве решения проблемы.**

- а) Отстаивайте то, что вы хотите, не соглашайтесь с тем, что вам не нравится, или с тем, что вам будет неприятно делать;
- б) У каждого есть право "Вето" относительно любого предложения;
- в) Убедитесь, что все одинаково понимают, о чем вы договорились.

**Шаг 6: Поблагодарите своего ребенка за участие в переговорах.**

Спросите у своего ребенка, что, по его мнению, вам следует сделать, если он не будет выполнять вашу договоренность, и что будет делать он, если такое случится. Выслушайте его предложения, и будьте готовы их принять, если они помогут в решении вашей проблемы. Если предложения ребенка неприемлемы, предлагайте свои идеи. Убедитесь, что вы тверды и добры, и что ваши решения логически связаны с ситуацией. Чем теснее связь и чем яснее она видна, тем ценнее этот опыт для ребенка. Если он создает беспорядок - он делает уборку. Если он делает кому-то больно, он старается облегчить боль. Если он что-то ломает, он старается это починить, или заменить.

**Шаг 7: Как выдумаете, нашли ли вы работающий путь решения вашей проблемы?** То решение, которое вы нашли точно решает вашу проблему? Оно выполнимо и одной и другой стороной? Проверьте ту логическую последовательность, о которой вы договорились. Она выполнима? Она логична, соразмерна и созидательна? Если вас не удовлетворяют результаты работы, передоговоритесь со своим ребенком начиная с шага 1.

**Шаг 8: Можете проговорить с ребенком позитивный эффект от выполнения договоренности.** Что это будет для вас значить? Что вы будете чувствовать? Как это отразится на ваших отношениях?

## Задания и упражнения

1. Групповая дискуссия о том, за что мы правила любим и за что не любим.

Какие правила вы выполняете, а какие нет? Что является условием выполнения.

2. В тройках тренировка навыка создания договоренности. В ролях (ребенок, родитель и наблюдатель) разыгрывает ситуацию создания договоренности.

3. Идея четырех цветовых зон поведения ребенка (по Ю.Б.Гиппенрейтер). Задача описать какие правила находятся в каждой из зон. Проговорить это с ребенком.

Зеленая зона	Разрешается делать все по своему усмотрению и желанию
Желтая зона	Разрешается действовать по своему выбору, но в пределах определенных границ.
Оранжевая зона	Действия не приветствуются, но иногда при особых обстоятельствах, допускаются.
Красная зона	Никогда ни при каких обстоятельствах не допускаются

## Как же относиться к домашней работе?

Спрашиваю сына:

— Уроков много задали?

Сын со вздохом:

— Тебе сегодня орать и орать...



У многих родителей возникает ситуация, когда ребенок не хочет учиться, делать домашнюю работу, прогуливает школу и не внимателен на уроках.

Часто взрослые делают много ошибок для того, чтобы заставить дочку или сына учиться. Происходит это, потому что нет знаний, как воспитать любовь к учебе у детей. Некоторые начинают воспитывать так же, как их воспитывали в детстве.

Получается, что ошибки воспитания переходят из поколения в поколение. Сначала наши родители мучаются сами и заставляют нас учиться, потом и мы применяем такие же пытки к нашим детям.

Когда ребенок плохо учится, сами по себе рисуются нерадостные картины в голове, каким может быть его будущее. Вместо престижного университета и ученой степени, третьесортный колледж. Вместо блестящей карьеры и хорошей зарплаты работа, о которой стыдно рассказать знакомым. Никто не хочет такого будущего своим детям.

Чтобы понять почему наши дети не испытывают желания учиться, нужно найти причину этого. Их существует очень много. Рассмотрим основные.

### 1. Нет желания и стимула к учебе

Многие взрослые привыкли заставлять ребенка делать что-то против его воли, навязывать свое мнение. Если же школьник сопротивляется делать то, что ему не хочется – это означает что его личность не сломлена. И это нормально.

Есть только один способ вовлечь чадо в учебу – научить его находить свой собственный интерес в любой деятельности. Его никто не должен заинтересовать, он должен заинтересоваться процессом из своих смыслов/желаний – из своего интереса.



## 2. Стрессы в школе

Существует миф, что Школа для детей иногда становится настоящим источником стресса. Где малыши каждый день испытывают различные негативные эмоции, такие как: страх, напряжение, стыд, унижение.

На самом деле 70% причин нежелания детей заниматься и ходить в школу как раз из-за высокой готовности к стрессу, страхи, которые транслируют родители, когда – то пережившие свой сложный школьный опыт. Плохие отношения со сверстниками, учителями, оскорбления от старших товарищей – всё это есть в современной школе и в социуме в целом. И задача родителей научить ребёнка в любой стрессовой ситуации уметь опираться на себя, разрешать её самому, обращаясь за помощью к тем, кто может помочь.

## 3. Сопротивление давлению

Так уж работает психика, что когда на нас давят, мы сопротивляемся изо всех сил. Чем больше мать с отцом заставляют школьника насильно делать уроки, тем больше он начинает избегать этого. Это еще раз подтверждает тот факт, что насильно эту ситуацию не исправишь.

## 4. Заниженная самооценка, неверие в себя

Излишняя критика родителей в сторону ребенка приводит к его низкой самооценке. Если что бы школьник ни делал, Вам все равно не угодить, то это как раз такой случай. Мотивация чада совсем пропадает. Какая разница, что поставят 2 или 5, все равно никто не похвалит, не оценит по заслугам, не скажет доброго слова.

## 5. Слишком много контроля и помощи

Есть родители, которые буквально сами учатся вместо своего ребенка. Собирают за него портфель, делают с ним домашнее задание, командуют что, как и когда делать. В таком случае обучающийся занимает пассивную позицию. Ему становится незачем думать своей головой и отвечать за себя он сам не способен. Мотивация также пропадает, так как он выполняет роль марионетки.

Нужно отметить, что это достаточно часто встречается в современных семьях и является большой проблемой. Родители сами портят свое дитя, пытаясь ему помочь. Тотальный контроль убивает самостоятельность и ответственность. И эта модель поведения переходит во взрослую жизнь.

#### **6. Нужно давать отдых**

Когда школьник приходит из школы ему необходимо 1,5-2 часа на отдых. В это время он может заниматься своими любимыми делами. Есть же категория матерей и отцов, которая начинает наседать на чадо сразу как только он зайдет домой.

Сыплются вопросы об оценках, просьбы показать дневник и указания садиться за домашнее задание. Если не дать малышу отдохнуть, концентрация его будет заметно снижена. И в уставшем состоянии он станет еще больше не любить школу и все что с ней связано.

#### **7. Ссоры в семье**

Неблагоприятная атмосфера дома – это серьезное препятствие на пути к хорошим оценкам. Когда в семье частые ссоры и скандалы, ребенок начинает переживать, становиться нервным и замкнутым. Иногда даже начинает винить во всем себя. В результате все его мысли заняты сложившейся ситуацией, а не стремлением к учебе.

#### **8. Комплексы**

Есть дети с нестандартной внешностью или с не очень хорошо выработанной речью. Часто они получают в свой адрес много насмешек. Поэтому испытывают много страданий и стараются быть незаметными, избегают ответов у доски.

#### **9. Плохая компания**

Даже в первом классе некоторые школьники умудряются связаться с неблагополучными друзьями. Если приятели не желают учиться, то и Ваш ребенок поддержит их в этом.

#### **10. Зависимости**

Дети, как и взрослые с раннего возраста могут иметь свои зависимости. В начальной школе – это игры, развлечения с друзьями.

В 9-12 лет – увлечение компьютерными играми. В переходном возрасте – вредные привычки и уличная компания.

### 11. Гиперактивность

Есть дети с избыточной энергией. Им свойственны плохая усидчивость и концентрация. В связи с этим им трудно сидеть на уроках и слушать не отвлекаясь. А отсюда – плохое поведение и даже сорванные уроки. Таким детям необходимо посещать дополнительно спортивные секции.

Если правильно понять причину плохого обучения в школе, то можно считать что 50% проблемы уже решены. В дальнейшем нужно разработать план действий, благодаря которому можно будет побудить школьника к учебе. Крики, скандалы, ругань – это никогда не действовало. Понять свое чадо и помочь ему с возникшими трудностями – вот что создаст правильную мотивацию.

## Как перестать делать уроки с ребёнком

### 1. Не забывайте, что учёба — дело ребёнка, а не ваше.

Если замечаете, что сильно переживаете за не сделанные уроки, долго сидите вместе над уроками — это признак, что вы взяли на себя больше ответственности, чем нужно, а для ответственности ребёнка за процесс просто не осталось места. Для начала — перестаньте переживать. Ребёнок, который живёт в поле маминой-папиной-бабушкиной тревоги, думает только о маме (папе, бабушке) и её тревоге. Ему не до школы и уж тем более не до домашней работы. А если он избегает делать уроки, у него всегда есть на это причина. Может, большая нагрузка, а вы не замечаете. Или низкая самооценка, или ребёнку просто трудно себя организовать. В любом случае важно, чтобы он сам научился распределять время. А наша основная задача — верить в ребёнка.

### 2. Принимайте провалы ребёнка.

Ребёнок остаётся вашим ребёнком, не зависимо от успеха или

провала. И важно ему об этом напоминать, а лучше показывать. Да, учебники-портфели забываются и теряются. Сериалы и игры бывают соблазнительнее, чем домашка. Последствия расхлёбывать ребёнку, так что просто посочувствуйте ему — сами знаете, как гадко вдруг понять, что не сделал то, что должен был или обещал.

**3. Снимите с себя ответственность за результат.**

Ответственность за результат лежит на учителе и ребёнке. На учителе, потому что это его работа. На ребёнке, потому что это его выбор. Мы хорошо помним все ситуации, когда ленились и халтурили, а когда действительно старались и работали. И этот опыт тоже помогает нам во взрослой жизни.

**4. Научите ребёнка находить собственный интерес в любой деятельности.**

Выполненная домашка — это не значит, что ребёнок всё понял и усвоил. Запоминается то, что интересно. Спросите, нравится ли ребёнку предмет, что в этом предмете ему интересно, на что он обратил внимание, какие вопросы у него появились, в чём хочется разобраться... Если скучно — погрузите вместе. Если предмет ребёнку вообще не нравится, попробуйте вместе с ребёнком найти, чем физика/химия/история и так далее может быть полезна и интересна.

**5. Не ругайте и не критикуйте.**

Пусть критикует и находит ошибки учитель. Ваша задача любить ребёнка и помочь организовать комфортные условия для учёбы. Родительская критика всегда воспринимается болезненно и рушит веру в себя. Не делайте так.

**6. Хвалите за успехи.** Разделяйте радость от пятёрки или от победы над двойкой. Детям важно, чтобы мы радовались их успехам, пусть даже небольшим. Если у ребёнка что-то не получается — достаточно, что он сам расстроился. Иногда родителям кажется, что ребёнку на самом деле всё равно и он не будет стараться в следующий раз. Это не так. Не все дети готовы показывать свои чувства. И тут важна родительская поддержка и разделённость ситуации, где следующим шагом родителям важно пробудить в

ребёнке импульс найти наилучшее деятельное решение для себя. Не дать ему инструкцию, а размышлять, интересоваться, что он будет с этим делать. Таким образом ребёнок получает быть устойчивым в любой ситуации и всегда находить наилучший способ разрешения ее для себя.

#### **7. Проводите с ребёнком больше времени. Но не за уроками.**

У вас должно уходить совсем немного времени на уроки с ребёнком, только тогда, когда ему нужна Ваша помощь. Если он испытывает трудности в организации себя на выполнение домашней работы, то договоритесь с ним, как Вы можете ему помогать в этом процессе, как он будет у Вас учиться сам организовывать себя, когда, какого числа он начнёт это делать сам. . .

Трудно сказать сколько, но точно меньше, чем на всё остальное: на отвлечённые разговоры, игры, прогулки и так далее. Так ребёнок будет чувствовать себя значимым просто так, даже без выполненной домашки. И может именно это придаст ему силы полностью взять на себя ответственность за уроки.

#### **Если ваш ребёнок делает домашние задания только с вами:**

- Обсудите с ним, готов ли он взять ответственность за учёбу.
- Определите предметы, в которых действительно нужна ваша помощь.
- Предложите эксперимент, когда в течение недели (семь дней вместе с выходными) вы перестаете участвовать в уроках. Исключение, когда ребёнок сам просит о помощи.
- Через неделю обсудите результаты.
- Помните, что детство всё-таки слишком короткое, чтобы тратить время, проведённое вместе с ребёнком, на скандалы из-за школы и тем более домашней работы.

## Рекомендуемая литература

Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей. М., НПО «Прагма», 1993

Байярд Р.Т., Бадярд Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей - М., «Семья и школа», 1995.

Боулби Дж. Привязанность. М., Гардарики. 2003

Винникот Д. Маленькие дети и их матери. М., Класс, 1998

Гатто Дж. Фабрика марионеток. М., Генезис, 1996

Глассер У. Школа без неудачников. М., «Прогресс», 1991

Гордон Т. Повышение родительской эффективности. Екатеринбург, Популярная педагогика, 1997.

Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М., 1995

Даль-го. Ф. На стороне подростка. М., 1997.

Дрейкурс Р., Золц В. Манифест счастливого детства. Екатеринбург, Рама Паблишинг, 2011

Корчак Я. Как любить ребенка. М, АСТ, 2019

Кривцова С. Махаматулина Е. Учитель и проблемы дисциплины. М., Генезис. 1997

Лосева В. Луньков А. Как помочь ребенку дома и в школе. М., А.П.О. 1995

Лендлофф Ж. Как вырастить ребенка счастливым. М., Генезис, 2003

Ле Шан. Когда ваш ребенок сводит вас с ума. М., Педагогика, 1990

Мусихин А. Зачем нужны эмоции и что с ними делать. 2018

Мусихин А. Воспитание детей без криков, угроз, наказаний и истерик. Екатеринбург: Издательские решения, 2017

Ньюфелд Г. Матэ Г. Не упускайте своих детей. М., Ресурс, 2015

Петрановская Л. Тайная опора. М., АСТ, 2017

Сартан Г. Н. Тренинг самостоятельности у детей. - М.. 1998.

Сатир В. Как строить себя и свою семью. М., Педагогика-пресс,1992

Снайдер Д. Практическая психология для подростков или Как найти свое место в жизни. -М., 1998.

Степанов В. Г. Психология трудных школьников. - М., 2001.

Учителям и родителям о психологии подростка/ Под ред. Т.Г. Араканова - М., 1990.

Фабер А. Мазлиш Э. Как говорить чтобы дети слушали и как слушать чтобы дети говорили М. Эксмо 2019

«Жизненные навыки» Под руководством Кривцовой С. и Рязановой Д. М., Генезис 2016

