**СПОСОБ ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ ПО МЕТОДИКЕ РОБЕРТА. Т И ДЖИН БАЙЯРД**

Многим родителям, даже тем, которые вопросу воспитания уделяют много времени и внимания с младенчества, приходится сталкиваться с трудностями. Особенно эти трудности можно почувствовать, когда ребенок вступает в подростковый период. И здесь все методы и схемы, которые до этого действовали безупречно, начинают давать сбой, а иногда и просто не работают.

Желание помочь в такой непростой ситуации вдохновило Роберта Байярд и Джину Байярд, воспитавших пятерых подростков и работавших в качестве психологов с сотнями обеспокоенных родителей, на создание книги «Ваш беспокойный подросток». В ней авторы последовательно излагают целостную систему представлений, упражнений и рекомендаций, как общаться со своим «беспокойным» подростком. Вы найдете систему эффективных и пошаговых советов о том, что делать, если ваш подросток не выполняет работу по дому, не ходит в школу или плохо учится, убегает из дома и многое другое. Но чтобы метод заработал нужно проделать большую работу над собой. И начать нужно с преодоления педагогических стереотипов, которые возможно для вас являются принципами воспитания.

Какие же педагогические стереотипы необходимо преодолеть в первую очередь?

Во-первых, отождествление воспитания *с манипулированием ребенком, его поведением*. В соответствии с этим стереотипом воспитание - это коррекция поведения ребенка действиями родителей. Как правило, переживание ребенка и взрослого при этом не заслуживают какого-либо внимания. Однако именно чувства и переживания являются тем компасом, который может вам помочь в достижении желаемой цели. Воспитание - это, прежде всего, самовоспитание родителей.

Другим стереотипным представлением о семейном воспитании является твердое *убеждение родителей, что сама эта сфера хорошо контролируется и осознается ими*. Каждый склонен думать, что хорошо понимает и себя, и своего ребенка. Это не так: можно контролировать и достаточно хорошо осознавать действия и поступки, но подлинные переживания и побуждения, не только детей, но и родителей практически не контролируются и осознаются плохо и искаженно. Поэтому воспитание детей должно предполагать умение слушать.

Третий стереотип - "*родительское самопожертвование*". Но полноценное воспитание не возможно без подлинного равенства и защищенности общечеловеческих прав и интересов не только детей, но и родителей.

Четвертый стереотип - *отрицательное, пренебрежительное отношение* традиционного семейного воспитания *к словесной педагогике* как абсолютно неэффективной. Напротив, особое внимание должно уделяться речи родителей. Так как подлинное воспитание предполагает культуру говорения на языке внутреннего Я.

Пятый, самый важный стереотип семейного воспитания, очень многое определяющий в поведении родителей: ребенок (и человек вообще) - сложная, но в принципе состоящая из более простых частей (качеств, способностей, стремлений) и, следовательно, вполне допустима для познания, психологическая конструкция. Но давайте вспомним, что душа, внутреннее Я человека - есть тайна.

Поэтому при возникновении трудностей в воспитании, общении с детьми, очень важно суметь отказаться от стереотипов и найти то оптимальное решение, которое сблизит родителя и ребенка, приведет к взаимному пониманию обеих сторон. Когда возникает конфликтная ситуация, родители наверняка считают, что проблема заключается в поведении ребенка, а ее решение - в том, чтобы каким-то образом изменить ребенка, заставить его вести себя иначе. Однако почему не попробовать (и наверняка с этим будет легче справиться) изменить что-то в вашей собственной жизни, расширить ее границы, научиться заботиться о ней. И самый лучший и эффективный способ воспитания ребенка - это способ через самовоспитание  родителей. И так, в чем же он заключается, с чего следует начинать, как вести себя в различных ситуациях? Эти и многие другие вопросы сразу встают перед нами. Попытаемся ответить хотя бы на часть из них.

Мало кто из родителей не был расстроен, обеспокоен, даже рассержен тем, как ведет себя ваш ребенок. Часто возникают трудности: начиная от грубого поведения ребенка, его неаккуратности и до употребления алкоголя, приводов в милицию и т.д. Все подобные ситуации для родителей представляются значительными, заставляя беспокоиться о том, чем же это все кончится, что их ребенок сделает в следующий раз. Для разрешения ситуации возможно уже использовали обычные для родителей требования и распоряжения или пытались поговорить с ребенком по душам, может быть прибегли к консультации психолога, но улучшений так и нет. Попробуйте начать с себя: успокойтесь и подбодрите себя. Важно позволить себе поверить в саму возможность улучшения отношения с ребенком, а для этого надо научиться расслабляться, видеть перспективу в сложившейся ситуации.  У вас могут быть свои способы достижения этого состояния: полчаса одиночества или прогулка, возможно, приведут к расслаблению, дадут ощущение более широкой перспективы. Одна из странных привычек у большинства взрослых, когда они оказываются в неприятных или стрессовых ситуациях, состоит в напряжении мышц. Напряженные мышцы не способствуют выходу из отрицательной ситуации, напротив, они еще сильнее замыкают нас в ней. Вот почему следует усвоить прямо противоположную реакцию: расслаблять мышцы во всех тех ситуациях, когда возникает дискомфорт или стресс. Если вы чувствуете, что оказались в неприятной ситуации, что вы обиженны, а ваш ребенок помыкает вами, то почти наверняка можно сказать, что сил у вас больше, чем вы полагаете, в том числе и сил так изменить окружающее, чтобы почувствовать себя гораздо лучше. Такое поведение, не причиняющее вреда ребенку, будет, скорее всего, во благо и ему, и вам. И еще родитель должен принять во внимание, что он обладает таким же правом на счастье, свободу, внимание, уважение, любовь и т.д., как и ребенок. Отметим одну интересную особенность процесса достижения целей в межличностных ситуациях: не стремитесь достичь целей более низких уровней. Будет лучше, если вы на время забудете о целях более низких уровней и направите всю свою энергию на достижение наивысшей цели. Попытки, предпринимаемые для того, чтобы ребенок прекратил воровать или начал ходить в школу, могут лишь привести к увеличению случаев воровства или прогулов. Решая вопрос как повести себя во взаимоотношениях с ребенком, откажитесь от желания подтолкнуть, направить его к тому, что вы хотите в данном конкретном случае. Вместо этого подумайте, что вы можете в этой ситуации сделать, чтобы помочь ребенку быть более ответственным и способным принимать свои собственные решения. Для разрешения таких проблем предложим несколько идей. Во-первых, если вы испытываете трудности с вашим ребенком, то вероятно, вы делаете нечто одно (а может и то, и другое) из двух:

1. Вы определенно не справляетесь с вашей важнейшей обязанностью, состоящей в том, чтобы делать счастливой свою собственную жизнь.

2. Весьма вероятно, что вы берете на себя труд руководить жизнью ребенка, что является уже не вашей заботой, но прямой обязанностью ребенка.

Попробуйте изменить обе эти установки или привычки. Хорошо составить список о том, что беспокоит родителей в поведении детей. Затем выбрать те пункты, которые имеют определенные последствия для жизни ребенка, но никак не влияют на вас. Назовем его - перечнем событий жизни ребенка. (Например: курит, поздно приходит домой, не делает уроков, не умывается и т.д.). Теперь попробуйте:

1. Отказаться от ответственности за эти пункты.

2. Выработать доверие к тому, что ваш ребенок может сам принимать правильные решения  во всех этих случаях, и дайте ребенку понять и почувствовать это ваше доверие.

Делать это надо последовательно. Для начала выбирается самый значительный пункт и, предварительно попрактиковав в воображении, формируется по возможности кратко и без вопросов, в виде Я -высказываний, то, ответственность за что, родитель передает своему ребенку. В нем говорится о том, что он чувствует, что хочет, что собирается делать.

Например: «Я не собираюсь вмешиваться в твои школьные дела, но я хочу, чтобы во время школьных занятий здесь не было твоих приятелей, чтобы каждый из нас выполнял свои обязанности». На протяжении следующих дней аналогичным способом передается ребенку ответственность за остальные пункты.

Реакция ребенка может быть довольно неожиданной. От радости до вспышек раздражения. И не бойтесь, что он совсем отобьется от рук или возьмет верх над родителями. Рано или поздно он захочет избавиться от возложенной на него ответственности. И вот здесь необходимо научиться:

1. Замечать любые проявления своей привычки принимать решение за ребенка и начать освобождаться, избавляться от нее.

2. Научиться получать удовольствие от принятия решений вашим ребенком.

3. Изменить некоторые ваши мысли и убеждения относительно ребенка.

И еще, когда родитель вынуждает или пытается вынудить ребенка принять определенное решение, он обычно больше внимания уделяет более отдаленным последствиям этого решения. При этом игнорируется и родителем, и ребенком проблема обучения подростка видеть и учитывать все последствия принятого решения.

Большинство подростков утверждает, что самое большое желание - больше свободы распоряжаться своей жизнью. Но когда их родители соглашались «позволить» им принимать самостоятельные решения, то не все реагируют на это с радостью и счастливой улыбкой, многие напротив, выглядят угрюмо и говорят, что о них не заботятся. Очень часто первое, что делают подростки со своей новой свободой, сводится к тому, что они начинают вести себя еще хуже, чем раньше, тем самым пытаясь, по крайней мере, отчасти вынудить родителей вернуться к контролю за ними. Способ, с помощью которого дети вновь забегают в «клетку», состоит в том, чтобы вынудить кого-либо принимать решения за них. Последовательность действий примерно такова:

1. У ребенка появляется смелая мысль принять какое-то собственное решение.

2. Ощущение панического страха овладевает им.

3. Ребенок совершает нечто, что, как он знает, заденет вас, с тем, чтобы вынудить вас принять решение.

4. Вы реагируете на это, и осуществляя надзор, браня, одобряя или не одобряя и т.д., фактически говорите ребенку, как следует поступить.

Если ребенку удается это сделать, он вновь свободен от необходимости принимать решения, ребенок начинает вновь возмущаться творимым над ним диктатом и в то же время делать все, что он хочет, не обременяя себя чувством ответственности.

Поэтому, если ребенку удалось совершить нечто, что задело вас, то правильно будет (естественно первоначально избавьтесь от эмоций!) поговорить с ним, но делать это надо принимая ответственность за свое поведение и в то же время отказываясь от ответственности за поведение ребенка. Делается это с помощью Я - высказываний, в которых говорится о том, что вы думаете, чувствуете, хотите, собираетесь делать, так что по существу родитель концентрируется скорее на себе, чем на ребенке. Можно включить в беседу следующую последовательность высказываний:

1. Ясно, в одном предложении, сформулируйте, о чем хотите сказать ребенку. (Сегодня звонили из школы и сказали, что ты пропускаешь занятия.)

2. Скажите, что вы чувствуете. (Я огорчена этим).

3. Укажите на те, последствия, которые вы видите. (Мне представляется то-то и то-то).

4. Признайте вашу беспомощность и одновременно выскажите желание, что следовало бы сделать. (Я хочу, чтобы ты закончила школу, и я знаю, что не могу контролировать тебя).

5. Если у вас есть желание, то (но только один раз!) напомните, что вы могли бы помочь, если ребенок захочет этого. Если ребенок согласиться, то убедитесь, что вы только протягиваете руку помощи, а не овладеваете ситуацией.

6. Выскажите убеждение в том, что ваш ребенок пожжет принять и примет верное решение, непосредственно относящееся к его жизни. (Я знаю, ты примешь для себя верное решение).

Один совет: прежде чем вы начнете применять все эти идеи в общении с ребенком - не сдавайтесь! Предполагаемый подход эффективнее, чем это может показаться на первый взгляд.

Теперь обратимся к тем событиям, которые непосредственно влияют на вашу жизнь. (Например: ребенок пользуется вашими вещами, сорит, кричит на вас и т.д.).

У каждого из нас есть своего рода внутренний сигнальщик, внутреннее Я, постоянно посылающее нам дерзкие мысли: я чувствую, я хочу, я могу, я намерен и т.д. Большинство идей, о том, как следует поступать «хорошему родителю» исходят как раз из общества, а не от вашего здравого смысла. Стало привычкой игнорировать свой внутренний голос, не обращая внимание на собственные нужды и потребности. Так, например, мать, покупая продукты, ориентировалась на то, чтобы они отвечали предпочтениям каждого члена семьи, за исключением ее самой. Ей не приходило в голову учесть свои, какие-то пристрастия. Поэтому, прежде всего, нужно научиться прислушиваться к себе, своим желаниям, научиться понимать и общаться со своим внутренним сигнальщиком. Надо уметь думать и говорить на языке вашего внутреннего Я. Это есть реальные, ясные, определенные и конкретные обращения вас к самому себе. Но когда вы их произносите, они часто наталкиваются на препятствия и уже не являются такими ясными и определенными. Так, например: «Я хочу спать», может стать: «Почему бы нам не пойти спать?». Этими препятствиями служат барьеры-мысли такого рода, как: «Это поранит чувства других людей, это будет невежливо, эгоистично, я слишком сильно заявлю о себе и т.д. Поэтому, чтобы вступить в контакт со своим сигнальщиком нужно попробовать избавиться от этих барьеров. Попытайтесь заменить слова «должен» и «следует» на «хочу», «чувствую», «собираюсь». Такая работа над речевыми конструкциями поможет вам стать более спонтанным, более чувствительным к вашему первичному внутреннему импульсу. И вне зависимости от того, есть ли возможность изменить неприятное событие или нет, забота о внутреннем голосе совершенно необходима. Самое важное, что вы можете сделать для себя и своего ребенка, состоит в том, чтобы взять собственную жизнь в свои руки, сделать ее такой, какой вы хотите и делать с ней то, что вы на самом деле хотите. Будьте верными и заботливыми по отношению к своему внутреннему Я. Если вы почувствуете себя уверенным, то можно пробовать заявлять о своих правах. Наверняка вы не удовлетворены теми правами, которыми располагаете в возникшей ситуации, поэтому именно вы должны определить и провозгласить для себя новые права, которые на ваш взгляд, будут более справедливыми. Например: право побыть одному, право на личное время, на уважительное обращение, на тишину, покой и т.д. Кстати, эти права не сильно отличаются от тех, что хотят иметь дети, т.ч. убедитесь, что вы предоставили ребенку эквивалентные права. Сделайте своей целью равноправные человеческие отношения между вами и вашим ребенком. Определите для себя справедливые права в этих отношениях и примите решение отстаивать их. Осознайте, что отдельные стычки с ребенком вполне допустимы и рассчитывайте во всем на вашу собственную открытость, как на главное средство. Оставайтесь спокойным и помните, что стремитесь к своему счастью и к тому, чтобы ваш ребенок отвечал за себя и мог принимать собственные решения. Поймите, что приняв данную установку по отношению к той или иной ситуации, вы тем самым уже начинаете улучшать ее.

И так, наша цель - довольно существенное изменение вашей установки: от чувства обязанности и долга по отношению к вашему ребенку до чувства приемлемости и естественности заботы о самом себе. Как это достичь? Пять главных шагов будут состоять в следующем:

1. Установление справедливости того, что вы хотите. Т.е. вы искренне попытаетесь договориться с ребенком вне зависимости от того, будет или не будет эта попытка успешной, необходимо четко высказать то, что вы хотите. Если проблема не разрешена, то:

2. Упорное настаивание на том, чего вы хотите, вопреки давлению со стороны ребенка, вынуждающего вас сдаться.

3. Многократное повторение 2-го шага. Наиболее вероятно, что проблема разрешиться на этом этапе, однако если этого не произойдет, то:

4. Убеждение ребенка в том, что ваше слово действительно заслуживает доверия, и вы на самом деле сделаете то, о чем говорите.

5. Родительская забастовка.

Вполне возможно, что вы достигните желаемого уже на первых этапах, но даже если вам пришлось прибегнуть к родительской забастовке, конечный результат вас непременно порадует. Многие родители боятся, что если они перестанут контролировать жизнь ребенка, то дети совсем отобьются от рук или же почувствуют себя обделенными родительской любовью. Однако эти страхи не оправдываются. Дети становятся менее необузданными и распущенными, более ответственными, они знают, что о них заботятся, они чувствуют себя ближе к родителям.

Если данный метод воспитания вызвал интерес, то более подробную информацию Вы можете найти в книге Р.Т. и Д. Байярд «Ваш беспокойный подросток» М. Просвещение, 1991.