Московский Социально-Педагогический Институт

**Курсовая работа на тему:**

**«Предупреждение конфликтов детско-родительских отношений»**

**Студентка III-го курса**

**Группы ОП**

**Селезнева О.В.**

**Руководитель: Арапова П.И.**

**Москва 2002 год.**

# СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ 2

ВВЕДЕНИЕ. 3

I. СЕМЬЯ - СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ. 8

II. Роль родителей в развитии ребенка и ошибки семейного воспитания. 10

Гнев ребенка. 11

Детский плач. 17

Откуда берутся капризы. 20

III. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ КОНФЛИКТОВ. 23

Просьбы. 23

Открытое неповиновение. 25

Надлежащее наказание. 25

Корректировка поведения. 28

IV. РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ ПОДРОСТКОМ. 31

Подростки – это еще дети. 31

Влияние семьи на воспитание подростка. 32

Управление гневом подростка. 33

Контроль и самоконтроль подростка. 37

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. 41

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ. 44

# ВВЕДЕНИЕ.

Большинство родителей сталкиваются с большими трудностями при воспитании детей. Учитывая давление и напряжение, которое каждый день испытывает российская семья, легко потерять веру в свои силы. Рост числа разводов, экономический кризис, падение качества образования — все вносит эмоциональный вклад в каждого. По мере того как родители чувствуют себя все более истощенными физически, эмоционально и духовно, становится невыносимо трудно воспитывать ребенка. Ребенок - наиболее нуждающийся человек нашего общества, и больше всего он нуждается в любви.

Все мы склонны искать простые ответы на сложные вопросы, порой забывая, что в природе нет ничего более сложного, более загадочного, чем человек. Мы ищем какого-то особого учителя, который скажет нам, как справиться с вспышками гнева, ищем ту страницу в книге, в которой будут даны рецепты, как избавиться от кусания ногтей, заикания, мокрой постели и сотен других моментов, которые сводят нас с ума. Когда мы сталкиваемся с подростками, которые выглядят неподдельно несчастными, изводящими себя и раздражающими нас, мы с жадностью хватаемся за самую нелепую - но замечательно простую - идею, считая, что, вышвырнув их из дома, мы решим наши острые проблемы. В страхе и отчаянии мы начинаем думать, что правы те, кто считает, что причина всех бед сегодняшних детей в том, что их мало лупили. В эру супертехнологий, когда все мы заворожены миром компьютеров, становится трудно смириться с фактом, что в воспитании детей нет абсолютов, нет легких ответов, нет методов, которые могут гарантировать успех во всех случаях.

Воспитание ребенка — сложный процесс, большинство родителей сегодня испытывают серьезные затруднения и не в силах справиться с огромным количеством проблем. К сожалению, лавина книг, статей, лекций и семинаров, посвященных детям, скорее, привели в смятение родителей, нежели помогли им.

Скорее всего, проблема в том, что многие из них касались лишь одного или чаще всего небольшого круга очень частных вопросов, не охватывая предмет целиком или не указывая конкретно ту специфическую область, которую они затрагивают. В результате чего многие добросовестные родители, честно пытаясь применить полученную информацию, используя ее в качестве основополагающего метода, часто терпят неудачу. И неудача обычно происходит не из-за ошибочности услышанной или прочитанной информации и даже не вследствие неправильного ее применения. Большинство родителей, по существу, владеют основной информацией, но происходит путаница в вопросах, *когда, как, какой принцип и при каких обстоятельствах* применять. Эта путаница понятна. Многие учат родителей, *что* делать, а не *когда* и *как* делать.

Классический пример — вопрос о дисциплине. Отличные книги и семинары по проблемам детского возраста посвящались этому вопросу, но при этом всегда забывали пояснить, что дисциплина — это только один из аспектов общения с ребенком. Вследствие этого многие родители делают заключение, что дисциплина — это первый и основной способ воспитания. Эту ошибку легко совершить, особенно когда слышишь такое заявление: “Если любите своего ребенка, вы должны приучать его к дисциплине”.

Это утверждение, конечно, справедливо, но трагедия в том, что для многих родителей дисциплина становится самоцелью, и они проявляют слишком мало любви, которая могла бы принести ребенку утешение. Поэтому большинство детей сомневаются, что их любят искренне и независимо ни от каких обстоятельств.

Итак, вопрос не в том, нужно ли следить за дисциплиной, а проблема в том, как показать свою любовь к детям, приучая их к дисциплине, и показать ее наиболее деликатным способом.

Большинство неврозов, которые мы приносим с собой во взрослую жизнь, являются прямым результатом подавления нормальных чувств в детстве во имя получения одобрения и любви. В глубине души мы чувствуем себя крайне порочными существами, не заслуживающими ничьей любви. Когда наши дети ведут себя в точности так же, как мы вели себя в их возрасте, - это сводит нас с ума.

Вы, вероятно, слышали выражение: "Ты должен почувствовать на время себя ребенком". Ребенок, которым был каждый из нас, не исчезает, когда мы вырастаем. Все, что мы чувствовали, будучи детьми, еще внутри нас - где-то там глубоко, и чем больше мы стараемся осознать наши воспоминания, тем меньше они будут управлять нами. Это не только хорошо для наших детей - это потрясающе и для нас самих. Что нам нужно, так это попытаться ощутить те ложные представления, которые нам навязывали: что мы плохие, что мы не оправдываем ожиданий родителей или разочаровываем их. Эти доводы несут внутри себя семя саморазрушения. Мы несем их с собой, потому что очень мучительно вспоминать все это, или мы чувствуем себя слишком виноватыми, чтобы подумать о том, на чем сосредоточить свое внимание в воспоминаниях.

Существует много способов оживить свои детские ощущения и переживания. Конечно же, это одна из задач психологического консультирования и психотерапии, и если мы не только обеспокоены нашими чувствами к детям, но и ощущаем себя эмоционально ущербными во многих сферах жизни - тогда лучше выбрать этот путь. Но есть и много других способов вспомнить себя в детстве, например поговорить с братьями и сестрами, с родителями и другими родственниками, расспрашивая их о событиях, которые вы помните смутно, пытаясь найти подтверждение воспоминаниям, которые кажутся сегодня странными, беспокоящими.

Воспоминания детства - это не то, что возникает сразу, их взаимосвязь с поступками детей происходит постепенно. Это умение, которое мы вырабатываем у себя раз и навсегда лишь тогда, когда понимаем, как ценны детские воспоминания для нашего будущего роста и развития. Чтобы меньше сходить с ума от детей, необходимо выработать у себя умение интерпретировать поведение. Это естественным образом связано с воспоминаниями, но зависит также от того, что мы знаем о внутреннем мире ребенка, как понимаем его. Нам необходимо знать как можно больше о детских страхах, иррациональном характере детского мышления. Мы должны быть более чуткими к их переживаниям, огорчениям, состоянию здоровья. Труднее всего интерпретировать поведение, когда ребенок ведет себя плохо. В своей книге Эда Ле Шан приводит такой пример: «Одна мать рассказывала, что, когда она стояла на кухне, ее семилетний ребенок вдруг ударил трехлетнего братишку: "Он стоял посередине кухни со странной улыбкой на лице. Моей первой реакцией было: что за мерзкий ребенок - ударил и еще улыбается! Потом я увидела в его глазах страх и растерянность. Он ударил импульсивно, не подумав, и я услышала, как говорю ему: "Ты не знаешь, что делать так нельзя?" Его глаза наполнились слезами, и я посоветовала: "Знаешь, ты можешь попросить прощения и постараться впредь думать, что делаешь!" Он посмотрел на меня с таким облегчением и благодарностью!"» Это был пример крайне точной интерпретации поведения. Маленькие дети действительно часто действуют импульсивно и затем сразу чувствуют себя виноватыми. Но приходят в полную растерянность, не зная, что им делать, как искупить вину. Иногда они ведут себя совсем неадекватно: улыбаются или даже смеются в минуты от напряжения и растерянности. Им надо помочь найти выход из создавшегося положения.

Родители часто спрашивают: "Но разве нельзя ошибиться? Например, думаешь, что тебе понятно поведение ребенка, а на самом деле ты заблуждаешься?" Когда дети совершают иррациональные поступки, они чувствуют себя ужасно одиноко! Они думают, что никто и никогда так себя не чувствовал. Они никогда не думают, что и их родители когда-нибудь чувствовали себя так. Даже если ваше объяснение будет не совсем точным, ребенок почувствует, что его пытаются понять, а не просто считают плохим.

Сегодня, когда родители воспитывают своих детей в одиночку, матери работают, а общество, в котором мы живем, порождает столько стрессов, и они отражаются на детях. Хочется добавить, что никому не удастся справиться со своим раздражением по поводу ребенка, если он будет совсем один. Мы нуждаемся в поддержке - родственников, соседей, друзей, специалистов, таких, как педиатры, учителя, социальные работники. Нам нужна информация, нужна возможность поделиться своими чувствами с другими, себе подобными, нужно сочувствие. Нам нужно время, когда мы могли бы отдохнуть от детей, нужны другие интересы, другие привязанности, которые могли бы обогащать нас, отвлечь нас от повседневных забот. Идеальных родителей нет. Никто из нас не может вырастить идеального ребенка. Так уж устроен человек. Но мы можем получать большее удовольствие от себя и своих детей, если попытаемся научиться понимать себя и свои поступки.

# I. СЕМЬЯ - СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ.

Есть десятки, сотни профессий, специальностей, работ: один строит железную дорогу, другой возводит жилище, третий выращивает хлеб, четвертый лечит людей, пятый шьет одежду. Но есть самая универсальная - самая сложная и самая благородная работа, единая для всех и в то же время своеобразная и неповторимая в каждой семье, - это творение человека.

Отличительной чертой этой работы является то, что человек находит в ней ни с чем не сравнимое счастье. Продолжая род человеческий, отец, мать повторяют в ребенке самих себя, и от того, насколько сознательным является это повторение, зависит моральная ответственность за человека, за его будущее. Каждое мгновение той работы, которая называется воспитанием, - это творение будущего и взгляд в будущее.

Воспитание детей - это отдача особых сил, сил духовных. Человека мы создаем любовью - любовью отца к матери и матери к отцу, любовью отца и матери к людям, глубокой верой в достоинство и красоту человека. Прекрасные дети вырастают в тех семьях, где мать и отец по - настоящему любят друг друга и вместе с тем любят и уважают людей.

Едва ли человек криком извещает мир о своем рождении, начинаются его поступки, начинается его поведение. Человек постепенно открывает мир, познает его разумом и сердцем. Он видит мать, улыбается ей и его первая смутная мысль, если только можно ее назвать мыслью, - это ощущение того, что мать (а потом и отец) существуют для его радости, для его счастья. Человек поднимается на ноги, видит цветок и порхающую над ним бабочку, видит яркую игрушку - и мама, и папа радуются, когда он, сын, радуется… Чем дальше, тем больше вступает в действие закономерность: если поведение, поступки маленького человека продолжают диктоваться только его потребностями, человек вырастает уродом. У него развиваются ненормальные, повышенные требования к жизни и почти всякое отсутствие требований к себе.

Гармоничное воспитание личности возможно только при том условии, когда к потребностям - первому, элементарному и даже в какой - то мере примитивному побудителю человеческих поступков, человеческого поведения - присоединяется более сильный, более тонкий, более мудрый побудитель - долг. Собственно, человеческая жизнь начинается с того момента, когда ребенок уже делает не то, что хочется, а то, что надо делать во имя общего блага.

Дети, начав свою жизнь вполне беспомощными существами, так много получают от родителей, что последние естественно порождают в них чувства благодарности, любви и своего рода гордости своими отцом и матерью. Не только сам по себе уход, помощь, забота родителей, но и участие, и ласка их играют в этом роль. Дети, рано осиротевшие или почему - либо лишившиеся отца или матери, часто позже, в зрелые годы, чувствуют горечь, тоску от отсутствия в их воспоминаниях памяти о родительской ласке, семейных радостях, неиспытанных сыновних чувствах и т.п. Наоборот, испытавшие счастье, которое дается сколько - нибудь хорошей семейной жизнью, вспоминают, что они, детьми, считали мать красавицей, необыкновенно доброй, а отца - умным, умелым и т.п., хотя в то время, когда вспоминают это, они могут уже сказать, что в действительности мать вовсе не была красавицей, а отец был не более как неглупый человек. Эта иллюзия детства свидетельствует о потребности этого возраста, проявляющейся притом очень рано, видеть в тех, кто им в это время всех дороже, всевозможные качества, какие их воображение может рисовать им. Они всегда любят тех, кто любит и уважает их родителей. И когда родители действительно обладают крупными достоинствами и детям приходится видеть выражения благодарности или уважения к их родителям, это почти всегда производит на них впечатление, остающееся на всю жизнь и нередко определяющее характер жизни и деятельности ребенка.

# II. Роль родителей в развитии ребенка и ошибки семейного воспитания.

У хороших родителей вырастают хорошие дети. Как часто слышим мы это утверждение и часто затрудняемся объяснить, что же это такое - хорошие родители.

Будущие родители думают, что хорошими можно стать, изучив специальную литературу или овладев особыми методами воспитания. Несомненно, педагогические и психологические знания необходимы, но только одних знаний мало. Можно ли назвать хорошими тех родителей, которые никогда не сомневаются, всегда уверены в своей правоте, всегда точно представляют, что ребенку нужно и что ему можно, которые утверждают, что в каждый момент времени знают, как правильно поступить, и могут с абсолютной точностью предвидеть не только поведение собственных детей в различных ситуациях, но и их дальнейшую жизнь?

А можно ли назвать хорошими тех родителей, которые прибывают в постоянных тревожных сомнениях, теряются всякий раз, как сталкиваются с чем-то новым в поведении ребенка, не знают, можно ли наказать, а если прибегли к наказанию за проступок, тут же считают, что были не правы? Все неожиданное в поведении ребенка вызывает у них испуг, им кажется, что они не пользуются авторитетом, иногда сомневаются в том, любят ли их собственные дети. Часто подозревают детей в тех или иных вредных привычках, высказывают беспокойство об их будущем, опасаются дурных примеров, неблагоприятного влияния «улицы», выражают сомнение в психическом здоровье детей.

По-видимому, ни тех, ни других нельзя отнести к категории хороших родителей. И повышенная родительская уверенность, и излишняя тревожность не содействуют успешному родительству.

При оценке любой человеческой деятельности обычно исходят из некоторого идеала, нормы. В воспитательной деятельности, по-видимому, такой абсолютной нормы не существует. Мы учимся быть родителями, так же, как учимся быть мужьями и женами, как постигаем секреты мастерства и профессионализма в любом деле.

В родительском труде, как во всяком другом, возможны и ошибки, и сомнения, и временные неудачи, поражения, которые сменяются победами. Воспитание в семье - это та же жизнь, и наше поведение и даже наши чувства к детям сложны, изменчивы и противоречивы. К тому же родители не похожи друг на друга, как не похожи один на другого дети. Отношения с ребенком, так же как и с каждым человеком, глубоко индивидуальны и неповторимы.

Например, если родители во всем совершенны, знают правильный ответ на любой вопрос, то в этом случае они вряд ли смогут осуществить самую главную родительскую задачу - воспитать в ребенке потребность к самостоятельному поиску, к познанию нового.

## Гнев ребенка.

Гнев является естественной реакцией для всех, включая ребенка. Задача родителей — научить ребенка справляться со своим гневом. Это самая трудная часть воспитания. Большинство родителей неправильно реагируют на гнев ребенка, что приводит к пагубным последствиям.

Когда ребенок впадает в гнев, то в его распоряжении имеется только два возможных способа выразить свои чувства — действие и слово. В обоих случаях родителям трудно реагировать адекватно.

Если маленький ребенок выражает гнев, например, топая ногами, швыряя игрушки, толкая или пиная предметы, то в таком случае надо принимать меры. С другой стороны, если ребенок выражает свой гнев словами, то почти с полной уверенностью можно сказать, что они будут неприятными, неуместными и неуважительными по отношению к родителям. Такой способ проявления чувств также неприемлем и смотреть на это сквозь пальцы не следует. Что родители могут сделать?

Как пар из чайника, гнев должен как-то выходить наружу. Никто, включая и маленького ребенка, не в состоянии без конца подавлять гнев и удерживать его внутри. Это весьма разрушительно для него. Если мы не позволяем ребенку выражать его гнев, то тогда он вынужден заталкивать его все глубже внутрь себя, что порождает проблемы, которые станут причиной многочисленных трудностей в его дальнейшей жизни. Если ребенка наказывают за то, что он, рассердившись, выражает это либо действием, либо словами, то у него нет другого выбора, кроме как подавить гнев и запереть его внутри себя, как в бутылке. В результате, такой ребенок никогда не сможет научиться справляться со своим гневом, как положено это делать зрелому человеку.

Р.Кэмпбелл называет это “капканом наказания”. Как родители, мы должны понимать, что наказание само по себе не способно научить наших детей справляться с гневом.

Существует и другая ошибка, в которую впадают родители: сталкиваясь с детским гневом, они взрываются и опрокидывают груз своего собственного гнева на уже рассерженного ребенка. В такой ситуации дети беспомощны. У них нет защиты против родительского гнева. Обычный пример — грубый выговор, типа “Я не желаю, чтобы ты когда-нибудь еще так себя вел (или так со мной разговаривал)! Запомни это!” Когда мать или отец кричат на ребенка, они, таким образом, лишают его возможности выразить свой гнев нормальным способом, и, как было указано раньше, ребенок вынужден сдерживать свой гнев внутри себя, добавив к нему и родительский.

Без сомнения, большинство современных родителей не слишком хорошо знают, что делать, если маленький ребенок сердится. Когда детский гнев вырывается наружу либо через действие, либо словесно, то ребенка или наказывают, или раздраженно ругают, или делают и то, и другое. Опять же, так как для ребенка это единственно возможные способы выражения своего гнева, такое обращение вынуждает его подавлять свои чувства.

Почему это так губительно? Потому что в конце концов гнев должен найти себе какой-то выход. Если его подавлять слишком долго, то он выльется в “пассивно-агрессивное поведение”. Пассивно-агрессивное поведение в основе своей неосознанно (ребенок не отдает себе в нем отчета) и направлено против тех, кто олицетворяет для него авторитет. Ребенком движет неосознанное желание вывести из Равновесия тех, кто имеет над ним власть (в частности, родителей и учителей), для чего он делает прямо противоположное тому, что от него хотят. Как только в поведении ребенка начинают возникать пассивно-агрессивные черты, дисциплина превращается в кошмар.

Пассивно-агрессивное поведение, в противоположность открытому, честному, прямому и словесному выражению гнева, возвращается к подавившему его косвенно. Несколько простых примеров подобного поведения — оттягивание времени, копание, упрямство, намеренная “неспособность” сделать требуемое и забывчивость. Подсознательная цель пассивно-агрессивного поведения — вывести из равновесия родителей или других людей, имеющих над ребенком власть, и вызвать их гнев.

Пассивно-агрессивные способы выражения гнева — способы уклончивые, коварные и разрушительные для личности самого ребенка. К несчастью, так как побудительные мотивы такого поведения подсознательны, ребенок не отдает себе отчета в том, что его упрямство и сопротивление вызвано желанием рассердить родителей, чтобы высвободить запертый гнев.

Одно из ранних проявлений пассивно-агрессивных тенденций у маленького ребенка — это когда он “делает в штанишки”, хотя уже умеет пользоваться туалетом. Очень эффективный, но нездоровый способ выражения гнева! В большинстве случаев это имеет место, когда родители запрещают любое проявление гнева, особенно словесное. В такой ситуации мало что можно сделать. Родители сами себя загнали в угол. Чем больше они будут наказывать ребенка, тем больше он будет пачкать штанишки, подсознательно, — чтобы разозлить родителей. Ну и дилемма! Можно только пожалеть и родителей, и детей в такой ситуации.

Многие дети школьного возраста выражают свой гнев пассивно-агрессивным способом, получая более низкие оценки. Их отношение очень хорошо выражается поговоркой: “Можно привести лошадь к воде, но нельзя заставить ее пить”. Для такого ребенка это звучит так: “Ты можешь заставить меня ходить в школу, но не можешь заставить меня получать хорошие оценки”. А у родителей при этом связаны руки, так как ребенок контролирует свой гнев и внешне его не проявляет.

Важно еще раз подчеркнуть, что пассивно-агрессивный ребенок делает все это неосознанно, он не ставит себе целью рассердить человека, символизирующего для него авторитет. Его поступки являются частью бессознательного процесса, ребенок не отдает себе отчета в происходящем, он оказался загнанным в эту ситуацию “капканом наказания”.

Пассивно-агрессивное поведение очень широко распространено. Почему? Потому что большинство людей не понимают, что такое гнев, и не знают, как с ним справиться. Им кажется, что в гневе есть что-то неправильное или греховное и его следует дисциплиной “вытравлять” из ребенка. Это серьезное заблуждение, потому что чувство гнева естественно. На протяжении веков гнев испытывали все человеческие существа, включая Иисуса, Который разгневался на людей, использовавших храм не по назначению. Если, когда ребенок сердится, его шлепают или кричат на него “Прекрати так говорить! Я этого не позволю!” или кричите, как делают некоторые, “Замолчи, или я тебя стукну!”, то что делать ребенку? Он может сделать только две вещи — не послушаться и “продолжать так говорить”, или послушаться и “прекратить так говорить”. Если он выберет последнее и перестанет выражать свой гнев, то гнев будет просто подавлен. Он будет пребывать в подсознании в состоянии неразрешенности, поджидая случая, чтобы найти выход позже через неуместное, неправильное и/или пассивно-агрессивное поведение.

Есть еще одна ошибка, которую допускают родители, пытаясь подавить гнев ребенка, — это неуместный юмор. Каждый раз, как только ситуация становится напряженной, особенно если кто-то сердится, родители начинают шутить и вставлять юмористические замечания, чтобы снять напряжение. Конечно, юмор — большое благо для любой семьи. Но когда к нему постоянно прибегают, чтобы избежать адекватной реакции на гнев, то дети просто не имеют возможности научиться правильно вести себя подобной ситуации.

Пассивно-агрессивное поведение легко укореняете) становясь привычной установкой. Если пятнадцати - шестнадцатилетний ребенок избегает честного, открытого и в то же время соответствующего обстоятельствам выражения своего гнева, то, вероятно, пассивно-агрессивная реакция будет характерной для него на протяжении всей жизни. Позже это может сказаться на его отношениях с супругом, детьми, коллегами по работе, знакомыми и друзьями. Пассивно-агрессивное поведение является также основной силой, способствующей неудачам в школе, толкающей молодого человека на употребление наркотиков, безнравственный или ненормальный секс, побег из дома и самоубийство. И большинство этих несчастных людей вряд ли отдают себе отчет в своем саморазрушительном поведении, вызванном неумением справляться с гневом должным образом.

Есть несколько причин, позволяющих считать пассивно-агрессивное поведение губительным для личности ребенка.

1. Оно легко укореняется, становясь устойчивой формой поведения, присущей человеку на протяжении всей его жизни.
2. Оно может исказить личность человека и сделать общение с ним довольно затруднительным.
3. Оно оказывает влияние на все взаимоотношения человека с людьми.
4. Это одно из поведенческих расстройств, наиболее трудно поддающихся лечению и корректировке.

Обучение детей и подростков умению управлять своим гневом — самая трудная часть воспитания. Во-первых, потому что это не происходит само собой. Как мы обсуждали, нашей естественной реакцией на гнев ребенка обычно бывает еще больший гнев с нашей стороны, который мы обрушиваем на рассерженного ребенка. Во-вторых, научить ребенка правильно реагировать на гнев трудно, потому что это долгий, утомительный процесс. Наша цель - к шестнадцати-семнадцати годам научить ребенка зрелому отношению к гневу. Процесс этот растянут во времени, потому что успех зависит от *зрелости* личности. Пассивно-агрессивное поведение — самая “невзрослая” реакция на гнев. Зрелый человек способен выразить свой гнев, если это возможно, в *словесной* и *мягкой* форме.

Нельзя ожидать, что ребенок быстро научится этому. Мудрые родители осознают, что при правильном воспитании он будет очень постепенно усваивать эти важнейшие уроки, переходя от одной стадии развития к другой. Только к шести-семи годам (или даже в более старшем возрасте) он начнет усваивать конкретные навыки, которые помогут ему правильно выражать свой гнев. До этого времени мы, родители, должны всячески стараться не спровоцировать в ребенке пассивно-агрессивного поведения. С возрастом, когда ребенок будет в состоянии воспринимать наши уроки, мы целенаправленно начнем прививать ему навыки “взрослого” поведения.

Надо быть осторожным, прибегать к наказанию только как к последнему средству и стараться не обрушивать свой гнев на ребенка. Необходимо делать все от нас зависящее, чтобы быть добрыми к ребенку и в то же время проявлять оправданную твердость. Если можно двумя словами определить правильный подход к воспитанию, то вот эти слова: **доброта и твердость.**

**Доброта** включает в себя любовную нежность, оптимизм, стремление избежать всякого поступка, особенно вызванного нашим гневом, который может поселить в ребенке страх или тревогу.

**Твердость** включает в себя справедливые требования и последовательность. Она не означает суровости и непреклонности. Проявляя твердость, необходимо учитывать возраст ребенка, его способности и уровень зрелости.

Да, научить ребенка правильно выражать свой гнев трудно, но это одна из самых важных обязанностей родителей в наше время. Как родители, мы должны серьезно подходить к этому, быть осторожными и бережными, и, прежде чем сделать что-то, нам необходимо убедиться в том, что мы владеем ситуацией. Слишком многое поставлено на карту!

## Детский плач.

Метод Солтер - абсолютно простой, но новый подход к проблеме плача и приступов ярости у детей до 8 лет (о старших детях она не пишет, видимо к этому возрасту наши дети уже научатся от нас подавлять свои чувства и переучивать их - уже поздно), новый потому что в основном общество не приветствует плач и яркое (негативное) выражение чувств, т.к. неприлично и т.п.

Солтер предлагает активно слушать плач детей при прямом физическом контакте, причем начиная с младенчества. Детей не оставлять плакать в колыбели, потому что они избаловались и пытаются вами манипулировать, а держать на руках, поглаживая по головке, говорить, что вы их слушаете и принимаете их чувства.

Младенцы, при всей их физической беспомощности, на уровне чувств высоко сознательные маленькие люди, они, как радары, улавливают и читают наши эмоции, реагируют на ситуации, вырабатывая свои - страха и боли, от которой они пытаются освободиться через плач; по-другому - означает подавлять и копить багажом в теле как источник будущих психологических и физических проблем.

Даже при очень спокойном окружении наши малыши будут расстраиваться часто - надо научиться относиться к этому нормально, в нашей реальности не порадуешься, если не расстроишься. С младенцами нелегко применять такой метод, нужна большая интуиция и знание поведения своего ребенка, т.к. причины плача могут быть самые разные. От родителей требуется выдержка и осознание того, что мы с вами - такое же поколение детей с большим количеством подсознательных болевых блоков, вызванных подавленными, скрытыми чувствами, когда нас обидели, ранили и не было возможности поплакать, высказать боль, а мы ее заглушили едой, сосанием соски и т.п.

Плач и гнев ребенка вызывают в родителях иногда сильные душевные бури именно по этой причине, поэтому так трудно бывает с собой совладать и пойти-понестись по старой дорожке, накричать, наказать, как-нибудь заткнуть ребенка - насколько больно душевно его слушать и мирно разрешать конфликты. Заколдованный круг. Методика Солтер как раз обращена к тем людям, которые горят желанием разорвать этот круг и обрести в лице своих детей душевных друзей и соратников. Нужно самим научиться не бояться своих чувств, а просто честно их переживать, и при этом разрешить делать то же самое детям, которые гораздо лучше взрослых умеют честно переживать и научить их также не бояться. Часто мы задаем себе вопрос, почему наши дети с нами такие "избалованные" и капризные - плачут, вопят, требуют слишком много, а с чужими - нет. А потому, что маленькие дети любят своих родителей без памяти и безусловно и именно с ними хотят безопасно высказать свои чувства. И вопят они по несуразным причинам, используя как предлог. Если провести эксперимент и понаблюдать за своими детьми, как, наплакавшись вволю, они забывают про свои дурацкие претензии, они просто не могут вам объяснить про свой тяжелый день в школе, когда им сказали обидное слово, не получалось что-то или просто упали с горки, испугались и не было возможности поплакать на месте в вволю.

Конечно ситуации бывают самые разные, и вопросов практических возникает море, а как поступить в данной ситуации. Основное правило такое, когда ребенку плохо, надо слушать его, разделять его горе, не пытаться критиковать или логически пытаться отговорить от плача или гнева, пользоваться своей интуицией и добродушием, и если всё-таки ситуация накалилась, найти в себе мужество после извиниться перед маленьким человеком и сказать честно, что вам было очень плохо и вы не смогли сдержаться.

Рассмотрим пример семьи с двумя сыновьями. Старший сын, подросток, примерный молодой человек вне дома - отличник в школе, спортсмен, куча друзей с которыми он очень ласков, домой заходит - совершенно меняется - критикует, кричит, постоянные выяснения отношений - так не хватает душевного контакта с ним. С его братом уже по-другому, родители гораздо ближе, и это потому, что уже 3 года занимаются психологической работой с собой нетрадиционными методами (биоэнергетика, медитации и другие методы - это отдельный разговор, для метода Солтер абсолютно необязательно.)
Полгода назад, прочитав ее книги, родители обсудили проблему плача со своим 6-летним сыном, он согласился с ними абсолютно, что плакать хорошо, и теперь они вместе с ним проводят его плакательные сеансы или припадки гнева, причем им попадает от старшего брата с критикой - плачут девчонки, а мама воспитывает нюню - он злится на такой подход. Интересно: берет на руки сестру поиграть и, как только она запищит, сразу паникует - не плачь! - и зовет родителей. Если его спрашивают, как он себя чувствует в плане психологии, когда он зол, - злится еще больше, не выносит таких вопросов и болезненно критикует эти методы.

А его как раз в кроватке оставляли плакать одного, избаловался, думали, наказывали и критиковали, на полную катушку воспитывали, как все, как получится, не зная, что порой наши маленькие дети - наши учителя гораздо в большей степени, т.к. честны и прямодушны от природы, а мы сами себе лжем, подавляем истинные чувства, и их старательно учим следовать правилам.
А им, маленьким людям, дано природное свойство считывать нас изнутри, сколько мы ни говорим красивых слов о правилах, они знают, когда мы лжем и расстраиваются в непонимании...

## Откуда берутся капризы.

"Ты меня любишь?" В жизни каждого малыша ответ на этот вопрос- самое главное. Маленькому человеку нужно быть уверенным в том, что есть на свете кто-то, для кого он является главной и единственной ценностью. От ответа, который получает ребенок на этот вопрос, в значительной степени зависит его отношение к жизни, к другим людям и самому себе. Ребенок задает этот эмоциональный вопрос всем своим поведением (редко словами), и мы, родители, всеми своими поступками отвечаем на него. Своим поведением маленький человек показывает нам, в чем он больше нуждается, каковы его эмоциональные потребности: может, ему нужно больше любви, больше дисциплины, больше признания его как личности, больше понимания. Хорош тот родитель, который умеет понять это и по-настоящему любить своих детей.

Капризы и неуправляемость - знак того, что ребенку не хватает любви, ласки, внимания, он не согрет теплом родительских сердец. Если родители сталкиваются с непослушанием и капризами своего чада, значит, придется приложить некоторые усилия, чтобы с этим справиться. А точнее - чтобы научиться любить своего ребенка по-настоящему.

Есть четыре способа выражения любви к ребенку: *контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание и дисциплина.*

Хотя мы и не осознаем этого, но используем контакт глаз как основное средство передачи своих чувств, в том числе и любви, особенно к детям. Ребенок использует контакт глаз с родителями и другими людьми для эмоциональной политики. Чем чаще родители смотрят на ребенка, стараясь выразить ему свою любовь, тем больше он пропитан этой любовью.
То, как мы проявляем свою любовь к ребенку, не должно зависеть от нашего удовольствия или неудовольствия от его поведения. Мы можем говорить о дисциплине, требовать ее, не прекращая связующую нить любви. Глаза родителей должны постоянно излучать нежность и любовь, и строгий взгляд - не лучшее средство укрепить дисциплину.

Казалось бы, проще всего выразить свою любовь к ребенку ласковым прикосновением. Тем не менее поразительный факт: исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости: помогая одеться, сесть в машину и пр. Редко можно встретить родителя, который просто так, без всякого повода воспользуется возможностью ласково прикоснуться к своему ребенку: обнять за плечи, погладить по голове, потрепать по волосам и т.п.

Когда мы уделяем своему ребенку пристальное внимание, это означает, что мы сосредоточиваемся на нем полностью, не отвлекаясь ни на какие мелочи, так, чтобы малыш ни на мгновение не усомнился в нашей полной, безоговорочной любви к нему. Наше пристальное внимание позволяет ребенку почувствовать, что он в глазах своих родителей самый важный человек в мире. Именно в минуты пристального внимания родители имеют возможность дополнительного контакта глаз и телесного контакта со своим ребенком.
Пристальное внимание, естественно, требует времени. Но иногда это могут быть несколько минут. И они делают чудеса.

В области воспитания детей дисциплина - это тренировка ума и характера ребенка, для того чтобы он стал самостоятельным, умеющим владеть собой, достойным и конструктивным членом общества. Сюда входят: достойный пример взрослых, указания, просьбы, обучение, обеспечение ребенку самому возможности учиться и набираться различного жизненного опыта. Не следует требовать, чтобы дети безропотно занимали свое крохотное и весьма незначительное место в этом мире. Ребенок должен иметь возможность непринужденно выражать свои мысли и чувства, предложения, пробовать себя и учиться сам. И все это под разумным и благожелательным руководством взрослых.

Конечно, наказание тоже есть в этом списке, но это только один из многих способов обеспечения дисциплины, причем самый отрицательный и примитивный. Дети гораздо охотнее принимают наши указания и советы, когда совершенно уверены, что мы любим их. В то же время они без труда замечают, когда в нашем стремлении изменить их поведение таится злоба, и тотчас делают вывод, что наши указания - это прежде всего признак недовольства ими, а может быть, даже недостаток или отсутствие нашей любви. Очень часто, когда мы наказываем ребенка, мы теряем больше, чем получаем. Волевой ребенок, по природе своей легковозбудимый и нервный, начинает смотреть на себя как на "дерзкого, несносного проказника". Стеснительный, неуверенный - чувствует себя неуклюжим, глупым, неумелым.

Известнейший и признанный многими родителями специалист в области воспитания и детско-родительских отношений Аллан Фромм считает, что наилучшим способом является следующий: как только ребенок начинает капризничать, откройте ему свои объятия, уверьте его в своей безоговорочной и безусловной любви и постарайтесь отвлечь его от каприза, который так взбудоражил его. ***Однако не вознаграждайте малыша ничем, кроме любящего взгляда, ласкового прикосновения и доброжелательного внимания.***

# III. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ КОНФЛИКТОВ.

То, что мы рассматривали до сих пор, несомненно, имеет наиболее важное и решающее значение в воспитании детей. Если описанные принципы правильно применять, большинство проблем в воспитании детей можно избежать вообще или смягчить их воздействие. Удовлетворение эмоциональных потребностей ребенка — дисциплинирование на основе любви — позволит установить между ним и родителями здоровую, сильную и нежную привязанность. Когда у родителей появляются трудности с ребенком, они должны заново проанализировать ситуацию, выяснить, в чем он нуждается, и удовлетворить эти потребности прежде, чем что-нибудь предпринять. Наказание само по себе может принести только негативные результаты. Надеяться на что-либо иное — трагическая ошибка! Наказание, не основанное на безусловной любви, и негативные методы воспитания могут лишь окончательно испортить отношения между родителями и детьми. К сожалению, именно такой подход к воспитанию типичен в наше время. В этом одна из причин, по которой у современных детей возникают беспрецедентные осложнения практически во всех областях, начиная с учебы и кончая личными проблемами.

## Просьбы.

Хорошего поведения от ребенка в первую очередь добиваются просьбами. Наиболее важно, чтобы просьбы исподволь прививали ребенку чувство личной ответственности. Постепенно ребенок начнет осознавать, что хорошее поведение — его обязанность, такая же, как и обязанность родителей — следить за тем, чтобы ребенок выполнял их просьбы. Ребенок интуитивно чувствует, что у него есть выбор. Когда родители просят его хорошо вести себя, он видит, что родители полагаются на его способность думать, самостоятельно принимать решения, контролировать свое поведение, и тем самым он учится принимать на себя ответственность. Если, используя любую возможность, вместо приказа, ограничиваться просьбой, ребенок будет считать родителей своими союзниками, которые помогают ему справиться с собственным поведением. А это так важно!

Если же родители предпочитают использовать приказания, желая добиться хорошего поведения, то ребенок может стать послушным и вести себя хорошо, но поступать подобным образом он будет потому, что так сказали папа и мама, а не потому, что хорошее поведение — это благо для него самого. Он не будет видеть в своих родителях союзников, которые стараются ради его интересов. Ребенок в таком случае считает, что родители просят его о хорошем поведении ради сохранения порядка, спокойствия, социальных условий и, в конечном итоге, — ради своих собственных интересов.

Очень важно понять, что просьбы — это самый эффективный способ давать наставления. Это не делает вас более снисходительными или менее требовательными. Используя такую форму общения вы просто более вдумчивым, приятным и, если можно так сказать, деликатным способом делаете наставления ребенку. Это особенно уместно, когда вы хотите, чтобы ребенок получил удовольствие от выполнения того или иного задания.

Например, принимая ванну, отец заметил, что в ванной комнате нет полотенец. В это время его пятилетний сын проходил мимо, отец воспользовался случаем и попросил: “Дейл, не мог бы ты спуститься вниз и принести папе полотенце, если тебе не трудно?” Дейл был счастлив это сделать, и не успел папа оглянуться, как он уже примчался назад с полотенцем.

## Открытое неповиновение.

Конечно, открытое неповиновение, так же, как и любое другое плохое поведение, допускать нельзя. В таких случаях наказание часто необходимо, и такое случается порой независимо от наших действий.

Однако родители должны попытаться избегать таких неприятных столкновений. Это не значит, что мы должны потакать неразумным желаниям ребенка. Нет, конечно, но мы должны постоянно анализировать свои ожидания от детей, убеждаясь, что эти ожидания разумны, обоснованны и соответствуют возрасту ребенка, уровню его развития и физическим возможностям. Да, моменты, когда наказание необходимо, появятся, но если родители заметят, что они часто наказывают ребенка, им следует пересмотреть свои отношения с ребенком и подумать, не слишком ли много они требуют от него.

Допустим, ребенок явно не повинуется и его вызывающее поведение не зависит от заполненности его эмоциональной емкости. Он не реагирует ни на просьбы, ни на строгие приказания и продолжает не повиноваться. (Опять позвольте сказать, что такая ситуация должна возникать чрезвычайно редко. Но если она все же возникла, убедитесь, что вы испробовали все средства, прежде чем прибегнуть к наказанию.) Ребенок должен быть наказан. Но как?

## Надлежащее наказание.

Определить надлежащее наказание обычно нелегко. Наказание должно соответствовать проступку. Ребенок очень остро чувствует справедливость и обоснованность наказания. Он знает, когда реакция родителей была чрезвычайной, слишком грубой по отношению к нему. Он также видит их чрезмерную снисходительность к плохому поведению. Он отмечает непоследовательность родителей, сравнивая их реакцию в различных ситуациях или наблюдая их отношения с другими детьми, особенно с братьями и сестрами. Вот почему родители всегда должны твердо и настойчиво требовать соответствующего поведения, применять справедливое наказание и не бояться быть любящими и строгими одновременно. Родители должны проявлять гибкость, особенно в вопросах наказания.

Гибкость необходима по нескольким причинам. Во-первых, родители тоже ошибаются. Если вы считаете, что родители не могут изменить меру дисциплинарного воздействия после принятого решения, то вы сами себя загоняете в угол. Вне всяких сомнений, родители могут изменить свои намерения и уменьшить или увеличить наказание. (Заметьте здесь еще один недостаток телесного наказания: оно не может быть изменено после того, как вы его осуществили.)

Естественно, родители не должны слишком часто менять свои решения, чтобы не выглядеть нелепо и не приводить в смятение детей. Но, например, если провинившегося ребенка наказывают, оставляя в спальне на 1 час, и вскоре обнаруживаются смягчающие вину факты, то вполне логично и уместно объяснить это ребенку и уменьшить наказание. Если наказание уже совершилось или ребенок был наказан несправедливо по какой-то другой причине, то вполне в порядке вещей извиниться перед ребенком и попытаться исправить положение.

Родители должны проявлять гибкость и изменять свой подход к ребенку, если имеются основания. Родители также всегда должны быть готовы извиниться, если это нужно. Необходимость переменить решение или извиниться время от времени возникает в каждой семье.

Проявлять гибкость (с самых первых лет жизни ребенка), чтобы соответствующим образом изменять свою точку зрения в дисциплинарном вопросе, и проявлять твердость - это две разные вещи. Обе необходимы. Твердость прежде всего зависит от наших ожиданий по отношению к ребенку и его реакции на наши просьбы. Если ожидания слишком завышены (например, не стоит ждать, что двухлетний ребенок будет выполнять все по первому требованию), то мы проявляем неразумность. Нормальный двухлетний ребенок, естественно, большую часть времени склонен к отрицательной реакции и кажется весьма непослушным. Но это нормальная стадия развития, давайте назовем ее нигилизм двухлетнего. Наказание за это недопустимо. Любящие родители двухлетнего ребенка, конечно, проявляют твердость, но твердость в определении границ дозволенного, а не в наказании. Такие родители будут управлять поведением малыша, незаметно “маневрируя” им: перемещая его в нужное место или нужное положение. Период нигилизма двухлетних имеет решающее значение для их развития. Это один из способов, которым каждый из них должен психологически отделить себя от родителей. На первый взгляд такое поведение может показаться открытым неповиновением, но это нечто иное. Одним из отличий нигилизма двухлетнего от открытого неповиновения является “состояние войны”, присущее неповиновению.

Нигилизм двухлетнего — нормальное явление, и за него не следует наказывать. С другой стороны, воинствующее неповиновение нельзя терпеть и им следует заняться.

По мере взросления ребенка его способность откликаться на устные просьбы возрастает, и к 4 годам (для каждого ребенка по-разному) родители могут ожидать, что он начнет откликаться на просьбы по первому требованию. Важно отметить, что, проявляя твердость, не обязательно быть неприятным. Мы должны быть твердыми в наших намерениях и в выполнении этих намерений, но можно добиться гораздо большего эффекта, делая это по-доброму. Твердость, основанная на любви, не требует от нас гнева, шума, авторитетности или других неприятных проявлений.

Нужно усвоить один из самых важных уроков: если мы хотим правильно воспитывать детей, то необходимо дать ребенку возможность испытывать на себе все формы любви одновременно. Ребенок должен чувствовать нашу любовь, ему нужен зрительный и физический контакты и безраздельное внимание одновременно с дисциплинарными мерами. Эти понятия не являются взаимоисключающими. Проявление твердости не исключает нежность. Проявление нежности не уменьшает твердость и не приводит к вседозволенности. Недостаток твердости и отсутствие четких границ в поведении приводит к вседозволенности, а любовь и нежность — нет.

Когда сознательные родители применили все перечисленные способы выражения любви и использовали все дисциплинарные меры, а ребенок все равно открыто не повинуется, родители должны наказать его. Такой тип неповиновения нужно сломить. Наказание должно быть достаточно суровым, чтобы сломить открытое неповиновение, но в то же время оно должно быть по возможности мягким, чтобы избежать проблем, о которых мы уже говорили. Если можно обойтись простым объяснением или приказанием, чтобы сломить неповиновение, зачем же более суровые меры? Хорошо, также, если достаточно ограничиться тем, чтобы отослать на какое-то время ребенка в его комнату, а для того, чтобы сломить сопротивление ребенка - достаточно лишить его каких-то привилегий. Но давайте посмотрим правде в глаза — физическое наказание необходимо. Но только лишь в крайнем случае.

## Корректировка поведения.

В заключение я считаю уместным коснуться некоторых вопросов *корректировки поведения.* Эта система принципов воспитания детей широко применяется в наши дни. Если говорить кратко, корректировка поведения подразумевает позитивное подкрепление (привнесение положительных ценностей в сферу деятельности ребенка), негативное подкрепление (удаление положительных ценностей из сферы деятельности ребенка) и наказание (привнесение отрицательных факторов). Примером позитивного подкрепления являются поощрение ребенка за хорошее поведение конфетой и фруктами. Примером негативного подкрепления является лишение возможности смотреть телевизор за плохое поведение. Однако надо отметить несколько важных моментов. Во-первых, как уже отмечалось, подобные приемы корректировки поведения часто просто подменяют эмоциональное воспитание. Если слишком часто исправлять поведение ребенка, он не будет чувствовать, что его любят. Почему? Во-первых, потому что в основе корректировки поведения уже заложена *условность.* Ребенок получает награждение только в том случае, если он *ведет себя* определенным образом. Во-вторых, корректировка поведения не учитывает чувства или эмоциональные потребности ребенка. В результате родители, прибегающие к корректировке поведения как к основному методу общения с ребенком, не могут проявить свою безусловную любовь к нему.

Если корректировка поведения становится основной формой общения родителей с ребенком, то у него вырабатывается неверная система ценностей. Он привыкает делать что-либо главным образом за вознаграждение, и в конце концов вырабатывается тенденция ожидания: “А что мне за это будет?” Если мы хотим, чтобы ребенок делал что-нибудь для собственного удовольствия или испытывал гордость за хорошо выполненную работу, не следует чрезмерно часто прибегать к корректировке поведения.

И последняя проблема. Если родители слишком часто используют метод корректировки, ребенок учится получать от них то, что ему нужно, прибегая к тому же методу. Он будет вести себя так, как хотят родители, *чтобы получить то, что хочет он.* Огромное количество людей назвали бы это хитростью. Один из самых надежных способов приучить ребенка быть хитрым и расчетливым — это использовать метод корректировки поведения слишком часто.

Теперь, когда раскрыты негативные аспекты корректировки поведения, можно перейти к позитивным. Такие приемы воспитания вполне уместны, но надо помнить, что их нельзя применять в качестве основного метода общения с ребенком, — основным методом должна быть безусловная любовь.

Приемы корректировки поведения следует применять для решения специфических, периодически повторяющихся проблем, когда ребенок не чувствует себя виноватым, но и не ведет себя вызывающе. Такой тип проблем надо четко выделять, чтобы ребенку было легко их распознать и понять.

# IV. РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ ПОДРОСТКОМ.

Воспитание подростка — нелегкая задача, и сегодня большинство родителей, а число таких родителей увеличивается год от года, сталкивается с огромными трудностями. Количество самоубийств среди подростков так сильно возросло, что это стало сейчас второй по важности причиной смертности людей в возрасте от 14 до 20 лет. В последние несколько лет уровень подростковой преступности, детской беременности, наркомании и заражения болезнями, передаваемыми половым путем, очень сильно увеличились. Причиной такого положения является неподготовленность родителей, они не имеют четкого представления о том, как надо обращаться со своими подростками. Большинство родителей неправильно понимают, что такое подростковый период и чего им следует ожидать в это время от своих детей.

## Подростки – это еще дети.

Подростки — это дети, которые находятся на пути к взрослой жизни. Это еще не юноши и девушки, и их потребности, в том числе и духовные, — это еще потребности детей. Одна из самых распространенных ошибок окружающих (родителей, учителей) состоит в том, что они считают подростков взрослыми людьми (молодыми, но взрослыми). А подросткам, как и всем детям, необходимо знать, что их любят и принимают такими, как они есть, что о них заботятся, что они кому-то небезразличны. Сегодня слишком многим подросткам кажется, что они никому не нужны. Отсюда и ощущение собственной ненужности, незащищенности, безнадежности, а также низкая самооценка. Современных подростков иногда называют “апатичным поколением”. Эта апатия лежит на поверхности, а под ней — озлобленность и смятение. Это происходит потому, что большинство подростков недооценивает себя, считая ненужными и ни к чему не пригодными. Такая точка зрения — естественный результат дефицита любви, тепла и нежности.

У апатии есть два самых страшных последствия — депрессия и преступность. Равнодушные ко всему окружающему, подростки легко становятся жертвами бесчестных людей, использующих их в своих интересах. Такие дети особенно подвержены влиянию тех, кто не в ладах с законом.

## Влияние семьи на воспитание подростка.

Сегодня воспитывать подростка в семье очень трудно. Ведь большую часть времени они находятся под влиянием других людей: школьных учителей, сверстников, соседей, телеведущих развлекательных программ. В этом, на наш взгляд, кроется одна из важнейших причин всех трудностей.

Многие родители чувствуют, что их некомпетентность, неподготовленность к выполнению родительских обязанностей сводит на нет любые их усилия. Но, с другой стороны, очевидно, что семья все еще оказывает огромное влияние на детей. Именно семья может создать для подростка атмосферу душевного комфорта, помочь ему почувствовать свою защищенность, уверенность в себе, научить его правильно относиться к взрослым, сверстникам и маленьким детям и правильно реагировать в нестандартных ситуациях. Несмотря на множество людей и обстоятельств, оказывающих влияние на подростка, самым серьезным является влияние семьи.

Подросток может быть выше, красивее, сильнее своих родителей, он может перерасти их еще в каких-либо отношениях, но внутренне, по эмоциональному складу, он остается ребенком и ему по-прежнему необходимо чувствовать себя любимым своими родителями. Если же у него нет неоспоримых доказательств этой любви, он перестает стремиться быть лучше и в результате становится неспособным реализовать себя, то есть выявить свои лучшие качества.

Очень немногим подросткам действительно повезло, и они получают эту настоящую, безусловную и полную любовь своих родителей. Несомненно, большинство родителей по-настоящему любят своих подростков и полагают, что им отлично удается выражать эту любовь. И это, мы считаем, самое большое их заблуждение, потому что почти все они вообще никак не проявляют ее. Они просто не знают, как это делается.

Все люди совершают ошибки, и как не существует идеальных детей, так нет и идеальных родителей. Нельзя, чтобы чувство вины за прошлые ошибки мешало родителям в воспитании детей. Большинство подростковых проблем может быть частично или полностью решено, если исчезнет натянутость во взаимоотношениях детей и родителей. Однако причиной или поводом к возникновению некоторых из проблем могут являться заболевания нервной системы, например депрессия. В этих случаях проблемы со здоровьем должны быть устранены прежде, чем семья начнет исправлять свои взаимоотношения.

Чаще же для разрешения проблем подростков не требуется профессиональной медицинской помощи, так как все может быть улажено, если родители научатся правильно выражать свою любовь к детям.

## Управление гневом подростка.

Многие родители считают, что гнев подростка — нечто ненормальное, и его проявления надо подавлять и пресекать. Это очень опасное заблуждение.

Самым худшим способом проявления гнева является пассивно-агрессивное поведение. Пассивно-агрессивное выражение гнева в противоположность честному, прямому и словесному возвращается к своему “владельцу”. Вот несколько простых примеров подобного поведения: оттягивание времени, медлительность, упрямство, преднамеренная “неспособность” сделать требуемое и “забывчивость”. Подсознательная цель пассивно-агрессивного поведения ребенка — вывести родителей или других людей, занимающихся его воспитанием, из равновесия. Такое поведение — это отказ брать на себя ответственность за свое собственное поведение. Пассивно-агрессивные способы выражения гнева — способы уклончивые, коварные и разрушительные для личности самого ребенка. Ребенок не отдает себе отчета в том, что его упрямство и сопротивление вызвано желанием рассердить родителей и высвободить свой запертый гнев.

Причиной большинства проблем с подростками, начиная от плохих отметок и кончая наркоманией и самоубийствами, является этот тип поведения. И хотя, конечно, существуют и другие причины трудностей в воспитании подростков, очень важно уметь четко различать пассивно-агрессивное поведение. Обычно его проявление абсолютно не похоже на другие типы неправильного поведения подростков. В первую очередь нужно иметь в виду, что пассивно-агрессивное поведение неосознанно, в нем нет логики. Во-вторых, можно говорить о пассивно-агрессивном поведении подростка в таких случаях, когда что бы мы ни делали и что бы ни предпринимали, ничего не помогает. Это происходит потому, что скрытым, подсознательным мотивом поведения является желание разозлить родителя или человека, имеющего над ним власть. Если истинной причиной такого поведения будет желание вывести из равновесия родителей или учителей, можно быть уверенным, что ученик, вне зависимости от наших усилий, не станет учиться лучше.

Очень важно распознавать пассивно-агрессивное поведение, ведь проблема состоит в том, что если подросток к 16—17 годам не научится зрелому отношению к гневу и не избавится от пассивно-агрессивного поведения, то такая линия поведения укоренится в нем и станет неотъемлемой частью его жизни. Он/она будет вести себя так и по отношению к будущим лекторам, работодателям, супругам, детям и т. д. Это приведет к серьезным проблемам в повседневной жизни и сделает людей, окружающих такого человека, бесконечно несчастными.

Кроме пассивно-агрессивного поведения, существует множество других способов выражать гнев.Чем более незрел человек, тем неправильнее он выражает его, и наоборот. Научиться управлять своим гневом — одна из самых трудных задач, и многие взрослые так и не могут одолеть ее до конца своей жизни.

Дети, как правило, выражают свой гнев крайне неумело до тех пор, пока их не научат обратному. От подростка тоже еще не стоит ожидать, что он будет всегда выражать гнев правильно. Но как раз этого и ждут родители, требуя от подростка не сходить с ума. На самом же деле родители должны шаг за шагом учить подростков справляться со своим гневом.

Можно попытаться «классифицировать» гнев по принципу «лучше-хуже».

1. Как было сказано выше, пассивно-агрессивное поведение — худший из способов выражения гнева. Есть несколько причин, позволяющих считать пассивно-агрессивное поведение худшим из способов выражения гнева:

* оно легко укореняется, становясь устойчивой формой поведения, присущей человеку на протяжении всей жизни;
* оно может исказить личность человека и сделать общение с ним довольно затруднительным;
* оно оказывает влияние на взаимоотношения человека со всеми людьми;
* это одно из поведенческих расстройств, наиболее трудно поддающихся лечению.

2. Несколько лучше — когда человек абсолютно не контролирует свое поведение, будучи в приступе ярости, крушит все вокруг и/или агрессивен по отношению к окружающим. Это выглядит ужасным, но тем не менее пассивно-агрессивное поведение хуже, потому что с яростью гораздо легче справиться; скорректировать такое поведение и предотвратить взрыв ярости куда Легче, чем справиться с пассивно-агрессивным поведением.

3. Отчасти более приемлемый способ выражать гнев — это приступ ярости, в котором человек частично сдерживает себя, не ломает мебели и не применяет силу по отношению к людям. Такой приступ ограничивается визгом, криком, сопровождается руганью с целью словесно причинить кому-либо боль, возможны личные оскорбления и другие обидные замечания. В этом случае гнев распространяется не только на человека, который его вызвал, но и на всех, кто попадается “под горячую руку”. И как бы ни был этот способ выражения гнева дурен, он все же намного лучше, чем пассивно-агрессивное поведение.

4. Еще лучше, не сдерживая себя, выяснить отношения в разговоре, но не пытаясь задеть человека, не оскорбляя его и не критикуя. В этом случае гнев также направлен не только на того, кто стал его причиной, но и на всех окружающих. Этот метод тоже примитивен, но, тем не менее, он лучше, чем все предыдущие.

5. Следующий неприятный способ выражения гнева — шумные объяснения с криком, но когда выясняются отношения только по поводу того вопроса и, по возможности, только с тем человеком, который его вызвал. Конечно, возможность излить свой гнев только тому, кто разозлил подростка, требует выбора подходящего момента.

6. Самый лучший способ выразить гнев — сделать это как можно спокойнее и разумнее, направляя его только на разозлившего нас человека. Но в таком случае важно, чтобы этот человек воспринимал наш гнев так же зрело, постарался понять нашу позицию, так как разрешение проблемы предполагает логичное и здравое изучение ее обеими сторонами, обсуждение, рассмотрение с обеих точек зрения и принятие приемлемого для всех соглашения. Это требует огромного мастерства от обеих сторон, и мало кто в своей жизни доходит до такой степени зрелости.

Одна из важнейших особенностей чувства гнева, с которой нельзя не считаться, — это то, что гнев не может не существовать. Любое человеческое взаимодействие может вызвать гнев. Гнев будет возрастать, становиться все более неуправляемым и даже опасным, если с ним не бороться. И тем разрушительнее он, чем труднее с ним справляться. Поэтому мы должны искать пути, чтобы либо подавить его в зародыше, если он основан на непонимании, либо проследить за тем, чтобы он выходил наружу и исчезал, если он справедлив. Такой контроль над гневом никому не дается просто. Чтобы человек достиг того уровня зрелости, который требуется для разумного управления гневом, необходимо учить его, что, в свою очередь, предполагает большие затраты времени и сил.

## Контроль и самоконтроль подростка.

Когда ребенок вступает в подростковый возраст, принципы воспитания должны постепенно меняться, основываясь уже не на власти родителей, а на доверительных отношениях, при которых его привилегии и свобода зависят от взаимного доверия. Когда ребенок мал и почти не отвечает за свои поступки, родители берут практически всю ответственность за его поведение на себя. Когда же ребенок становится подростком, он испытывает тягу к независимости и стремится уже сам контролировать свои действия и принимать самостоятельные решения. Задача родителей — сделать этот переход по возможности ровным и безболезненным.

Чтобы выполнить эту задачу, в первую очередь нужно признать тот факт, что стремление к независимости — естественное явление. Ведь в конце концов ребенок все равно перестанет быть зависимым от родителей. От родителей требуется контролировать силу этого влечения, соизмеряя ее с уровнем зрелости подростка. Здесь лучшим индикатором является степень доверия своему подростку и его способность контролировать свое поведение.

Чтобы подросток продолжал нормально развиваться и учился отвечать за свое поведение, он должен испытать на себе результаты этого поведения — положительные вследствие правильного, ответственного поведения и отрицательные — как следствие неправильного, безответственного. Взрослые должны быть последовательны и справедливы при определении этих результатов, они должны зависеть от поведения подростка, ни в коем случае не от их чувств в данный момент. Итак, мы вновь возвращаемся к тому, как важен самоконтроль родителей и умение принимать решения, основанные на четких, логических рассуждениях, а не на порывах и импульсах.

Любое решение или правило требует обоснования. Подросток имеет право знать, почему надо поступать так, а не иначе. Родители же должны обязательно быть уверены, что их доводы не взяты с потолка и не являются просто нравоучением. Конечно, правила поведения могут быть ориентированы на этические нормы, но и практические соображения нельзя игнорировать. Дети младшего подросткового возраста постоянно подвергают сомнению законы и ценности своих родителей. Эта возрастная категория подростков лучше воспринимает усвоенное на практике правила, а не нравоучения. Одна из причин, по которым подростки отворачиваются от духовных ценностей своих родителей, как раз в том и заключается, что им приводят слишком много моралистических нравоучений или/и ограничений. В подростковый период бунтарского, вызывающего, порой даже враждебного поведения родители должны поступать мудро и практически обосновывать свои решения. Приводя свои доводы, конечно, вовсе не нужно защищать их как докторскую диссертацию. Споры с подростком по поводу адекватности и справедливости того или иного довода редко оправдывают себя. Если родительский ответ разумно обоснован, то обычно достаточно просто его изложить. Споры же часто ведут к дальнейшим разногласиям и гневу.

Один из самых важных аспектов личности подростка — это степень его целенаправленности. Никто, а тем более подросток, не может достичь в этом совершенства. Некоторые люди слишком целенаправленны, они отдают все свои силы и способности достижению желаемого, будь то хорошие оценки на экзаменах, диплом университета или деньги, исключая при этом из своей жизни такие не менее важные вещи, как развлечения, отдых и личную жизнь. Слишком целенаправленный человек склонен быть вечно недовольным тем, что имеет. Это происходит вследствие того, что он установил для себя слишком высокую планку, слишком строго судит себя и других, слишком непреклонен в своих суждениях, упрям, напряжен и озабочен. Такие люди принимают все слишком серьезно и близко к сердцу.

Хорошо быть добросовестным и целеустремленным, но люди, перегибающие палку, обычно считают жизнь тяжелой работой, в которой мало удовольствия. Они становятся все более склонными к депрессии, особенно в зрелом возрасте. Достижение определенных целей они сделали смыслом своей жизни, и поэтому, когда они достигают их, смысл исчезает. Еслиим не удается добиться своего, они все равно не видят особого смысла в жизни. Если у подростка есть подобная наклонность, родители могут сослужить ему огромную службу, если научат находить смысл в различных хобби и других способах препровождения свободного времени, и особенно если научат видеть огромную ценность дружбы и личных взаимоотношений. Подростку старшего возраста все еще сравнительно легко изменить свои взгляды. Однако чем старше становится человек, тем труднее ему меняться. Чем более целенаправлен взрослый человек и чем более он недоволен собой, тем больше вероятность того, что в старости он станет скучным, угрюмым и жестоким и общаться с ним будет неприятно.

Чтобы избежать этой катастрофы, необходимо работать с подростком, пока он еще только идет к независимости. Однако необходимо, чтобы он понимал, что родители на его стороне, а не против него, и так же стремятся к его свободе и независимости. Для этого родителям нужно быть осторожными и придерживаться принципов доверия. В течение последних месяцев перед тем, как подросток покинет дом, следует постепенно расширять круг дозволенного ему, приближая условия его жизни к тем, которые будут там, где он собирается жить — в студенческом городке или в отдельной квартире. Нужно научить подростка контролировать себя и отвечать за свои поступки даже тогда, когда за ним никто или почти никто не присматривает.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Воспитывать - не значит говорить детям хорошие слова, наставлять и назидать их, а, прежде всего, самому жить по - человечески. Кто хочет исполнить свой долг относительно детей, оставить в них о себе добрую память, которая служила бы потомству заветом, как жить, тот должен начать воспитание с самого себя. Воспитание детей требует самого серьезного тона, самого простого и искреннего. В этих трех качествах должна заключаться предельная правда жизни.

Цель воспитания - содействовать развитию человека, отличающегося своей мудростью, самостоятельностью, художественной производительностью и любовью. Необходимо помнить, что нельзя ребенка сделать человеком, а можно только этому содействовать и не мешать, чтобы он сам в себе выработал человека.

Главные основания, которых необходимо держаться при воспитании ребенка во время семейной его жизни: чистота, последовательность в отношении слова и дела при обращении с ребенком, отсутствие произвола в действиях воспитателя или обусловленность этих действий и признание личности ребенка постоянным обращением с ним как с человеком и полным признанием за ним права личной неприкосновенности.

Вся тайна семейного воспитания в том и состоит, чтобы дать ребенку возможность самому развиваться, делать все самому; взрослые должны всегда относиться к ребенку, с первого дня появления его на свет, как к человеку, с полным признанием его личности и неприкосновенности этой личности.

Различные занятия, в особенности игры, укрепляют отношения между ребенком и родителями. Когда ребенок слушает объяснения, почему расплескивается сок из чашки, что будет, если слишком сильно сдавить бумажный стаканчик с содержимым, он не только получает первые уроки физики. Это — общение, доставляющее удовольствие и радость. Игра родителей с детьми крайне благоприятствует оптимизации отношений между членами семьи, даже если в иные минуты она и приносит огорчение или заставляет волноваться, как, например, в состязательных играх. Но надо помнить о соответствии игр возрасту. Не редкость, например, когда отец слишком далеко заходит в игриво-насмешливом обращении с малышом. Своей повышенной активностью он может истощить терпение ребенка и вызвать у него болезненную реакцию на такое обращение.

Еще об одной стороне отношений между родителями и детьми хотелось бы сказать: с детьми необходимо разговаривать с самого начала их жизни. Отвечать на их бесконечные вопросы, объяснять свои поступки и поступки детей, обсуждать случившиеся события и т.д. Разговор, разъяснения и ответы на детские вопросы — все это вносит свой вклад в усиление положительного аспекта отношений между родителями и детьми. Это не означает, что родители не могут иногда сказать ребенку, что устали, что они заняты и не смогут сейчас говорить с ним. Однако важно осознавать преимущества устного общения с детьми. Родителям, желающим, чтобы подростки делились с ними в трудные моменты жизни своими переживаниями, нужно начинать общение с ребенком, когда он еще не умеет разговаривать.

И еще один важный момент: родителям необходимо уважать себя. Нужно взять обязательство помогать ребенку становиться полноценной, развитой личностью, работать над формированием положительных взаимоотношений с ними, помогайте им справляться с агрессивностью. Никому не приходится работать над этим так много и упорно, как родителям, и никто не способен внести в дело воспитания ребенка столь же ценный и действенный вклад. Семья должна понять ребенка, его желания и интересы, терпеливо помогая осуществлению одних и столь же терпеливо отсекая другие. Нужно попытаться быть как можно честнее перед собой и перед ребенком.

Не судите себя слишком строго и не ожидайте слишком многого от своих усилий. Быть родителем — тяжелый труд. Родители тоже испытывают чувства гнева и вины, им приходится преодолевать все сложности взросления и роста ребенка. Родительские способности также проявляются не сразу — случаются периоды дезорганизации и регрессии — это составная часть развития. Нужно учиться на этих трудностях, на неизбежных промахах, когда вы чувствуете, что как родитель поступили не лучшим образом. Ребенок поймет и оценит искренние попытки понять его и помочь, даже если то, что делают родители, — не самое лучшее, что в данный момент можно сделать. Необходимо доверять чувствам и ощущениям, отмечать и радоваться всем удачам родителей и успехам ребенка.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. ЛеШан Э. Когда ваш ребенок сводит вас с ума. - М., Педагогика, 1990.
2. Р. Кэмпбелл "Как по-настоящему любить своего ребенка", 160с., Санкт-Петербург, издательство "Мирт", 1996.
3. Р. Кэмпбелл "Как по-настоящему любить своего подростка", 177с., Санкт-Петербург, издательство "Мирт", 1998.
4. Р. Кэмпбелл "Как справляться с гневом ребенка", 192с., Санкт-Петербург, издательство "Мирт", 1999.
5. Аллан Фромм "Азбука для родителей" - Лениздат, 1999.
6. Р.В. Овчаров "Справочная книга школьного психолога", 352с., М.: "Просвещение", "Учебная литература", 1996 г.
7. В.И. Гарбузов "От младенца до подростка", 432с., С. - Петербург, 1999.
8. Л. Захарова "Дитя в очереди за лаской" - Москва, 1999.
9. Ф.С. Махов "Кого мы растим" - Москва, 1999.
10. М.В. Рождественская "Будьте внимательны к детям" Киев. Радяньска школа, 1999.
11. Л.А.Кулик, Н.И.Берестов «Семейное воспитание» М.,Просвящение 1990г.
12. «Популярная психология для родителей» под редакцией А.А.Бодалева, М.,Педагогика 1988г.
13. А. С. Чернышев. Практикум по решению конфликтных педагогических ситуаций - 186 с., М: Педагогическое общество России, 1999г.
14. Дж. Валкер Тренинг разрешения конфликтов для начальной школы: Как нам договориться?: Практическое руководство по ненасильственному разрешению конфликтов (пер. с нем. Эйвадиса Р. С. ) - 128 с. , СПб: Светлячок /Речь, 2001г.
15. В. А. Светлов. Аналитика конфликта: Учебное пособие - 512 с., СПб: Росток, 2001.
16. Н. И. Леонов Конфликтология: Учебно-методическое пособие - 192 с., М: МПСИ /Воронеж: МОДЭК., 2002г.
17. С. М. Емельянов. Практикум по конфликтологии: Учебное пособие для вузов Изд. 2-е, доп. , перераб. - 400 с., СПб: Питер, 2001г.
18. С. Ю. Ключников. Семейные конфликты: Практика решения - 160 с., СПб: Питер, 2001.
19. В. В. Ветрова. Я - справлюсь с неудачами и невзгодами, с конфликтами и раздорами в семье и на работе, с обидами и ревностью, с хронической усталостью и плохим настроением - 272 с., М: Знание, 1996.
20. И. Е. Ворожейкин, А. Я. Кибанов, Д. К. Захаров. Конфликтология: Учебник - 240 с., М: Инфра-М, 2002.
21. О. Ю. Лябик. 600 практических советов родителям: Ребенок от 0 до 9 лет - 456 с., М: Континент-Пресс, 2002.
22. И. В. Вачков. Психология для малышей, или Сказка о самой "душевной" науке: Своеобразная психологическая азбука для детей 5-6 лет: Для чтения родителей с детьми - 216 с., М: Педагогика-Пресс /Аграф, 1996.
23. Я. Амос. Развод: Эта книга поможет детям, чьи родители собираются или уже находятся в разводе, разобраться в происходящем и наладить отношения с обоими родителями - 32 с., М: Мак Медиа, 2000.
24. В. С. Запаренко. Энциклопедия интеллекта для талантливых детей и мудрых и заботливых родителей - 192 с., СПб: Нева /М: Олма-Пресс, 2000.
25. Дж. Нельсен, Л. Лотт, Х. С. Гленн. 1001 совет родителям по воспитанию детей от А до Я (пер. с англ. Шитаревой М. В. ) - 384 с., М: Крон-Пресс, 1998.
26. Р.С. Буре, Л.Ф. Островская. Воспитатель и дети: Учебное пособие для воспитателей дошкольных учреждений, студентов педагогических колледжей и вузов, родителей дошкольников Изд. 3-е, перераб. , доп. - 176 с., М: Ювента. 2001.
27. С. Ю. Чижова, О. В. Калинина. Детская агрессивность: 100 ответов на родительские "почему?" - 160 с., Яр-ль: Академия развития /Академия и К /Академия-Холдинг, 2001.
28. Дж. Добсон. Исчерпывающие ответы: Родителям о детях (пер. с англ. Чигиревой М. Б. , Чупровой Л. М. ) - 587 с., СПб: Мирт, 2000.