

Психолого-педагогический проект для педагогов

Тренинг

МИР ГЛАЗАМИ РЕБЕНКА

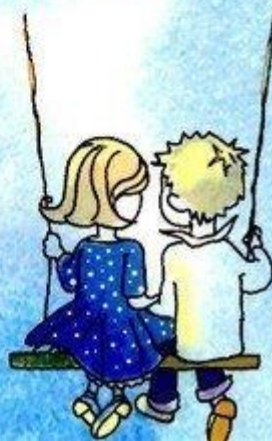
Рабочая тетрадь

Автор: Ольга Хохлова, 2015 г.

Щедрость родителей измеряется не в количестве подарков, а в душевном тепле, которое они дарят, в их желании помочь, умении разобраться в трудностях, способности прощать... Щедрость родителей порождает в детских душах ответное чувство, и дети становятся чуть более снисходительны к ошибкам и промахам взрослых.



Эмоции у детей необходимо воспитывать: нужно учить выражать и сдерживать свои чувства, понимать эмоции и чувства других людей и адекватно на них реагировать. Тогда ваш ребенок будет уверенно чувствовать себя в любом коллективе и получать удовольствие от общения.



Цель тренинга:

Сформировать у педагогов навыки, способствующие воспитанию уверенных в себе, любящих, самостоятельных, ответственных спокойных детей с высокой самооценкой и высокими моральными принципами и жизненными ценностями.

1. Ожидаемые результаты:

Педагоги:

- Сформированная позиция Взрослого
- Высокий уровень компетентности в области психологического развития ребенка
- Потребность к самоанализу и самосовершенствованию
- Уважение к ребенку и конструктивное взаимодействие с ним
- Развитые навыки коммуникации и культуры межличностного взаимодействия

Ребенок:

- Психологически стабилен
- Физически здоров
- Имеет сформированные навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками
- Эмоционально благополучен
- Имеет представление о собственном образе «Я»
- Ранняя социализация личности
- Успешность в сферах образовательной игровой, спортивной деятельности
- Развитые навыки коммуникации и культуры межличностного взаимодействия с родителями, педагогами и сверстниками
- Легкая адаптация в социальных группах

Берегите своих детей,
Их за шалости не ругайте.
Зло своих неудачных дней,
Никогда на них не срывайте.
Не сердитесь на них всерьез,
Даже если они провинились,
Ничего нет дороже слез,
Что с ресничек родных скатились.
Если валит усталость с ног,
Совладать с нею, нету мочи.
Ну а к Вам подойдет сынок,
Или руки протянет дочка.
Обнимите покрепче их,
Детской ласкою дорожите,
Это счастье! короткий миг,
Быть счастливыми поспешите.
Ведь растают как снег весной,
Промелькнут дни златые эти,
И покинут очаг родной
Повзрослевшие Ваши дети.
Перелистывая альбом,
С фотографиями детства,
С грустью вспомните о былом,
О тех днях, когда были вместе.
Как же будете Вы хотеть,
В это время опять вернуться.
Чтоб им маленьким песню спеть,
Щечки нежной губами коснуться.
И пока в доме детский смех,
От игрушек некуда деться,
Вы на свете счастливей всех,
Берегите же, пожалуйста, детство.

*Не воспитывайте детей,
все равно они будут похожи на вас.
Воспитывайте себя.*

1. СТАРЫЕ УБЕЖДЕНИЯ:

Дети ведут себя плохо, потому что:

1. Они упрямы
2. Они гиперактивны
3. Они избалованы
4. Они эгоистичны
5. У них плохая наследственность
6. Они невоспитанны

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

**ЕСЛИ РЕБЕНОК ВЕДЕТ СЕБЯ ПЛОХО = ОН ПЛОХОЙ РЕБЕНОК = Я
ПЛОХОЙ ВОСПИТАТЕЛЬ**

**И ТОГДА: ЧТОБЫ НЕ БЫТЬ ПЛОХИМ ВОСПИТАТЕЛЕМ Я ДОЛЖЕН
КОНТРОЛИРОВАТЬ РЕБЕНКА ИЛИ МАНИПУЛИРОВАТЬ ЕГО
ПОВЕДЕНИЕМ.**

**ВОСПИТАНИЕ ИЗ СТРАХА. ДЕЙСТВИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА
ТО, ЧТОБЫ НЕ БЫТЬ ПЛОХИМ ПЕДАГОГОМ**

2. НОВЫЕ УБЕЖДЕНИЯ:

Дети ведут себя плохо, потому что:

1. Они хотят быть нужными
2. Они хотят чувствовать себя любимыми
3. Они хотят чувствовать себя сильными
4. Они хотят чувствовать, что у них есть дом
5. Им необходимо исследовать окружающий мир и экспериментировать

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

ЕСЛИ РЕБЕНОК ВЕДЕТ СЕБЯ ПЛОХО = РАЗОЧАРОВАННЫЙ И ПОДАВЛЕННЫЙ РЕБЕНОК. ЕМУ НЕ ХВАТАЕТ ЛЮБВИ.

ЗАЧИТ Я ДОЛЖЕНА НАЙТИ СПОСОБЫ КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛЮБИМЫМ, СИЛЬНЫМ, ЗНАЧИМЫМ И НУЖНЫМ.

ВОСПИТАНИЕ ИЗ ЛЮБВИ И УВАЖЕНИЯ. ДЕЙСТВИЯ ВЗРОСЛОГО НАПРАВЛЕННЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВОЙ И САМОДОСТАТОЧНОЙ ЛИЧНОСТИ.

Упражнение 1

Каким образом мы можем помочь ребенку в том, чтобы он не чувствовал себя таким маленьким и беспомощным:

1. *Дайте им почувствовать, что они много значат для вас*

2. *Относитесь к ним с уважением*

3. *Обеспечьте им неформальный подход*

Упражнение 2

Однажды Маленькая девочка спросила своего брата:

— Что такое любовь?

— Это когда ты каждый день ворует у меня из портфеля шоколад, а я продолжаю класть его в одно и то же место.

Как я выражаю любовь по отношению к детям

№ 35 Колпинского райо

- 1) через какие действия ты понимаешь, что тебя любят?;
- 2) как бы ты хотел еще получать любовь?

Обратите внимание на те моменты, которые есть в его ответах, но нет в вашем. Проанализируйте. Сформулируйте для себя понимание «Любовь» с точки зрения ребенка.

Давайте ребенку то, что является Любовью в ЕГО понимании.

Последовательность
родителей в словах и делах —
альфа и омега воспитания.
Непредсказуемость родительского
поведения лишает ребенка
уверенности в завтрашнем дне,
учит хитрить и выкручиваться,
подрывает веру в родителей.



Родительский труд сродни труду
дипломата: достигать своей цели,
не ущемляя при этом прав другого.
Задав вопрос: «Что ты будешь
на ужин: гречку с мясом или гречку
с сосиской?» — вы оставите ребенку
право выбора и накормите его
полезной едой. И в результате оба
останетесь довольны.



Упражнение 3

Воспитывайте ребенка, помня о том, каким бы Вы хотели видеть его в будущем

Напишите десять характеристик, какие вы воспитательные цели Вы ставите перед собой во взаимодействии с детьми:

1. _____ 6. _____
2. _____ 7. _____

3. _____ 8. _____
4. _____ 9. _____
5. _____ 10. _____

Напишите пять способов того, как вы мешаете детям достичь поставленных целей:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

КАК ЗАРАБОТАТЬ ФОБИЮ? ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

Как добиться, чтобы ваш ребёнок, когда вырастет, ходил к психологу, пытаясь избавиться от своих страхов?

- Начните с того, что по возможности не давайте ему ничего рассматривать. От жуков и пауков держите его подальше. Хорошо, чтобы вы сами их как следует боялись. Просто кричите: «Нельзя!», «Я так сказал!». И, главное, ничего не объясняйте.

- Прекрасно на появление фобий действуют вопли: «Отойди от собаки - она тебя сейчас укусит! Не ходи на лёд – разобьёшь голову! Не лезь на лесенку,

сломаешь ноги!»

- Если ребёнок упал, ударился и плачет, пугайтесь за него. Вскрикивайте резко и громко (многие бабушки так умеют – поучитесь у них) и нервно его осматривайте. Ищите сильное повреждение, которое обязательно скажется на его поступлении в институт. Если не нашли, не сдавайтесь, скажите: «К вечеру обязательно появится!»

- А чтоб в следующий раз боялся падать, скажите: «Ну вот. Опять! Какой неуклюжий». Хорошо поделиться с подругой: «Он у нас такой... Не то, что твоя Юлечка...» О том, что ваш ребенок очень неловкий, лучше сказать наибольшему числу людей – соберите небольшой митинг. А пока идёте с ним домой, позвоните хотя бы трём знакомым и расскажите, что ваш неповоротливый, как всегда, свалился.

- Ещё хороший способ для появления навязчивых страхов – поплачьте вместе с ним, и подольше! Со словами: «Что же нам теперь делать? Как же тебе больно! Ах, ты мой бедный! Давай я тебя понесу на ручках». Здорово, если ему уже лет семь, лучше – 16. На всякий случай, - даже при разбитой коленке! - вызовите «скорую», попросите, чтобы приехала с сиреной, так страшнее. И волнуйтесь побольше: что же она не едет?!

- Ещё хорошо, пока ребёнок совсем маленький, в виде веселой игры неожиданно пугать его из-за угла. Можно еще сажать куда-нибудь высоко и не снимать подольше. А все опасные предметы, которые падают, или ставьте так, чтобы они действительно на него постоянно сваливались, или убирайте подальше, чтобы он их никогда не видел. Главное, ничего ему не показывайте и не объясняйте. Например, ребенку совсем не обязательно знать, что от холодной воды можно простудиться, а от горячей обжечься. Делайте ему сами всегда тёплую. Конечно, он удивится, когда лет в 20 наступит осенью в ледяную лужу, и потом всю оставшуюся жизнь будет бояться простуд и постарается кутаться.

- А ещё – чтобы воды боялся – затаскивайте насильно в бассейн или море! Вы не слышали про этот хороший способ научить плавать?

- Допустим, вы живёте на первом этаже, ребенку уже лет 10, и – упущение! – он не боится лифта. Не расстраивайтесь, не все потеряно! Запретите ему на нём ездить. Рассказывайте истории, как люди застревают в лифте, а там недостаточно кислорода для дыхания. Только не проговоритесь про

аварийную кнопку и про скучный финал: как лифтеры пришли и открыли двери, а люди вышли... Эта интересная методика работает и с другими актуальными темами, например, землетрясения и вулканы. Важно: побольше таинственности! И, конечно, вспомните все случаи, когда самолет потерпел аварию.

- Боязнь публичных выступлений? Ну, это совсем легко! Побольше критикуйте ребёнка за всё, что он делает. Не ленитесь, найдите что-нибудь неудачное в любом его поступке. Хорошо, чтобы у него был идеал, образец для подражания, желательно недостижимый.

- Еще один суперский способ – обзывать ребенка трусом. Особенно эффективен для мальчиков (про то, что им никогда плакать нельзя, надеюсь, вы уже сказали?).

- Фобии и навязчивые страхи можно вырастить такой установкой – никаких преград и препятствий в детстве! Пусть растёт в тёплой, поддерживающей обстановке. Вы ведь не изверги! А как же еще научить ребенка бояться всего нового и отбить всякую охоту развиваться?

И в заключение – главный совет по размножению и укоренению страха у вас и ваших детей: если боишься, лучше не знать, чего. И не хотеть узнавать ни в коем случае!

P. S. Очень надеюсь, что у вас хватило чувства юмора, чтобы дочитать эти вредные советы до конца и понять: ребенок не заработает фобии и страхи, если все делать с точностью до наоборот.

Упражнение 4

Мысли	Чувства	Действия	Результат
Разрушительные			

Созидательные			

Упражнение 5

Чему мы учим детей

Общее утверждение	Подавляющее послание	Поддерживающая альтернатива
Будь осторожен	Мир опасен	
Успокойся	Нельзя выражать свои чувства	
Стыдно	Подавляй себя	
Веди себя прилично	Обычно ты безобразничаешь. Стыдно за тебя.	
Не попади в беду	Если я не буду смотреть за тобой, ты обязательно попадешь в беду	
Не так быстро; не так высоко...	Пусть жизнь идет на 60%. Не позволяй себе	

	хотеть бОльшего.	
Поторопись	Откажись от своих желаний в мою пользу	
Не плачь. Не будь ребенком.	Не выражай своих эмоций	
Будь большим мальчиком	Ты не будешь достаточно хорошим, пока не вырастешь	
Не ной	Не проси того, чего хочешь. Запрети себе просить.	
Давай я сделаю это	Я не верю в твои возможности	
Ты еще маленький	Ты пока не заслуживаешь доверия	
Мне все равно	Если говорить это слишком часто, ребенок может подумать, что вам действительно все равно. Он одинок	
Не делай. Остановись	Не добивайся того, чего хочешь	
<i>Не осознавая, мы ежедневно передаем детям подавляющие послания. Со временем эти послания, накапливаясь, делают их бессердечными...</i>		

1. "Не пей холодную воду, а то горло заболит".

- Горло болит не от холодной воды, а от невысказанных эмоций/мыслей. Если ребенку рот не затыкать тогда, когда он говорит, кричит, плачет, а также не ругать его за его слова, эмоции и способы их выражения, то горло болеть не будет.

2. "Не балуйся с едой"

- Дети вообще не умеют баловаться. Они познают мир и физические свойства предметов, в том числе и еды.

3. "Не смотри так близко, а то глаза сломаешь/зрение посадишь"

- Что значит сломаешь? Куда зрение посадишь, на диван что ли?))) Зрение ухудшается (становится близоруким), когда формируются неприятные ассоциации с будущим. Например, когда взрослый говорит грубо: "вот

вырастешь - узнаешь", вырастешь - поймешь как трудно живется/зарабатывается и т.д.". А также зрение становится близоруким, когда человек отказывается видеть детали, тоже в следствии запретов на это. Дети очень любят всё рассматривать, трогать, в том числе и на улице, а взрослые их дергают, наезжают, требуют не возиться, не ковыряться. Родители всячески вытаскивают детей из макромира во взрослую скучную жизнь.

4. "Хватит дурачиться/баловаться/беситься".

- Да с чего бы это? Когда еще дурачиться, как не в детстве? Если в детстве не надураться как следует, то потом это желание "побывать клоуном" будет постоянно вылезать во взрослом возрасте в самых странных формах и образах на фоне общей серьезности человека. Еще и будет сопровождаться внутренней неудовлетворенностью.

5. "Что ты такое говоришь! Как тебе не стыдно?!"

- Очень чревато вешать на ребенка стыд и чувство вины. Взрослый так сбрасывает свою ответственность за себя, свое состояние, свой уровень сознания, свой метод воспитания на ребенка. И потом ребенок живет с этим чужим грузом, болеет, становится несчастным, озлобленным на мир, начинает пакостничать и вредничать.

6. "Хватит реветь! Успокойся!"

- Это всё равно что сказать: "Хватит очищать свою душу, оставь внутреннюю боль в себе и живи с ней дальше, сделай вид, что тебе не больно, обмани себя".

Не выплаканная боль будет всегда копиться и делать ребенка злее и черствее.

7. "Упадешь, ударишься, больно будет".

- Если так говорить ребенку, то так и будет. Эти слова - это не предостережение для ребенка, а факты, которые программируют его Сознание на такой исход событий. Вместо таких фраз нужно помочь ребенку попробовать себя там, где еще не попробовал, дать ему руку, оказать поддержку, вселить в ребенка уверенность в его силах и способностях.

Некоторые родительские директивы, их скрытый смысл и влияние на психоэмоциональное развитие ребенка.

✓1. "Не живи"

Родители "уничтожают" ребенка: "Глаза бы мои тебя не видели", "Мне не нужен такой плохой мальчик", "Сколько тревог ты мне принес" (обвинения родителей).

Скрытый смысл: легче управлять ребенком, так как у него возникает чувство вины, он искренне верит, что является "источник проблем". Данная директива несет деструктивный (неразрешимый) характер, и с возрастом детская вина усугубляется, что позволяет взрослым манипулировать ребенком. Он делает для себя вывод: "Лучше бы меня не было".

✓2. "Не будь ребенком"

Достаточно часто встречается фраза родителей: "Что ты ведешь себя, как маленький". При этом делается акцент на том, что детское состояние - плохо, а состояние взрослости оценивается положительно. Данная директива является причиной комплексов, как правило, у старших детей в семье и у единственного ребенка. Например, единственный сын у одинокой матери: "Скорее бы ты стал большим". Это приводит к тому, что во взрослой жизни люди берут на себя слишком много обязательств, у них возникают трудности в общении со своими детьми, поскольку им легче вовлекать ребенка в свои заботы и дела, чем входить в его состояние детства.

✓3. "Не думай"

Часто встречающиеся в речи взрослых фразы: "Не умничай", "Делай, что говорят", "Я лучше знаю, что надо делать". Дети начинают испытывать недоверие к своим интеллектуальным способностям, чувствуют опустошенность сознания.

Выделяется еще один вариант директивы: "Не думай о чем-то конкретном", когда родители лишают ребенка возможности принимать рациональное решение. Коррекционным воздействием может быть научение ребенка делать паузу между рассуждениями и действиями.

✓4. "Не чувствуй"

Существует два варианта программирования. По отношению к чувствам (например, "Как тебе не стыдно бояться собаки?", "Как ты можешь злиться на папу?"). Такие эмоции, как гнев, страх, обида, находятся под запретом.

Это эмоции обладают силой разрушения внутренней гармонии личности. Впоследствии человек не может вербализировать (высказать словами) свои чувства. По отношению к ощущениям (например, "Подумаешь, какой-то синяк"). Родители не принимают во внимание физическую боль, ощущения ребенка, что в будущем у него утрачивается способность к безопасности.

✓ 5. "Не достигай успеха"

(например, "У тебя все равно ничего не получится!"). Ребенок трудолюбив, старателен, но свои достижения считает незаслуженными. Причиной данного отношения к ребенку может быть скрытая зависть родителя.

✓ 6. "Не будь лидером"

(например, "Всегда тебе больше всех надо", "Не высовывайся!"). В этом случае родители скорее всего сами имеют заниженную самооценку и обеспокоены тем, что ребенку будут завидовать сверстники или недолюбливать его.

✓ 7. "Не будь близким"

(например, "Никому не верь, кроме меня", "Кто, кроме меня, скажет тебе правду?"). Данная директива учит ребенка не доверять другим, считать, что любая близость, откровение для него опасны. Последствия: человек не умеет определять, можно ли доверять другим, нечувствителен ко лжи или, наоборот, подозрителен во всем.

✓ 8. "Не делай"

(например, "Не делай сам - опасно!", "Я сама сделаю", "Дай, я помогу", "Не делай сам, подожди меня".) С такими опасениями родители обращаются к младшим и "поздним" детям в семье. Последствия: чувство страха в начале каждого дела, оттягивание любой работы. Корректирующее воздействие: давать детям право на ошибку.

✓ 9. "Не будь самим собой"

А. Недовольство полом ребенка (например, папа мечтал, что у него родится сын, а на свет появляется девочка, которую отец воспитывает, как мальчика,

то есть учит верховой езде, водить машину, сдерживать свои эмоции и т.п.). Б. "Будь похожим на ..." (например, "Ты можешь лучше", "Стремись к идеалу."). Эти фразы родителей выражают недовольство, желание, чтобы их ребенок превосходил других. Последствия: человек постоянно недоволен собой. Корректирующее воздействие: ориентировать человека на конкретный результат, давать объективную положительную оценку.

✓ 10. . "Не чувствуй себя хорошо"

(например, "Ты у меня такой слабенький, а закончил четверть с хорошими оценками").

Дети воспитываются в культе болезни. Ребенок привыкает, что на него обращают больше внимание из-за его болезни, а главный акцент в любом разговоре делается на недуг. Он действительно плохо себя чувствует, развивая этим чувство вины у других, повышая собственную самооценку.

Обобщая все вышесказанное, отметим, что директивы выгодны для родителей и позволяют манипулировать ребенком. От директив невозможно избавиться, но знание их помогает избежать роковых ошибок в воспитании собственных детей и контролировать общение с ними.

Говорите своему ребенку:

- Я люблю тебя.

- Люблю тебя, не смотря ни на что.

- Я люблю тебя, даже когда ты злишься на меня.

- Я люблю тебя, даже когда я злюсь на тебя.

- Я люблю тебя, даже когда ты далеко от меня. Моя любовь всегда с тобой.

- Если бы я могла выбрать любого ребенка на Земле, я бы все равно выбрала тебя.

- Люблю тебя как до луны, вокруг звезд и обратно.

- Спасибо.

- Мне понравилось сегодня с тобой играть.

*- Мое любимое воспоминание за день, когда мы с тобой * _____ * (что вы делали вместе).*

Упражнение 6

[illegible]

Упражнение 7

Язык непринятия	Язык принятия

Мама научила меня - преодолевать невозможное: "Закрой рот и ешь суп".

Мама научила меня - уважать чужой труд: "Если вы собрались поубивать друг друга, идите на улицу, я только что полы вымыла".

Мама научила меня - верить в Бога: "Молись, чтобы эта гадость отстиралась".

Мама научила меня - мыслить логично: "Потому что я так сказала, вот почему".

Мама научила меня - думать о последствиях: "Вот вывалишься сейчас из окна, не возьму тебя с собой в магазин".

Мама научила меня - стойкости: "Не выйдешь из-за стола, пока не доешь".

Мама объяснила мне - причинно-следственные связи: "Если ты сейчас не перестанешь реветь, я тебя отшлепаю".

Мама научила меня - не завидовать: "Да в мире миллионы детей, которым не так повезло с родителями, как тебе".

Мама научила меня - как стать взрослым: "Если не будешь есть овощи, никогда не вырастешь".

Мама научила меня - смело смотреть в будущее: "Уж погоди, дома я с тобой поговорю"

[illegible]

Упражнение 8

Таблица ошибочных целей поведения ребенка

Если вы чувствуете	Как реагирует ребенок на ваше замечание	Что говорит ребенок своим поведением	Цель	Как исправить такое поведение	Чему нужно научить ребенка
Раздражение. Желая напомнить ребенку, что вы заняты, уговорить его не мешать вам.	Добившись вашего внимания к себе, ребенок временно перестает вам мешать	Со мной будут считаться, когда заметят или попросят что-либо сделать. Быть любимым – пользоваться вниманием.	Внимание	Не заглядывайте в глаза, ничего не говорите. Молча дайте понять ребенку, что вы его любите. Начинайте действовать, как только почувствуете раздражение.	Привлекать к себе внимание должным образом.
Потребность употребить свою власть, возмущение. Вам брошен вызов. «Я заставлю тебя сделать это».	Продолжайте настаивать на своем. Ребенок хочет превзойти вас в этом.	Со мной будут считаться лишь тогда, когда я буду иметь влияние на кого-нибудь; вы сделаете так, как я хочу; я докажу, что вы не можете помыкать мной.	Влияние	Дайте право выбора, не приказывайте. Не состязайтесь в «перетягивании каната», ласково загляните в глаза. Не ввязывайтесь в ссору, но и не уступайте. Разумным образом дайте ребенку почувствовать его самостоятельность.	Достигать желаемого так, чтобы обе стороны конфликта оставались довольны.
Обида. Разъяренность. Вы хотите свести счеты. «Как ты мог так поступить со мной?»	Хочет отплатить вам тем же, вызывает неприязнь к себе.	Пусть меня не любят, и я ничего не могу поделать. Со мной будут считаться только тогда, когда я отомщу обидчику.	Месть	Не вымещайте свою обиду, восстановите взаимоотношения, установите с ребенком более тесный дружеский контакт.	Достойно выражать свое чувство обиды, не вымещать его на других.
Отчаяние. «Что мне делать?». Жалость	Никак не реагирует, чувствует, что бесполезно даже пытаться сделать что-либо. Пассивен.	У меня ничего не получается так, как надо, поэтому я вообще ничего делать не буду. Я бездарен и глуп, оставьте меня в покое.	Уклонение	Не уговаривайте и не показывайте, что жалеете ребенка. Ведите к успеху постепенно. Не делайте ничего за ребенка сами. Найдите такую ситуацию, в которой ребенок ощутит свое достоинство.	Доводить дело до конца и преодолевать трудности. Ощущать свои истинные способности.

Ошибочная цель: ПРИВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Действия ребенка:

- мешает, надоедает;
- может выставляться на показ и быть «шутом»;
- может проявлять излишнюю активность;
- может пустить в ход свое очарование;
- может быть чересчур угодливым;
- может быть слишком обидчив;
- может плохо учиться;
- может все время перебивать, когда разговаривают взрослые;
- может задавать одни и те же вопросы по несколько раз;
- может часто болеть.

Возможная переориентация

Используйте 4 шага:

Не заглядывайте в глаза

Ничего не говорите

Без слов дайте ему почувствовать вашу любовь

Сразу начинайте действовать

Ошибочная цель: БОРЬБА ЗА ВЛАСТЬ

Действия ребенка:

- может быть упрямым;
- часто спорит;
- обязательно должен выиграть;
- добивается того, чтобы стать хозяином положения;
- часто врет;
- делает все наоборот;
- может вообще отказаться что-либо делать;
- с ним невозможно договориться

Возможная переориентация:

Уступите. Выйдите из борьбы первым

Общайтесь с ребенком с любовью

Сделайте так, чтобы решение было принято самим ребенком

Учите ребенка говорить «НЕТ»

Оставляйте ребенку право выбора. Не давите

Действуйте спонтанно

Используйте переговоры двух победителей

Предупреждайте заблаговременно

Ошибочная цель: МЕСТЬ

Действия ребенка:

- может воровать;
- озлоблен;
- обижает детей, животных;
- стремится все разрушить, сломать, разбить;
- может врать;
- часто обвиняет других в несправедливости и нечестности;
- может верить в то, что он никому не нравится;
- хочет свести счеты за ту боль, которую ему причинили;
- хочет казаться хуже, чем он есть на самом деле;
- чувствует, что никто его не понимает;
- игнорирует

Какие дети могут мстить:

- те, которых насильно заставляют что-то делать;
- которых наказывают;
- чрезмерно опекают (гиперопека);
- с физическими недугами;
- которым плохо дается учеба в школе;
- дети, которые воспитываются третьими лицами (нянями, бабушками);
- дети, которые пережили депривацию в раннем детстве (до 7 лет);
- дети, которые чувствуют, что «брошены на произвол судьбы» из-за того, что родители очень много работают;
- дети, которых дразнят дома, в школе, в других социальных учреждениях;
- дети, к которым родители не проявляют уважения.

Возможная переориентация:

Признайте свою ошибку

Остановитесь первым. Не вымещайте свою обиду

Не наказывайте и не оскорбляйте

Возьмите тайм-аут

Признайте чувства ребенка

Помогите ребенку выразить свои чувства без оскорбительных упреков в ваш адрес

Дайте ребенку знать, что вам важно, что он чувствует

Установите причину, почему ваш ребенок чувствует боль.

Ошибочная цель: УКЛОНЕНИЕ

Действия ребенка:

- всем своим видом говорят «оставьте меня в покое»;
- демонстрирует беспомощность;
- может чувствовать себя глупым по сравнению с окружающими;
- сдается и не желает ни в чем участвовать;
- не хочет, чтобы от него что-то требовали;
- может ставить себе заведомо недостижимые цели и ничего не делать в их направлении.

Возможная переориентация:

Относитесь к нему по-дружески

Говорите с ребенком бодрым, поддерживающим голосом

Напомните ребенку ситуации, в которых он был успешен

Вместе обсудите его страхи по поводу его неспособности выполнить какое-то действие

Подбадривайте, но не спасайте

Убедите ребенка, что он значим и влиятелен.

Скажите, что вы всегда готовы ему помочь

Отмечайте его за малейшие успехи

Научите ребенка находить позитивные моменты в любой ситуации

Превратите взаимодействие с ним в игру

Вчить ребенка тому, чего не делаешь сам, бессмысленно. Пожалуй, это самый главный принцип воспитания. Ребенок в первую очередь смотрит на своих родителей, а уж потом слушает их. Это как гроза: мы сначала видим молнию, а потом только слышим раскаты грома.



Фантазировать для ребенка так же естественно, как и дышать. Не считайте фантазию ложью. Ложь всегда вырастает из страха и преследует какую-либо цель. Детские фантазии бескорыстны и раскрывают перед взрослыми удивительный внутренний мир ребенка.



9 фраз, которые нельзя говорить ребенку

► 1. Оставь меня в покое!

Вариантов у этого посыла может быть много: «отстань от меня», «не мешай», «я сейчас занят», «уйди, дай мне заняться своими делами» и так далее. В результате частого произнесения этих фраз у ребенка формируется модель детско-родительских отношений, в которых его место – далеко не первое. В дальнейшем это неизбежно скажется на взаимоотношениях родителей и подросших детей. В самых сложных случаях посыл «уйди отсюда, не мешай» может быть воспринят ребенком буквально:

► 2. Ты такой...

Ярлык, повешенный на ребенка в детстве, с высокой долей вероятности окажет влияние на формирование его характера. Даже в уменьшительно-ласкательной форме такой ярлык неизбежно нанесет вред. «Глупенький», «капризный», «ленивый» – всего этого лучше не употреблять в общении с детьми. И ни в коем случае нельзя повторять такие слова по несколько раз. Особенно психологи советуют избегать негативно окрашенных ярлыков, хотя и влияние нейтральных и положительно окрашенных «кличек» еще не до конца изучено.

► 3. Не плачь

Это одна из наиболее часто употребляемых родителями фраз. Повторяя ее, вы даете понять ребенку, что его чувства или происшествия, из-за которых он плачет, недействительны, недостойны внимания, незначительны. Если ребенок плачет, то гораздо более действенным способом прекратить плач будет пожалеть ребенка, показать, что вы понимаете и принимаете его чувства.

► 4. Почему ты не можешь быть как ...?

Подобные сравнения с сестрой, братом, соседским ребенком или кем-то другим опасны не только тем, что могут родить долгосрочную обиду и ревность, но и тем, что они в состоянии спровоцировать негативную реакцию, нежелание делать то, что вы от ребенка хотите.

► 5. Поторапливайся

Понятно, что особенно часто такая фраза звучит в тот момент, когда родители торопятся. В такие моменты хочется, чтобы ребенок шевелился как можно быстрее, а он, копается и возится, отвлекаясь на все подряд. Возможно, что точно такое же его поведение в более спокойные моменты не вызывает вашего раздражения, и вы его даже не замечаете. Если фраза постоянно произносится раздраженным или обвиняющим тоном, то заставляет ребенка чувствовать то, что родитель им недоволен, что он причиняет неудобство. Если такая ситуация повторяется ежедневно или даже по несколько раз в день, ни к чему хорошему это не приведет.

► 6. Молодец!

Что плохого может быть в этой распространенной поощрительной реплике? Однако психологи утверждают, что при частом употреблении одной и той же фразы в качестве похвалы, она становится обезличенной, обесценивается. Ребенок начинает воспринимать ее как некий механический ответ, и на подсознательном уровне перестает придавать ему какое-либо значение. То есть механически сказанное «молодец» равняется в его восприятии полному отсутствию какой-либо похвалы. Так что даже хвалить ребенка лучше каждый раз по-разному, не используя одних и тех же выражений

► 7. Дай-ка я тебе помогу, у тебя не получается

Психологи считают, что такая фраза, повторяемая изо дня в день, программирует ребенка на неудачу. Он заранее готов к тому, что у него не получится, но мама все за него сделает. К слову сказать, в определенном возрасте у ребенка начинается период «я сам», во время которого произнесение такой фразы даже может спровоцировать нешуточный конфликт!

► 8. Возьми, только успокойся!

Частая перемена строгого запрета на вымученное разрешение подсказывает ребенку, что таким способом (нытьем, криками, истерикой, капризами) он может добиться от родителей чего угодно.

► 9. Быстро прекрати!

Немедленно помолчи, сейчас же успокойся, живо, скорее, кому сказали... Ни с кем, кроме ребенка, вы бы не позволили себе разговаривать в подобном тоне, правда ведь? Ребенок на такое обращение тоже обижается, чувствуя себя при этом еще и абсолютно бесправным. И вместо того, чтобы "перестать" и "успокоиться" начинает протестовать. Малыши плачут и капризничают, подростки бросают "отстань" и замыкаются в себе.

Упражнение 9

Наказание

Вспомните и запишите воспоминание из детства, когда Вас наказали

Ваши чувства

Какими методами пользовался человек, наказывающий Вас?

Каковы были результаты наказания?

Опишите ситуацию, как бы Вы хотели, чтобы ситуация разрешилась

Какие чувства возникли?

35 Колпинского рай

Заполните таблицу

[illegible]

Заповеди для родителей

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? он даст жизнь другому, тот-третьему, и это необратимый закон благодарности.
3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам, и будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть, и больше, поскольку у него нет опыта.
5. Не унижай!
6. Не забывай, что самые важные встречи человека - его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них - мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
8. Ребенок-это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод от плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не "наш", "свой" ребенок, но душа, данная на хранение.
9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
10. Люби своего ребенка любым - неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним - радуйся, потому что ребенок - это праздник, который пока с тобой.

Упражнение 11

Составьте список прав ребенка с позиции ребенка

сад № 35 Колпинского района СПб

Составьте список прав ребенка с позиции взрослого

Детский сад № 35 Колпинского района Санкт-Петербурга

Некоторые вещи, которым мы можем научиться у детей

Бытует такое мнение, что это мы взрослые должны учить детей, но если вы внимательно понаблюдаете за детьми, то поймете, что и нам есть чему у них поучиться...

Итак, Дети находятся в движении весь день. Дети постоянно двигаются и что-то делают: с момента, когда они встают и до того момента, когда они ложатся спать. Они - машинка для сжигания калорий, которая бежит, прыгает и находит себе все новые занятия. Они не сидят на стуле, когда можно усесться на полу, не идут, если можно бежать. Берите пример с детей - больше двигайтесь, будьте энергичнее.

Дети не переедают. Детям не важно, сколько еды осталось еще в тарелке, если они уже наелись, в отличие от взрослых. Поэтому они не переедают, если, конечно, взрослые их не заставляют. Взрослым также следовало развить в себе привычку прислушиваться к ощущениям в теле и вовремя останавливаться.

Дети принимают свое тело. Дети любят бегать голышом, не стесняясь своего тела и своей наготы, они естественны, как сама природа. Большинство взрослых недовольны своим телом и постоянно критикуют его. Почувствуйте снова естественность и начните любить свое тело. Дети очень гибкие. Дети, как пластилин, гнутся и выгибаются, как угодно. Став взрослыми, мы теряем гибкость, так как почти не делаем упражнений на растяжку. Поэтому попробуйте заняться йогой или, по крайней мере, выполняйте простые упражнения для растяжки. Это поможет вам оставаться здоровым.

Дети искренни. Дети всегда прямо говорят, что думают, они искренне показывают свои эмоции, не скрывают их. Когда им весело, они смеются, когда обидно, они плачут. Нам всегда понятны их реакции. Но можете ли вы то же самое сказать про себя и окружающих?

Дети радуются мелочам. Детям не важно с чем играть - с дорогим компьютером, мячом или, например, со снежинками. Им все интересно, они полны счастья и оптимизма. Взрослые же предпочитают дорогие игрушки и редко радуются простым вещам.

Дети не застревают. Дети легко расстраиваются из-за пустяка, но плохое настроение у них длится недолго, и вскоре, как ни в чем не бывало, они живут и играют дальше. Взрослые же хранят обиду и злобу годами. Нам следует поучиться у ребенка отпускать эти состояния.

Дети умеют отдыхать. Дети способны уснуть прямо за столом во время еды или снимая обувь после прогулки. Они точно знают, когда у них заканчиваются силы и что им надо отдохнуть, чтобы набраться новых сил. А вот взрослые утратили эту возможность замечать усталость и не умеют вовремя останавливаться и восстанавливать силы.

Дети видят вещи по-новому. Для детей каждый день - это новый день. Они подмечают такие мелочи, на которые взрослые никогда не обращают внимание. Если смотреть на мир глазами ребенка, к нам вернется утраченная свежесть восприятия мира со всеми его красками и абсурдом. А это качество креативного человека.

Аktivность ребенка говорит о том, что с ним все в порядке.

Детям жизненно необходимо бегать, прыгать, кричать, шуметь. Для того чтобы спасти свой дом от возможных разрушений, обговорите заранее, где ребенок может дать волю своей энергии, а где этого делать не стоит.



Болезнь ребенка лишает родителей покоя и сна. Постарайтесь в это время не волноваться, но и не переусердствовать с заботой и вниманием. Ребенок чутко реагирует на состояние родителей: в случае излишнего беспокойства начинает паниковать сам, а в случае чрезмерной опеки — задумываться о преимуществах, которые он получает во время болезни.



Упражнение 12

Порядок рождения детей в семье

Старшие дети

Напишите преимущества старших по порядку рождения в семье детей

Напишите сложности, с которыми встречаются старшие по порядку рождения в семье дети

Младшие дети

Напишите преимущества младших по порядку рождения в семье детей

Напишите сложности, с которыми встречаются младшие по порядку рождения в семье дети

Средние дети

Напишите преимущества средних по порядку рождения в семье детей

Напишите сложности, с которыми встречаются средние по порядку рождения в семье дети

Единственные дети

Напишите преимущества единственных по порядку рождения в семье детей

Напишите сложности, с которыми встречаются единственные по порядку рождения в семье дети

Старший ребенок часто является средством самоутверждения родителей – им надо гордиться. Его записывают в школы, секции и т.д. Хвалятся им. Постоянно контролируют. Такой ребенок вырастает с высоким чувством долга, мотивацией достижений (на успех), а также педагогическими способностями (при наличии младших детей в семье). Старшие дети более функциональны, более ответственны, более традиционны и честлюбивы, чем родившиеся вторыми или третьими. Однако, появление в семье следующего ребёнка наносит старшему своеобразную травму – травму свержения с трона. Отныне он перестаёт быть единственным, и далее вынужден делить со своим сиблингом родительскую любовь. Тем не менее, у старших детей сохраняется потребность быть единственными, первыми и главными, поэтому они очень конкурентны. Например, в браке двух старших детей типичной проблемой может стать борьба за власть. Во взаимоотношениях с другими людьми старшие дети очень ответственные, они могут быть заботливыми, милыми, но с трудом будут принимать чужую помощь.

Черты характера: доверчивость, не дипломат, наивность в организации управления. Обидчивость, стремление все контролировать.

Младший ребенок Ему мало знакомо чувство долга. При этом он эмоционален. Они привыкли, что о них все заботятся, за них всё решают, и типичной проблемой в браке младших детей может быть кризис принятия решения. Если в браке состоят два младших ребенка, то каждый может ждать, что другой о них позаботится и в результате никто не сдвинется с места.

Младший ребенок занимает уникальное положение в семье. У него нет преследователей и, являясь «ребенком всей семьи», он никогда не будет лишен этого положения. Ранняя социализация последних детей в семье чаще включает снисходительное, балующее обращение с ними остальных членов семьи, приводя в результате к формированию зависимо-импульсивного типа личности.

Младшего ребенка легко избаловать, особенно когда старшие братья и сестры присоединяются к родителям в стремлении удовлетворить все его потребности. Результатом этого нередко становится чувство защищенности и неконкурентный характер: такой ребенок будет всегда искать поддержки других. Младший ребенок часто

является самым «могущественным» в семье, прибегая к таким формам выражения своих желаний, как агрессивные действия и плач.

Младшие дети в семье менее серьезно относятся к собственной персоне и любят веселье и розыгрыши. В тенденции, они пользуются наибольшей популярностью у других и входят в максимально возможное число групп, а также имеют самую высокую самооценку по сравнению с занимающими все другие позиции в порядке рождения. Они креативны, человеколюбивы и отличаются развитой способностью понимать юмор. Последние дети из больших семей имеют сильнейшую потребность в достижении и умеют прекрасно приспосабливаться к обстоятельствам. Однако, высока вероятность того, что они могут оказаться в числе неуспевающих учеников, стать зависимой личностью и иметь не самый высокий IQ. Тем не менее, положение последнего ребенка в семье обеспечивает ему максимум любви и заботы из всех возможных позиций в порядке рождения.

Как и в семье, на работе для младшего важен комфортный психологический климат. Для старшего же важнее дело, и при его руководстве могут быть плохие отношения в коллективе. Поэтому лучший вариант, когда младший ребенок является руководителем, а старший – замом. Поскольку руководителю желательно быть более демократичным, дипломатичным.

Черты характера: манипуляция родителями, высокая демонстративность, требуется публичная оценка достижений, легкость на подъем, хорошо развитое чувство юмора, коммуникабельность, перекладывание ответственности.

Средний ребенок – как бы ребенок без статуса. 70% средних детей после школы начинают самостоятельную жизнь. После потери родителей он перехватывает их функции. Организуют бизнес, трудоустраивая всех родственников. Средний ребенок часто вырастает самым независимым от семьи. Ведь он всегда занимает «серединную» позицию. Он – и не первенец, и не самый младший. У него не только нет власти и привилегий самого старшего ребенка, но его не балуют и не любят как нового малыша. Средний ребенок будет скорее связан с людьми вне семьи. Эти люди могут легко оказывать на него влияние, и он с легкостью будет принимать их ценности. Средний ребенок может находиться в тени старших сиблингов, которых он стремится сместить с занимаемых позиций. Он часто чувствует себя менее компетентным по сравнению со старшим братом или сестрой (не сознавая, что его незнание и неумение — просто следствие возраста) и может пытаться выделиться в др. областях. Например, если старший ребенок имеет интеллектуальные наклонности, то младший может стремиться к занятиям спортом или искусством.

Исследования показывают, что средние дети в семье чувствительны к несправедливостям, нечестности и совершаемым по отношению к ним ошибкам. Вероятно, они не отказываются попробовать свои силы в искусстве. Средние дети в семье, будучи весьма коммуникабельными и благосклонными к другим, являются хорошими дипломатами, успешно работают в группе, легко налаживают контакты с пожилыми и молодыми людьми и способны поддерживать хорошие отношения.

Черты характера: успешный профессионал, самостоятельный, гибкий, дипломатичный, адаптивный.

Единственные дети, больше, чем другие дети, чувствительны к правилам и ожиданиям родителей и стараются им соответствовать. Такие дети склонны мерить себя по взрослым стандартам, поскольку нет других детей, с которыми они могли бы себя сравнивать. Единственный ребенок часто более традиционен, честолюбив, добивается успеха, и нередко обладает лидерскими качествами. Единственный ребенок обладает как рядом преимуществ, так и рядом недостатков. С одной стороны - более эгоцентричны, а с другой стороны – обладают большими возможностями. Эти люди могут стать сверх избалованными и им довольно сложно научиться уживаться с другими. Поэтому при вступлении в брак им часто тяжело, ведь в браке необходимо все время помнить, что существует и другая точка зрения. Единственный ребенок может проявить и консерватизм, и строптивость. Он либо полностью принимает все ценности родителей, или восстаёт против них. Он редко придерживается середины. Положение единственного ребенка в семье сходно с положением самого младшего в том, что над ним никогда не нависает угроза утратить свои привилегии, поскольку у него просто нет соперников. С первенцами таких детей роднит их единственность: им не нужно бороться за родительское внимание и они ориентируются в своем поведении исключительно на взрослые образцы поведения и стандарты деятельности. Родители склонны баловать единственного ребенка, и такие дети могут в последующем пытаться восстановить привилегированное положение, просто захватывая «центр сцены», но не сделав ничего такого, что оправдывало бы их действия. Есть 2 возможных исхода развития единственного ребенка в семье: он может остаться по-детски зависимым и беспомощным, либо приложит все силы, чтобы стать компетентным и состоятельным взрослым.

Исследования показывают, что единственные дети испытывают сложности с установлением близких отношений, тяготея к одинокому образу жизни. Они склонны к эгоизму и имеют самую низкую потребность в аффилиации. Они стремятся во что бы то ни стало угодить другим, но при этом стараются сохранять максимальную независимость и менее всего боятся неудачи. Для таких детей весьма вероятно поступление в колледж и успешное обучение. После первенцев, единственные дети имеют самый высокий IQ и самый высокий показатель потребности в достижении. И действительно, единственный ребенок в семье добивается в учеб. деятельности положения лидера и может превзойти учителя или наставника. Больше всего у единственных детей психол. проблем, и, по всей вероятности, они чаще обращаются за психиатрической помощью, причем неоднократно.

Черты характера: ответственность за себя и за других, перфекционизм, скупость

Вопросы, на которые отвечает себе мудрый родитель

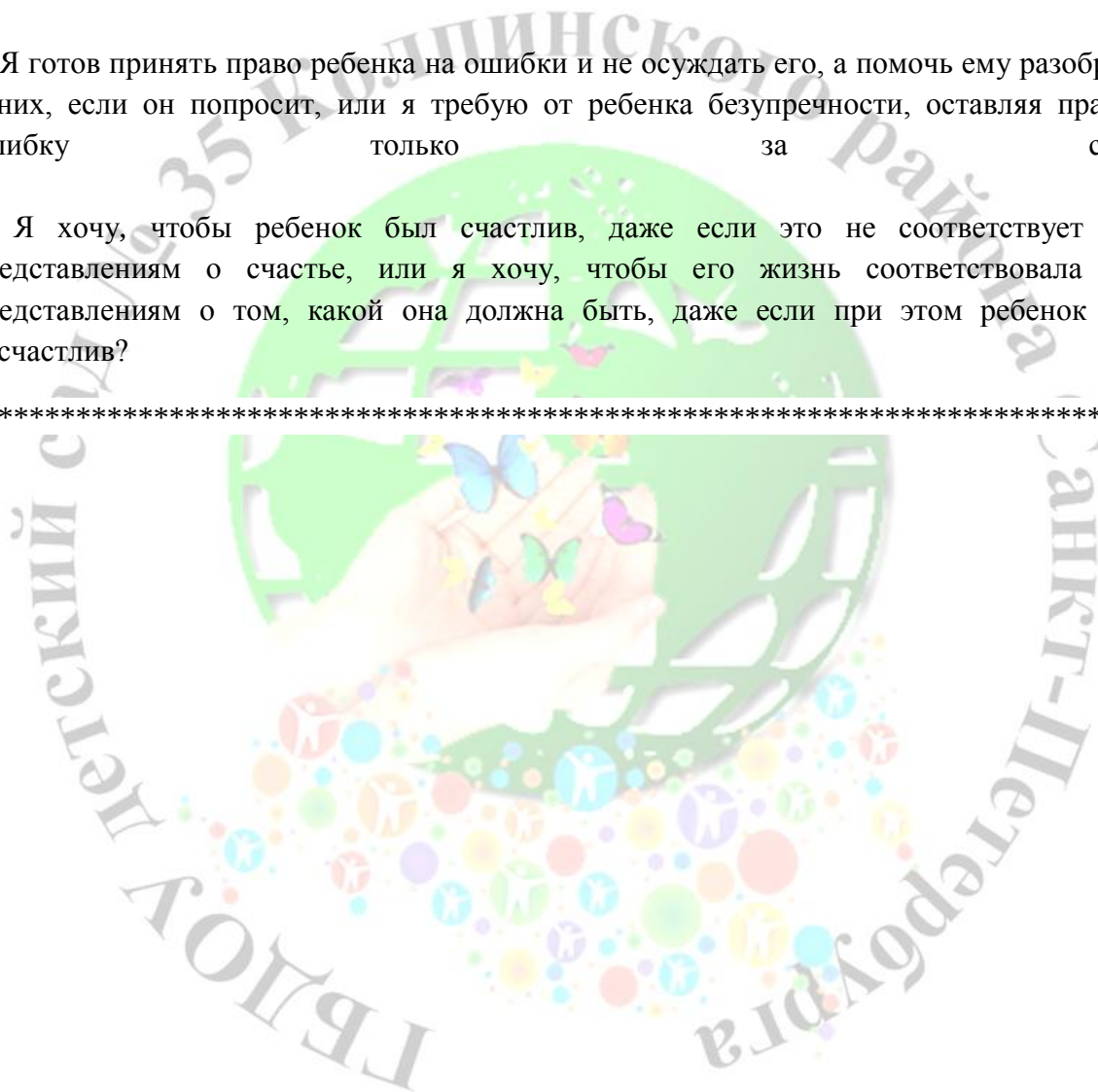
Я подарил жизнь ребенку или подарил его жизнь себе?

2. Я хочу, чтобы мой ребенок стал ответственным и самостоятельным, даже если это доставит мне беспокойство, или я только хочу своего покоя, пусть это и сделает ребенка беспомощным и безответственным?

3. Я действительно уважаю своего ребенка и считаю, что он способен справиться сам с многими своими «проблемами», или я считаю, что он настолько слаб и глуп, что только я могу справиться с его проблемами?

4. Я готов принять право ребенка на ошибки и не осуждать его, а помочь ему разобраться в них, если он попросит, или я требую от ребенка безупречности, оставляя право на ошибку только за собой?

5. Я хочу, чтобы ребенок был счастлив, даже если это не соответствует моим представлениям о счастье, или я хочу, чтобы его жизнь соответствовала моим представлениям о том, какой она должна быть, даже если при этом ребенок будет несчастлив?



*Н*егативизм время от времени бывает свойствен всем детям.

В такие периоды ребенок становится упрямым, грубым, замкнутым. Не воспринимайте его поведение как личное оскорбление, а постарайтесь понять, что это — естественный период в развитии, когда ребенок учится отстаивать свои права и интересы.



*О*бещайте ребенку только то, что вы на самом деле можете выполнить. Иначе он перестанет вам верить. Поэтому, сначала, какими бы благими ни были ваши намерения, оцените реально свои возможности и, лишь убедившись, что выполнить обещанное в ваших силах, — обещайте.



Упражнение 13

Вспомните яркие ситуации, происходящие внутри вашей группы, в которых разные дети реагировали по-разному (например, как дети устанавливают контакты; как реагируют на соблюдение режима; следуют инструкциям; как выходят из конфликтов и т.п.)

Напишите, что является кардинальными отличиями между детьми на поведенческом уровне в приведенных ситуациях.

Наказание – это действия, направленные на то, что помогает уберечь от беззакония. А самое большое беззаконие в контексте воспитания – это требовать от ребенка того, что он неспособен выполнить в силу своей психологической природы, и наоборот, навязывать ему то, что ему неприемлемо по его природе. Наказание, направленное на то, чтобы запретить проявлять неотъемлемые качества, разрушительно как для ребенка, так и для того, кто наказывает.

Выделяют 4 типа природы ребенка:

Сенситивный тип (чувствительные дети). Такие дети более незащищены. У них внутреннее ощущение безопасности выше, не такое, как у других людей. Они остро чувствуют свои потребности и хорошо чувствуют нужды и потребности других людей. Такому ребенку важнее всего понять, что он чувствует, только тогда он сможет совершить необходимые перемены. Они отзывчивее, чем другие дети. И сами они хотят быть выслушанными и понятыми. Особенность таких детей – стремление жаловаться. Это не капризы, и не избалованность. Сочувствие и понимание – это то, что больше всего мотивирует ребенка. Если родители говорят, что «ничего страшного», что он преувеличивает свою природу – это для такого ребенка является НАКАЗАНИЕМ. Такие дети, преувеличивая свои проблемы, никогда не останутся равнодушными к проблемам других людей. Это дети, которые становятся врачами, психологами.

Этим детям требуется больше времени. Нельзя ограничивать человека, чтобы показать свои эмоции. Ребенок будет неуправляем, и будет сопротивляться, показывая то, что его потребности неудовлетворены. Он не понят, не услышан, и поэтому он не может сейчас сотрудничать со взрослыми.

Отвлекать ребенка от своих эмоций - это еще более неэффективно. Если ребенок ударился и плачет, а родители сказали «ничего страшного», он сразу же скажет, что у него еще что-то болит... то есть процесс не закончен. Ребенок должен до конца поделиться и ему нужно, чтобы его чувства были поняты.

Самое глупое, что можно придумать для ребенка, который жалуется – начать его веселить. Ситуация ухудшится. Теплота, любовь, близость начинают убывать. Важно дать понять ребенку, что «твои страдания мне понятны», что он имеет право на чувства. Этого ребенку будет достаточно для того, чтобы ребенок успокоился.

Если такого ребенка пытаются с кем-то познакомить – они сопротивляются. Если их отправляют в детскую компанию, они там сидят в сторонке или рвутся к маме. Они не проявляют чудеса коммуникации. Такому ребенку нужен кто-то, кто с ним на одной воле, кто его понимает и поддерживает.

Очень важно давать понимать ребенку, что негативные эмоции – это не плохо. Ему важно рассказывать о своих переживаниях, неудачах. Нельзя ребенка стыдить и наказывать за это.

Если ребенка не наказывать за его чувствительность – они вырастают хорошими собеседниками, они заботливы, сострадательны, мягки, счастливы помочь другим. Они очень творческие. Интеллектуально разносторонни.

Активный тип. Главная потребность – это действовать и достигать цели. Такие дети готовы идти вперед, вести за собой или действовать по своему усмотрению. Таким детям нужны конкретные задачи. Если их нет, ребенок начинает действовать по своему усмотрению, и тут начинаются проблемы. Родители говорят «ребенок ведет себя плохо».

Такие дети выходят из-под контроля, когда у родителей нет конкретного плана действий, заданий. Если такой план есть, то и дети очень отзывчивы. Они хотят находиться в центре внимания. Для такого ребенка НАКАЗАНИЕМ будет просьба «иди поиграй в другой комнате»... еще страшнее «Иди ЧТО-НИБУДЬ поделай в своей комнате».. или «сядь, посиди»... ребенку непонятно – какова цель, сколько надо сидеть и к чему это приведет.

Такие дети любят справедливость. Их фраза «Так не честно». Как только со стороны детей ослабляется контроль и структурирование, дети начинают бунтовать.

Пагубно на таких детей действует мнительность, нерешительность родителей. Если мама сомневается, необходимо советоваться с папой, поднимать его авторитет. Это увеличивает мотивацию активного типа ребенка во много раз. Признание правоты делает ребенка менее скованным. У таких детей много энергии. Для этого необходимо родителям устанавливать какую-то систему. На остановке лучше бегать, и лучше на время.

Они мучительно переживают покой, и если ничего не происходит. Сами себя они занять не могут. Есть опасность, что они займут себя не очень конструктивными занятиями. Если ребенок чего-то ждет, нужно его занять чем-то. Иначе он становится беспокойным. Самый лучший способ познания себя – это действуя и ошибаясь. Ему нужно все узнать не из теории, а на практике. Часто попадают в истории. Действия и ошибки – самый эффективный способ развития этих детей.

Обучения детей происходит в действии – сотрудничая с другими. Если сопротивляется, то лучше самому начать делать, а он потом присоединится. Таким детям важно, чтобы его не отделяли. «Давай вместе», вместо «иди, сделай». До 9 лет эта фраза создает ощущение одиночества.

Долго объяснять, как нужно делать является для ребенка наказанием. Они любят быть победителями. Поэтому очень важно хвалит ребенка за достижения.

Это будущие администраторы, руководители. Им нравится власть. Они ценят, когда ими твердо руководят. Им нужно четко дать понять – что именно от них хотят родители. Никакие сравнения не имеют силы.

Никогда нельзя критиковать их в присутствии других. Защищать от старших – педагогов, учителей... Провести разъяснительную беседу с этими старшими.

Если они не становятся лидерами, тогда они становятся оппозиционерами, применять методы детского террора.

Они не терпят «тормознутость» других. Только в одном случае это может быть ими принято – когда другим надо помочь. Помогая, они приобретают настроение покровительства, ощущают себя лидерами.

Если им обеспечена система, тогда они становятся чуткими, проницательными. Любые замечания и критика – это для таких детей наказание. Их нужно делать очень корректно и незаметно для других.

Коммуникативный тип. Восприятие мира и взаимодействие с другими людьми – лучший способ познания себя и окружающей действительности. Видеть, слышать, попробовать на вкус. Присущ широкий круг интересов. Они за все берутся, и почти ничего не заканчивают. Для таких детей это и есть способ все закончить – перепробовать. Родителям важно позволить ребенку многое попробовать.

Если такому ребенку говорить одно и то же монотонно и разнообразно – ребенок будет сопротивляться. Эти дети ломают систему, они любят разнообразие, поступают по-своему. Они любят перемены, неохотно концентрируются. Для них разнообразие – это жизнь, стремление к новой информации. Хаос – это часть процесса обучения для них. От этих детей часто можно услышать фразу «я забыл». Они честно забывают. Им нельзя за это наказывать. Они смогут научиться концентрироваться, если их потребности уважаемы и удовлетворены. Им важна ни система, ни понимание, а перемены – это единственное, что их мотивирует. У мам таких детей в сумочке целый арсенал. Воображения для них – главный инструмент в ощущении своей природы. Большой поток информации для них разрушителен. Он мешает им создавать свой мир. Для них лучше слушание, чем просматривание.

Это самые оптимистичные, веселые и нескучные дети. Больше всего они нуждаются во впечатлениях и изменениях. Родители часто руководствуются своей природой и эгоистично требуют, чтобы ребенок проявлял те же качества, что и родитель. Это наказание.

Такие дети быстро сходятся с новыми детьми, они нравятся всем, способны к отождествлению себя с той средой, в которой они находятся. Но их привязанности неглубоки. Они могут быть поверхностны, забывчивы, ненадежны. Им трудно собрать все после занятий, навести порядок в комнате. Надежды родителей на то, что в комнате будет проводиться уборка, обречены на провал. Воевать бесполезно. Хаос – это часть природы этих людей. Если даже ребенок наведет порядок утром, к вечеру будет такой же хаос. Ему некомфортно находится в порядке.

Когда эти дети будут приняты такими, какие они есть, они смогут выработать в себе качества ответственности, самостоятельности, стабильности, уверенности в себе.

Рецептивный тип. Это дети, которые хотят знать – что произойдет дальше? Чего ждать? Для них не так важно, что делать, как что будут делать окружающие, что произойдет вокруг. Такие дети медлительны. Стрессом для них являются перемены, неожиданные

ситуации. Это блокирует ребенка. Им нужен режим – это самая главная мера мотивации. Всему свое время – поесть, лечь спать, место, в которое кладется одежду. Самая важная фраза для них: «Пришло время делать то-то ...». Ребенок чувствует себя спокойно, все упорядочено.

Это добросердечные и чуткие дети. Нужно время, чтобы дождаться результатов того, что родители вложили в детей. Для них все должно быть обдуманно и распланировано. Они с удовольствием ничего не будут делать, если их никто не побуждает к действию. Они могут спать, созерцать, слушать. Знак того, что нужды ребенка удовлетворены со стороны родителей – это проявление большей инициативы, творчества и выдумки. Этому ребенок сам не может проявить в силу своей природы. Нужно ребенку показать, что вы знаете, что будет дальше.

В группе ребенку нужно больше времени, чтобы адаптироваться к среде и начать там взаимодействовать.

Родители, которые придерживаются строгого воспитания, думают, что они испортят его, если будут потакать ребенку. И, не разбираясь в природе ребенка, они его подавляют. В итоге ребенок проявит 2 типа поведения: либо он не будет понимать свои желания, потребности и выбирать те ситуации, где он может избежать давления и насилия. Второй способ – дети, которые перенимают тактику насилия и давления. Это их сделает в жизни очень несчастливыми.

Ребенок, которого наказывают, некоторое время может быть покорным. Но со временем он будет очень сильно бунтовать.

Покорность приводит к подавлению воли и не остается шанса реализоваться в этой жизни.

Сторонники мягкого воспитания вседозволенностью дают понять ребенку то, что он не нужен и им все равно, что с ним происходит. У ребенка нет мотивации к сотрудничеству. Сотрудничество возможно только тогда, когда обе стороны знают свои желания.

Взрослые любят спрашивать детей: «Кем ты хочешь стать?»... и только очень смелый ребенок смог бы ответить на этот вопрос «Родители! Посмотрите – Я УЖЕ ЕСЛПЬ!»

Упражнение 14

Цель: формирование у ребенка ответственности за собственные действия и за их результат.

Распределение обязанностей

Придумайте на неделю общий для группы «мини-проект»

Разделите детей на группы по 4-6 человек

Напишите список всех обязанностей в каждой группе

2. Дайте список самому младшему члену мини-группы и предложите выбрать ему несколько обязанностей в силу его возраста и способностей.
3. Далее передавайте список остальным членам группы в порядке возрастания возраста. Каждый из членов группы выбирает себе обязанности самостоятельно. Этот выбор делается на неделю.
4. За невыполнение своих обязанностей каждый участник самостоятельно определяет себе последствия, которые он готов понести.
5. Через неделю вновь распределяйте обязанности, в контексте нового проекта.

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 не хотела давить на тебя! 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".

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 закинет 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.

Этот текст – хорошая профилактика нашего материнского перфекционизма – стремления быть идеальной мамой. Расслабьтесь! Как бы мы не старались быть хорошими мамами, нашим детям все равно будет что рассказать своему психотерапевту....

Не стремитесь быть идеальными родителями... Стремитесь к тому, чтобы Ваши дети выросли счастливыми, успешными, любящими, любимыми, самодостаточными и удовлетворенными!



**ТО, ЧТО МЫ ХОТЕЛИ
БЫ УСЛЫШАТЬ:**

Люблю тебя; ты красивый; я счастлив, что ты у меня есть;
поговорим о тебе; как себя чувствуешь? боишься? почему не хочешь?
ты очень славный; хороший; расскажи, что ты чувствовал; ты - счастлив?
мне приятно, когда ты смеёшься; плачь, если хочешь;
говори то, что хочешь; почему страдаешь? что тебе не нравится?
доверяю тебе; мне здорово с тобой; хочу разговаривать с тобой;
мне интересно слушать тебя; ты нравишься мне такой, как есть;
хорошо быть вместе; скажи, если я ошибаюсь.

О проявлении негативных эмоций

Первый уровень – это уровень эмоциональной зависимости, когда родители очень сильно привязаны к своим детям. Так же, как если супруг привязан к своей жене, или наоборот, жена к своему мужу очень сильно привязана. Это приводит к тому, что человек берет слишком большую ответственность за эмоции близкого человека на свой счет. Каким образом это делается? Все проявления негативных эмоций связаны с тем, что я что-то делаю не так, я не способен сделать счастливым близкого мне человека, или я не способен сделать счастливым ребенка. Я не способен сделать так, чтобы он никогда не плакал, не сердился, ничего не боялся и не стеснялся, не испытывал никакой скованности. Мы не можем создать ему для этого необходимые условия – могут подумать родители.

Вторая категория родителей начинает сомневаться в правильности их собственного поведения. То есть, они считают, что они что-то не так делают, если ребенок так себя ведет. Они часто меняют формы воспитания либо своего отношения к ребенку, не в сторону более благоприятных, более эффективных для развития ребенка. Поэтому принцип: дать проявить эмоции, но не подавлять эмоции. В этом смысле действует известное правило в психологии - называется 10-90.

Согласно этому принципу, только 10% проявляемых нами негативных эмоций, или 10% проявляемых в отношении нас негативных эмоций близкими людьми, людьми вокруг нас непосредственно связаны с нашими действиями сейчас по отношению к этому человеку, нашими усилиями, нашей эффективностью как родителей, мужей, жен и так далее. 90% является собственной, индивидуальной эмоциональной историей человека, ребенка, жены, или мужа, которые связаны с впечатлениями, инпринтами, как принято говорить в психологии, прошлого.

Поэтому правило 10-90 помогает человеку придерживаться свою привязанность по отношению к ребенку. Родителям помогает немножко более спокойно относиться к тому, что происходит с ребенком, и то, как он ведет себя. Помня, что только 10% проявленных эмоций и проблем в поведении связаны непосредственно с тем, как ведут себя родители, как они воспитывают, а 90% - это прошлая история самого ребенка. И расстаться в какой-то степени, пережить эту прошлую историю, избавиться от ее тягостного влияния, ребенок тоже может в основном через проявление негативных эмоций.

Сила родителей, настоящая сила, настоящий авторитет родителей проявляется тогда, когда родители свободно позволяют проявлять ребенку негативные эмоции, и при этом не находясь под их влиянием.

В силу привязанности родительской, которая естественна, потому что ребенок беззащитен и с детства сама его природа, сама его беспомощность располагает к тому, что мы чувствуем себя сильными, важными и значимыми в его жизни. Фактически, мы получаем полномочия Бога для того, чтобы защитить этого ребенка, помочь ему выжить в этом полном опасностей мире. Но нам трудно остановить эту свою привязанность, и мы попадаем в эмоциональную зависимость, нередко оценивая свою эффективность и эффективность своих усилий и

поведения по отношению к ребенку, используя в качестве критерия его настроение, его эмоции. Но через какое-то время мы видим, что это не приносит никакого блага ребенку.

Есть грань, когда удовлетворение потребностей ребенка является здоровым, а когда оно является разрушительным. Когда удовлетворение потребности превращается в балование. То есть когда мы начинаем баловать ребенка. Где эта грань?

Эта грань определяется следующим образом. Если мы, удовлетворяя потребности ребенка, все больше и больше отказываем себе в своих потребностях, в своем развитии, в своем благополучии, в своем прогрессе, то в этом случае это неоправданная жертва. Она не приносит никаких позитивных результатов, плодов, и в конечном счете ребенок начинает развивать худшие качества характера вместо того, чтобы совершенствоваться и проявлять лучшие.

Если же удовлетворение потребностей ребенка идет в гармонии с нашими собственными нуждами, в этом случае мы можем говорить о сотрудничестве и гармонии в семье. Поэтому, когда родители долгое время находятся вот в этом режиме эмоциональной зависимости или один из родителей хотя бы старается удовлетворить потребности ребенка так, чтобы никогда он не сердился, не боялся, не плакал, и не чувствовал какой-то неловкости или дискомфорта, стараемся оградить его. В конце концов, мы понимаем, что это ему не во благо, и что сами мы теряем себя как личность в этом процессе.

Когда мы понимаем, что мы зашли слишком далеко, то следующий этап – это этап отдачи. Как бы эффект отдачи, как при стрельбе из ружья, когда мы начинаем более жестко, более бескомпромиссно относиться к детям. То есть, как говорят, «к хорошему привыкают», к потаканию, к своим капризам, к потаканию своим эмоциям ребенок привыкает достаточно быстро. И когда мы вдруг начинаем резко ограничивать его, требуя своей автономности, автономности своей личности, мы вдруг понимаем, что хотя мы и живем для детей, мы не можем жить ценой потери собственной личности. И тогда эта фаза, фаза отдачи, проявляется в очень неприятной, негативной такой форме, как бы впадение в крайности.

Родители могут начать вести себя слишком жестко по отношению к ребенку. Такой же процесс происходит и в отношениях между супругами. Кстати сказать, что из-за сильной привязанности сначала супруг, один из супругов, потакает другому, стараясь избежать того, чтобы тот проявлял хоть какие-то негативные эмоции, и относя их, разумеется, на свой счет, не зная о правиле 10-90.

И позже, когда он чувствует, что такое "служение" грозит ему полностью потерей своих интересов и ценностей, своей личности, он входит в эту вторую фазу - фазу борьбы за независимость, достаточно иногда агрессивно. И в семьях это этап конфликтов между супругами очень болезненный.

Но есть третья фаза. Когда в конце концов мы смогли найти золотую середину между тем, чтобы заботиться о комфорте и благополучии близких людей, или детей в данном случае, не в ущерб своим ценностям, своим целям.

И этот этап называется этапом взаимозависимости. Когда мы смотрим на проявление негативных эмоций ребенка не с точки зрения двух крайностей (с нами что-то не так, мы

плохие родители, либо с ребенком что-то не так, его нужно вести к психологу, или к психиатру может быть). Мы смотрим на это с состраданием.

Мы понимаем, что в лице нашего ребенка пришло еще одно живое существо, которое сталкивается с мощным давлением мира, в котором мы живем. И одна из тяжелых проблем – это проблемы, приходящие через ум, впечатления прошлой жизни. Страдания, пережитые в прошлой жизни дают о себе знать спонтанно, посреди бела дня, в самой даже уютной, теплой, комфортной квартире, где родители пекутся о хорошем образовании, здоровье, комфорте и благополучии.

И, если родители имеют возможность не впадать в эти две крайности, считать, что что-то с ребенком не так, избегать самобичевания и ложного вывода о том, что ребенок проявляет негативные эмоции, значит, мы что-то делаем не так, а находят правильный баланс между этими двумя крайностями, и просто понимают, что вот еще одно живое существо, которое слабее чем мы, которое не осознает свои эмоции, которое не может понять их, разум, которого не столь крепок, чтобы подняться над проявлением этих эмоций, и который страдает от этого, причиняет страдания другим.

И тогда мы можем понять как родители, что первое, не поддаваясь и не делая вот этих выводов, не впадая в крайности, мы должны помочь ребенку пережить эти эмоции, дать ему необходимую поддержку для того, чтобы их пережить. В этом главная наша задача. Мы принимаем, что эмоции, негативные эмоции, как мы их называем: гнев, страх, чувство скованности, стыда, стеснительности и скорбь является, или горечь,- являются частью процесса роста и развития ребенка. Поэтому, чтобы помочь ребенку научиться управлять негативными эмоциями, надо сначала с ними смириться.

Понять, что в этом мире проявление негативных эмоций неизбежно. И принять то, что они являются следствием просто того, что мы живем и развиваемся здесь, в этом мире.

Учась проявлять негативные эмоции, дети осознают себя как личность. Как личность, отдельную от родителей. И постепенно открывают свои внутренние богатства, такие, как творческий дух, радость, сострадание, любовь, целеустремленность, самодостаточность, порядочность или совесть. Понимание гармонии во взаимодействии с другими людьми, и также способности исправлять свои ошибки.

Ребёнок, окружённый критикой — учится обвинять;

Ребёнок, окружённый насмешками — учится быть недоверчивым;

Ребёнок, окружённый враждебностью — учится бороться;

Ребёнок, окружённый злостью - учится причинять боль;

Ребёнок, окружённый непониманием - учится не слышать других;

Ребёнок, окружённый обманом - учится врать;

*Ребёнок, окружённый позором — учится чувствовать вину;
...и только сильные души могут порвать этот круг...
Ребёнок, окружённый поддержкой - учится защищать;
Ребёнок, окружённый ожиданием — учится быть терпеливым;
Ребёнок, окружённый похвалами — учится быть уверенным;
Ребёнок, окружённый честностью — учится быть справедливым;
Ребёнок, окружённый безопасностью — учится доверию;
Ребёнок, окружённый одобрением — учится уважать себя;
Ребёнок, окружённый любовью — учится любить и дарить любовь;
Ребёнок, окружённый свободой выбора - учится быть
ответственным за свои решения.
...и такое воспитание сложно сломить...*

Автор тренинга: психотерапевт Ольга Хохлова