



Предисловие

«Причина ошибки – незнание лучшего».

Демокрит

Дорогой родитель, я приветствую Вас на страницах своей книги.

Теперь эта книга Ваша.

Уверена, что когда Вы прочитаете ее, и будете применять на практике, Ваши отношения с ребенком намного улучшатся!

Эта информация очень поможет всем мамам и папам, а также бабушкам и дедушкам. Особенно тем, кто время от времени сталкивается со сложностями во взаимодействии с ребенком.

Я не буду писать о важности темы общения с ребенком. Если Вы читаете эти строки, значит, и так понимаете это.

Эта книга написана в виде описания самых главных ошибок родителей, сильно влияющих на отношения с ребенком, на его эмоциональное развитие и поведение.

Почему я выбрала именно эти проблемы?

1. Потому что эти родительские реакции очень распространены.
2. Потому что эти реакции автоматические. Так вести себя для нас очень привычно. Скорее всего, это принято и в Вашем окружении. И, наверняка, воспитывая Вас, Ваши родители вели себя подобным образом. И поэтому, чаще всего мы даже не осознаем, что и как делаем не правильно и во вред ребенку.

Не буду томить Вас. **Итак, что же это за ошибки:**

1. Когда ребенок не слушается Вас, Вы настаиваете на своем, давите авторитетом, угрожаете и т.д.
2. Родители сильно хотят быть хорошими, вместо того, чтобы быть живыми и естественными.
3. Слишком много «нельзя!»
4. Родители очень живо и эмоционально реагируют на неудачи ребенка и его негативное поведение. А хорошее воспринимают как само собой разумеющееся.
5. Предоставляя ребенку больше свободы и самостоятельности в чем-то, родители создают только видимость доверия, продолжая сильно контролировать ребенка.
6. Родители чрезмерно хвалят ребенка.
7. Родители пытаются заставить ребенка быть «хорошим человеком».
8. Родители пытаются защитить ребенка, вмешиваясь в его социальную жизнь.
9. Родители посвящают себя полностью ребенку, забывая о своих собственных потребностях и интересах.
10. Родители чрезмерно стимулируют развитие ребенка.

Так как же вести себя конструктивно в этих ситуациях?

Давайте разбираться!

Итак, читайте и применяйте на практике каждый день!

Первая ошибка: Когда ребенок не слушается Вас, Вы настаиваете на своем, давите авторитетом, угрожаете и т.д.

Такое происходит в каждой семье практически каждый день.

И родителей можно понять! Казалось бы, а что еще сделать? Просто отступить и позволить ребенку делать то, что ему хочется?

Представим ситуацию: Вечер, время ложиться спать. А ребенок кричит: *«Не пойду спать!»*

Вы, конечно устали, чувствуете, как накатывает раздражение. **Что Вы хотите? Чтобы ребенок послушался и пошел спать.**

И начинаете уговаривать и настаивать, вплоть до угроз и крика. Назревает конфликт! Но результата по-прежнему нет, ребенок отказывается идти спать. У детей очень сильная энергия. Они способны упрямиться очень долго.

В этой точке нам уже трудно совладать с собой. Трудно остановиться и подумать, а как я могу добиться нужного результата, но конструктивно? А именно это и нужно сделать!

Важно дать себе время разобраться, а ребенку дать возможность объяснить Вам, что с ним сейчас происходит.

Обстановка обостряется, отношения ухудшаются. Контакт потерян, а значит и возможности влиять на ребенка тоже.

Как же этого не допустить?

Нужно постараться понять ребенка, поставить себя на его место. Ему сейчас интересно играть, а мысль о сне навеивает уныние.

Но просто понимание к результату не приведет. Важно донести до ребенка, что Вы его понимаете.

Например: *«Тебе интересно играть и совсем не хочется заканчивать и идти спать».*

Малыш скорее всего кивнет или ответит: *«Да».*

Вы продолжаете: *«И тебе хочется еще поиграть».*

Ребенок: *«Да-а-а».*

Вы: *«Ты хочешь, чтобы и укладываться спать было интересно».*

Ребенок соглашается уже веселее. Контакт налаживается.

Вы: *«Давай мы с тобой пойдём посмотрим как там поживают твои зубки, почистим их. А потом я прочитаю тебе очень интересную книжку. Какую бы ты хотел?»*

Вариантов можно придумать много разных, зная конкретного ребенка, его интересы.

В этом разговоре с ребенком Вы проявляете сочувствие и понимание его нужд и потребностей в настоящий момент.

Важно: Необходимо в процессе такого разговора получить от малыша ответ «да» несколько раз. Это значит, контакт налажен. И ребенок захочет пойти Вам навстречу!

Вторая ошибка: Родители сильно хотят быть хорошими, вместо того, чтобы быть живыми и естественными.

«Благими намерениями вымощена дорога в ад».

Любой ребенок время от времени делает что-то, что может совсем не нравиться родителям.

Например: рвет книжки, портит игрушки. Родителей на самом деле это сильно раздражает, им жалко вещи. Но они играют в «хороших», сдерживаются, боясь быть чрезмерно строгими или сильно ограничить ребенка.

Но через какое-то время Ваше затаенное от ребенка недовольство обязательно прорвется! И эта реакция будет, скорее всего, уже неадекватна тому поступку, который ее вызвал. И ребенок почувствует, что доверия между вами не было, что было притворство. И это уже угроза отношениям!

Если Вы играете в «хороших родителей», Вы дезориентируете ребенка. Он просто перестает понимать Вас и Ваши чувства.

Что Вам нравится, а что нет? От чего Вам больно, а от чего хорошо? И он действует исходя из этого непонимания, исходя из созданного Вами обмана.

Если Вы находитесь в настоящем моменте, и реагируйте адекватно ему и искренне, ребенок всегда поймет и не обидится на Вас. Потому что Ваша реакция будет уместной.

Например, дочка сломала Вашу губную помаду.

Вы говорите: *«Знаешь, мне очень жалко эту помаду, мне так она нравилась! Я знаю, ты не специально, я не виню тебя. Но мне грустно».*

Взаимодействуйте с ребенком в настоящем, реагируйте искренне на то, что происходит. Тогда между вами будет настоящий контакт!



Третья ошибка: Слишком много «нельзя!»

«Сначала родители ждут, когда дети начнут ходить и говорить, а потом делают все, чтобы они сидели и молчали».

Попробуйте посчитать сколько раз за день Вы одергиваете своего ребенка, делаете ему замечания, говорите: «нельзя!», «хватит!», «не трогай это!», «прекрати!» и т.д.

А потом - сколько раз хвалите и восхищаетесь.

Исследования в Америке показали, что пропорция 16:1, это когда ребенок дошкольного возраста. В школьный период соотношение уже 18: 1.

Мои наблюдения показывают, что в нашей стране ситуация, к сожалению, аналогичная.

А потом, когда ребенок подрастает, мы удивляемся, почему он такой безынициативный и нерешительный и упрекаем его уже за это.

Суть в том, что абсолютно все действия ребенка направлены на изучение окружающего мира и его исследование.

Когда Вы видите, что он копается палкой в грязи или моет руки в луже, Вам кажется это глупым, бесполезным и негигиеничным. А для него в этом есть огромный смысл! Он познает этот мир. Способы этого познания выбирает он сам, следуя за своим интересом.

Подумайте, ведь не только ребенок, но и взрослый с упоением занимается лишь тем, что для него действительно важно, в чем он видит смысл.

К сожалению, в жизни многих взрослых как раз этого очень не хватает. Может быть, потому что и наши родители в свое время не позволили нам ощутить до конца счастье познания и исследования и внушить чувство уверенности в себе. Выбрав дисциплину, чистоту и порядок. А в результате, став взрослыми, мы страдаем от неверия в себя, непонимания своих истинных желаний и потребностей.

Как же вести себя? Все разрешать?

Надо выяснить, зачем ребенку то, что он делает. И создать ему условия для того, чтобы он делал то же в условиях безопасных и приемлемых для Вас. Необходимо показать ему, что для Вас важны его интересы, Вы уважаете их. И тогда возможно будет прийти к компромиссу, договориться.

Просто чаще задавайте себе вопрос: «Что делает ребенок? Почему для него это важно?» Когда ответ будет, Ваша реакция на его поведение станет адекватной.

Важно: Запрещая что-то, сильно акцентируя на этом внимание, мы создаем еще больший интерес к этому.

Четвертая ошибка: Родители очень живо и эмоционально реагируют на неудачи ребенка и его негативное поведение. А хорошее воспринимают как само собой разумеющееся.

Например, Вы заняты своими делами и не обращаете на ребенка пристального внимания. Вдруг он падает и ударяется, и тогда Вы бежите на помощь, обнимаете, жалеете. И в ближайшие полчаса все свое внимание безраздельно отдаете ему.

Или, если ребенок получил двойку, начинаете усиленно заниматься с ним, уделяя максимум своего внимания.

То есть, когда все хорошо, Вы обращаете на него мало внимания, а когда плохо – бежите к нему со всех ног.

Как Вы думаете, реагируя на Ваше поведение, какой вывод подсознательно делает ребенок?

Он будет часто бессознательно создавать подобные негативные ситуации, для того чтобы просто привлечь Ваше внимание.

Все, чему родители уделяют очень большое внимание, становится часто повторяющимся поведением.

Что делать?

1. Реагировать менее бурно на негативное поведение или события. Или, если это возможно, не реагировать вообще.

2. Чаще и сильнее реагировать на хорошее. Хвалить, восхищаться. А главное – чаще быть полностью с ребенком в хорошие и радостные моменты.



Пятая ошибка: Предоставляя ребенку больше свободы и самостоятельности в чем-то, родители создают только видимость доверия, продолжая сильно контролировать ребенка.

Например, Вы договорились с ребенком, что теперь он ответственен за порядок в своей комнате. Сами же продолжаете регулярно проверять, есть ли порядок. И если что-то не по-Вашему, исправляете это сами или заставляете ребенка.

А сейчас, представьте, что Вы посадили цветок, и каждый день выкапываете его, чтобы проверить, как он прижился, пустил ли корни.

Здесь ситуация похожая.

Чтобы сформировалась ответственность, чувство хозяина, свой стиль в уборке нужно время!

Как же быть?

Если Вы решили доверить ребенку какой-то участок, отдайте его ему полностью! Потому что ребенок становится более осознанным, взрослеет только когда лишается контроля. Только тогда он сможет ЗАХОТЕТЬ чистоты и порядка, так же как и Вы.

Помогать и вмешиваться необходимо только в том случае, если у ребенка не хватает какого-то навыка или знаний. Или чего-то материального. Например, можно помочь, купив красивые коробки, по которым ребенок мог бы аккуратно раскладывать свои вещи и игрушки. И лучше выбирать эти коробки вместе! Или, если ребенок уже достаточно взрослый, доверить и этот выбор ему.



Шестая ошибка: Родители чрезмерно хвалят ребенка.

Да, во всем должна быть мера, даже в хорошем!

Чем грозит слишком частая похвала?

Тем, что она обесценивается, перестает приносить радость, воспринимается как само собой разумеющееся.

Родителям важно разграничивать какие-то обыденные действия ребенка от значимых поступков. И чаще хвалить именно за важное.

Говоря о теме похвалы очень важно следить за тем, чтобы похвала не выглядела всегда как оценка. Например, вместо «Молодец!», лучше сказать: «Как мне нравится, как ты рисуешь!», «Как здорово!»

Почему?

Дело в том, что часто получая оценки от родителей, ребенок очень быстро «подсаживается» на это. Начинает что-то хорошее делать ради оценки. И в дальнейшем, может сложиться так, что он будет получать удовольствие и радость не от самого процесса делания чего-то или от хорошего результата, а именно от оценки. Не только Вашей, но и других значимых в его жизни людей (других родственников, учителей, друзей и т.д.).

А это очень сильно ограничивает жизнь уже взрослого человека, делает его зависимым от мнения других.

Седьмая ошибка: Родители пытаются заставить ребенка быть «хорошим человеком».

Например, ребенок играет на детской площадке в свои игрушки. И не хочет делиться ими с другими детьми. Это его право! До определенного возраста такое поведение абсолютно естественно и нормально.

Что делают родители?

Говорят: *«Петя, быть жадным плохо, надо делиться с другими ребятами. Ну ка, дай мальчику машинку поиграть!»*

К сожалению, такие нравоучения ничего кроме внутреннего протеста не вызывают.

Или родители, например, заставляют ребенка, просить прощения.

Таким поведением Вы не сформируете в ребенке ни щедрость, ни великодушие.

Такие важные качества человека воспитываются только собственным примером, а не морализаторством и давлением.

Такие поступки (дать поиграть игрушку, попросить прощения) – искренние порывы души ребенка, которые нельзя навязать и вызвать насильно. Только тогда они ценны!

Что же делать?

1. Демонстрировать такие качества своим поведением. Например, делиться при ребенке чем-то с самим ребенком, близкими, друзьями.
2. Если Вы в чем-то не правы, например, перегнули палку с наказанием, спокойно попросите прощение у ребенка.

Например, можно сказать: *«Ты прости меня, пожалуйста, что я накричала на тебя. Я очень устала на работе. И у меня плохое настроение. Ты тут совсем не при чем!»*
Важно делать это искренне, не играя. Нет урока лучше!

3. Радоваться за ребенка, гордиться им, когда он искренне и по собственной инициативе проявляет щедрость, доброту, великодушие.



Восьмая ошибка: Родители пытаются защитить ребенка, вмешиваясь в его социальную жизнь.

Самый простой пример – ребенок играет на площадке, общается, и вдруг кто-то из окружающих детей толкает его или отбирает что-то.

Родители в этом случае часто бросаются на помощь, отчитывая обидчика и восстанавливая справедливость.

Казалось бы, такая естественная и понятная реакция! Кто же будет спокойно смотреть, как обижают его малыша?!

Правда в том, что нужно обязательно давать ребенку возможность справиться самому. Это важный социальный опыт!

Вмешиваться нужно только в крайнем случае, когда есть угроза здоровью ребенка (например, ребенок пришел из школы и

говорит, что его собираются избить). Или когда Вы видите, что ребенка обижают регулярно и сам он явно не справляется.

Ваша поддержка в сложных ситуациях, безусловно, очень нужна ребенку! Но важно, чтобы она выражалась в Вашей вере в его собственные силы. В демонстрации ребенку этой веры. В обучении ребенка тому, как защищать себя. В помощи ему лучше узнать и понять самого себя. В чем его сила? А что нужно еще развивать?



Девятая ошибка: Родители посвящают себя полностью ребенку, забывая о своих собственных потребностях и интересах.

«Главная задача матери – научить ребенка любить жизнь».

Обычно это больше свойственно мамам. И к этому приводит чрезмерное стремление быть хорошей, даже идеальной мамой. К сожалению, результат обычно, бывает обратный.

Для того, чтобы ребенок вырос здоровым, счастливым и успешным человеком ему тоже нужен пример. И этим примером должны быть Вы!

Для ребенка крайне важно, чтобы родители были здоровы, благополучны и умели испытывать радость и удовольствие от жизни.

Поэтому очень важно самим заботиться о себе и учить ребенка проявлять заботу и внимание по отношению к Вам и другим людям. Не заставляя, а показывая пример. Благодаря ребенку, когда он сам делает это.

Если ребенок видит, что весь мир вертится вокруг него, в нем формируются качества эгоиста. В дальнейшем, скорее всего, его мало будет волновать Ваше самочувствие и окружающие люди вообще. Ему будет трудно строить отношения с другими. Потому что его мировоззрение будет неадекватным.

Ребенок – один из членов семьи, а не кумир. Важно стараться жить **ВМЕСТЕ** с ним, а не **ДЛЯ** него.

Важно: Все члены семьи должны с уважением относиться к нуждам других.

Например, Вы с удовольствием красиво оделись и идете в театр. Домашние восхищаются и радуются за Вас. Или Вы отдыхаете с книжкой на диване, другие уважают эту Вашу потребность, а не говорят: «Разлеглась опять!»

Важно чтобы ребенок видел, как папа помогает маме по хозяйству и заботится, чтобы мама сильно не уставала. А когда папа приходит с работы, мама проявляет заботу о нем. А не говорит с порога: «Ну ка, мусор вынеси!»

Десятая ошибка: Родители чрезмерно стимулируют развитие ребенка.

«Ребенок, как растение, растет в своем темпе, не тяните его за верхушку».

Считается, что детский возраст до 7-ми лет - это период игр. И в этот период очень важным является формирование правильного мировоззрения ребенка, его отношения к себе, другим и жизни вообще. Его **эмоциональное** развитие!

Но часто мы видим, как родители, из самых благих побуждений, торопятся развивать ребенка, причем именно **интеллектуально**.

Они заставляют его заниматься, навязчиво, через «не хочу», занимаются вместе с ним, а иногда и вместо него...

Да, возможности ребенка огромны. И действительно, при желании можно научить ребенка читать и делать другие умные вещи и в 2 года. Но зачем? Всему свое время.

Усилив акцент на интеллектуальном обучении, Вы неизбежно ущемите ребенка в развитии в эмоциональном. А это для формирования человека успешного и счастливого гораздо важнее!

В каждый период жизни ребенка важно поддерживать и питать его в той точке развития, в которой он находится.

Например, в 1-3 года меньше ограничивать в действиях и познании мира. В школьные годы – культивировать позитивное отношение ребенка к учебе, стимулировать его интерес.

Наша книга подходит к концу, дорогой читатель!

Безусловно, жизнь гораздо богаче книг, она и есть наш главный учитель. Но часто, такие уроки бывают очень болезненны, особенно от того, что что-то менять уже поздно. Поэтому, читайте, изучайте и делайте свою жизнь и жизнь Вашей семьи гармоничнее и светлее!

Достаточно часто в моей практике бывают случаи, когда зная как вести себя правильно и эффективно, человек все равно совершает прежние ошибки. Потом винит себя, но ничего не может с собой поделать.

К сожалению, на страницах этой книги невозможно дать психологические рекомендации, которые на 100% подошли бы всем.

Каждый случай индивидуален. Мы своей личностью привносим в свою семью ту или иную жизнь.

Поэтому, очень важна и нужна индивидуальная работа. Когда Вы не просто читаете информацию, но внутренне работаете над собой. И, безусловно, здесь необходима помощь консультанта, психолога.

В моей практике, результаты такой совместной работы всегда значительные.

Я провожу индивидуальное консультирование в г. Москве. Для тех родителей, которые живут в других городах, организуется консультирование по скайпу.

Если Вы хотите заказать индивидуальную консультацию, обращайтесь!

Адрес моей электронной почты: El.Shevch@gmail.com

Будем разбираться и искать новые пути вместе!