

550 тысяч подписчиков в Интернете



Анна Береснева

МАМА, ХВАТИТ ОРАТЬ!



ВОСПИТАНИЕ БЕЗ НАКАЗАНИЙ,
КРИКОВ И ИСТЕРИК

АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИИ



ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Академия психологии для родителей

Анна Береснева

#Мама, хватит орать!
Воспитание без наказаний,
криков и истерик

«АСТ»

2017

УДК 159.922.7
ББК 88.8

Береснева А.

#Мама, хватит орать! Воспитание без наказаний, криков и истерик / А. Береснева — «АСТ», 2017 — (Академия психологии для родителей)

ISBN 978-5-17-102256-3

Из этой книги вы узнаете, как построить крепкую семью без родительских окриков, детских истерик и капризов. Вы познакомитесь с правилами воспитания, без которых невозможно обойтись, — и вам уже не удалось, если вы кричите на своих детей, а иногда даже шлепаете их, ведь так? В книге — советы, тесты, реальные истории мам и рассказы о том, как они решили проблемы в отношениях с детьми благодаря рекомендациям автора. На страницах книги вы найдете советы: • как избавиться от истерик, непослушания, постоянных капризов; • как научиться доносить до ребенка свои просьбы с первого раза; • как раскрыть его способности и таланты; • как отвлечь юное дарование от компьютерных игр, телевизора, планшета, телефона; • как научить детей с удовольствием собирать игрушки; • как приучить к домашним обязанностям; • наказывать ли детей, и если наказывать — то как; • как избавиться от желания кричать или хотя бы как многократно уменьшить количество криков и выпадов в сторону детей. Но лучше все-таки не кричать никогда; • а еще — как перестать бить детей!

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-102256-3

© Береснева А., 2017
© АСТ, 2017

Содержание

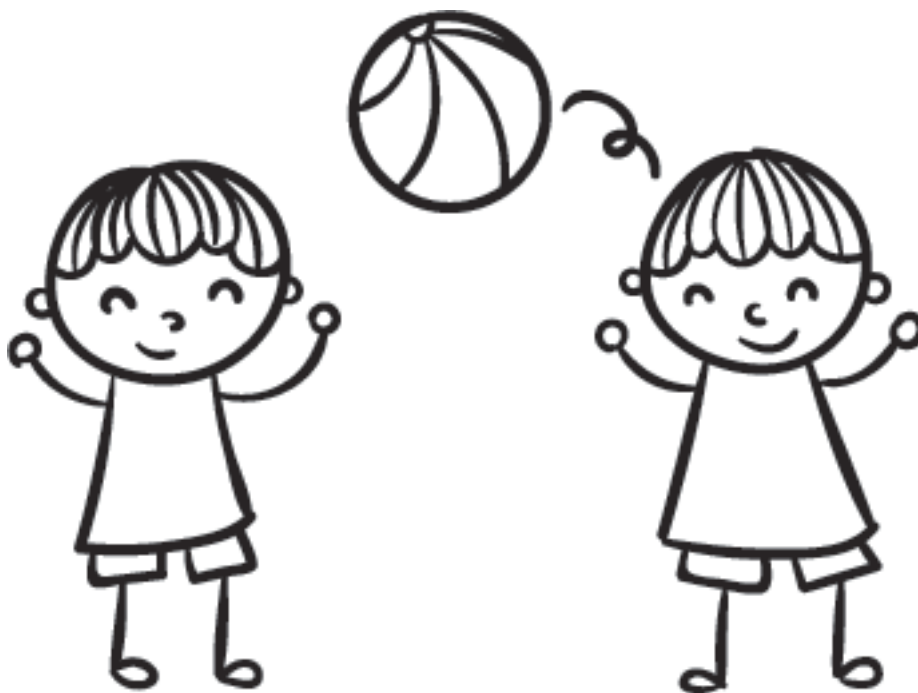
Праздник непослушания устраивают взрослые!	7
Для кого написана эта книга?	8
Не теряем здравый смысл!	9
Почему я предлагаю вам свой опыт?	9
Чем каждый из нас способен помочь миру?	11
Найдем свои вопросы – получим ответы!	11
«Синяки» и «шишки» молодых мам	13
Первые сложности новичков	13
«Хочу смотреть мультики!»	13
Последствия сверхтерпения	14
Ощущение одиночества	15
Расхлебываем старую кашу в голове	15
Ошибки «профессионалов»	17
Мечты, которые сбываются	18
Прекрасная Елена и Настя-несмеяна	18
Разговор с сыном на равных	18
Из точки «А» в точку «Б». Путь к успеху	20
Как подготовиться к успешному решению ваших проблем?	20
С чего нужно начать, чтобы правильно подготовиться?	20
Пошаговая инструкция	21
Почему дети нас не слушаются?	22
Дети, которым не хватает внимания	23
Родительские правила общения	24
Избалованные дети. О гиперопеке, родителях-вертолетах, и не только!	26
Тест «Избалован ли ваш ребенок?»	26
Причины потворствующей гиперпротекции	27
Почему вредно становиться родителем-вертолетом?	27
Исправляем ситуацию!	28
В жизни ребенка должны быть определенные запреты и ограничения!	28
Обозначение собственных границ	29
Поощряйте самостоятельность!	29
Такие разные темпераменты	30
Как избежать конфликта при разнице темпераментов	30
Определяем тип темперамента!	31
Тесты для самых маленьких	31
Тесты для младших школьников	32
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Анна Береснева
Мама, хватит орать! Воспитание
без наказаний, криков и истерик

© Береснева А., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

Праздник непослушания устраивают взрослые!



*Для кого написана эта книга?
Чем каждый из нас способен помочь миру?
«Синяки» и «ишишки» молодых мам
Ошибки «профессионалов»
Мечты, которые сбываются
Из точки «А» в точку «Б». Путь к успеху*

Для кого написана эта книга?

Начиная эту книгу, я стояла перед выбором. Рассказать родителям, почему они на самом деле кричат на детей, и дать возможность постепенно разобраться со своими проблемами или по мере повествования формировать новый подход к воспитанию, чтобы не упускать время? Разобраться в себе и вернуться к детям просветленной мамой (или мудрым папой), без груза личных проблем, начать все с чистого листа – заманчивая перспектива! Но сколько важных, пусть и неосознанных совместных дней мы упустим? Насколько непослушными за время нашей медитации сделаются дети?

И этот период не явится для них веселым праздником непослушания, а только тягостным ожиданием скандалов. Непослушание – болезненно для самих детей, а мы к тому же будем срываться на крик, ведь для просветления нужно время! Поэтому давайте попробуем успеть все: разбираясь в причинах своих надзирательских наклонностей, параллельно освоим любящий стиль воспитания!

Из этой книги вы узнаете, как построить семью без родительских окриков, детских истерик и капризов, общих негативных эмоций. Я расскажу о правилах воспитания, без которых невозможно обойтись – и вам **уже** не удалось, если вы кричите на своих детей, а иногда и шлепаете, ведь так? И в этом нет ничего удивительного: все млекопитающие «воспитывают» свое потомство, передавая ему навыки выживания! Человек, впрочем, отличается от младших братьев тем, что к навыкам поведения в среде добавляет объяснение общественной морали. Отвечает на вопрос **«почему надо вести себя так, когда приятней было бы иначе?»**

Несколько веков назад человеческое воспитание было недолгим, уже в 4–6 лет ребенок становился полноправным членом общества, имел определенные обязанности или даже профессию (оплачиваемую или нет).

Сегодня же практически во всех цивилизованных странах родители воспитывают детей вплоть до 18 лет. Иногда родительское влияние затягивается и бывает настолько неэффективно, что в 35–40 лет чадо не способно к материальной и моральной самостоятельности.

Проблемой воспитания извечно озабочены лучшие умы мира, но она так и не решена. Поэтому мы должны присоединиться к решению! **Моя книга носит исключительно практический, прикладной характер и содержит большое количество историй и реальных жизненных ситуаций, в которых ежедневно оказываются сегодняшние мамы.** Все они испытывают те или иные сложности в общении не только с детьми, но и со своими родителями. Однако имея пошаговый план действий, эти мамы под моим руководством или самостоятельно могут найти выход из сложной ситуации. Я хочу, чтобы и вы уже завтра получили обнадеживающий результат!

Книга рассчитана на родителей, которые испытывают сложности в общении с детьми. Если вы счастливая мама, у вас послушные дети и отношения с ними складываются гармонично, если вы наслаждаетесь каждым днем, проведенным с детьми, если вы полны энергии и счастливы наблюдать, как растут ваши дети, – эта книга вам не нужна.

Но если сложности начались и последствия уже ощутимы, если вы остановились на каком-то этапе развития ваших отношений с ребенком, то из этой книги вы сможете извлечь пользу!

Занимаясь темой воспитания, я тоже читаю много книг, изучаю разнообразные подходы и общаюсь с людьми, живущими в других странах. Иногда в ходе своих исследований нахожу удивительные примеры того, как по-разному подходят к воспитанию в разных государствах.

Например, в США самым популярным методом наказания детей является уединение. Родители ребенку предлагают побыть где-то в сторонке, посидеть в тихом месте и подумать над своим поведением.

В Южной Корее детей умеют воспитывать так, что школьный коллектив (класс из 50–60 учеников) совершенно не мешает преподавателю спокойно вести урок – дети дисциплинированы. Можете представить себе нашего учителя, к которому хотя бы на один урок пришли вместе два пятых класса?

Не теряем здравый смысл!

Сегодня большинство родителей путаются в подходах к воспитанию. К нашим услугам множество методик, школ, направлений, такие как Монтессори, школа Глена Домана, набирающая обороты в последнее время в России методика воспитания Масару Ибука... десятки неожиданных и взаимоисключающих стилей воспитания!

Пробуя ту или иную методику, руководствуйтесь интуицией и собственным опытом на сегодняшний день. Никакой педагог, психолог, психотерапевт или автор бестселлеров не сможет лучше вас разобраться в вашей ситуации.

Здравый смысл убережет от слепого следования советам. Попробовать методику, чтобы сделать собственные выводы, стоит, но не продолжайте путь, который вам не нравится. Одни и те же рекомендации одним родителям помогут, а другим только навредят.

Поэтому все, что написано в этой книге, равно как и в других изданиях, оценивайте и пропускайте через собственный опыт. Тогда книги принесут много пользы!

Почему я предлагаю вам свой опыт?

Девять лет назад у меня родился первый малыш. Я очень ждала этого ребенка и верила в то, что смогу стать счастливой мамой. Других вариантов я просто не рассматривала, так как была отличницей в школе, с успехом окончила университет и привыкла к тому, что мне все удастся. Но сын рос, а я с каждым новым днем все чаще ловила себя на мысли, что не всегда нахожу с ним общий язык.

У нас начались истерики и непослушание, порой ребенок вел себя так, что я не понимала, как реагировать, что предпринимать. Я ругала сына и, к своему стыду, даже била его.

По статистике 60–70 % родителей признаются в том, что периодически или систематически бьют своих детей. Это страшно! Я с ужасом смотрела в будущее и не понимала, как жить. Достаточно часто ощущала безысходность оттого, что не справляюсь с маленьким ребенком. Меня пугали мысли о том, с каким багажом мы подойдем к переходному возрасту. Как говорится, маленькие детки – маленькие бедки, большие детки – большие бедки!

В книгах, которые я читала тогда, говорилось только о счастливом и безоблачном материнстве. Никто из авторов не предостерегал, что материнство может загонять в тупик. И мне казалось, что я одна из миллиона женщин не могу справиться с воспитанием. Бывало, жалела, что родила ребенка...

Пришлось всерьез учиться быть мамой. Ребенок рос, проблемы не уходили, а только видоизменялись. Я докапывалась до причины, делилась своими наработками с другими мамами. Оказалось, необученных мамочек достаточно много! А мои поиски привели меня на психологический факультет, и сегодня я являюсь психологом и экспертом в детско-родительских отношениях.

Уже более 50 тысяч женщин смогли изменить свои отношения с ребенком по моим методикам, сотни женщин прошли у меня индивидуальную работу. Я вижу изменения в их жизни! И строю новые отношения со своим девятилетним сыном.

В своей работе я сталкиваюсь со множеством женщин, помогаю им выйти из острых, кризисных ситуаций и стать счастливыми, спокойными, гармоничными, органичными. Учю быть мамой, которая счастлива тем, что она мама, что она воспитывает веселых, здоровых, успешных детей, которые найдут свое место в жизни. И при этом мама тоже успешно развивается, все можно совместить!

Чем каждый из нас способен помочь миру?

Если родители научатся воспитывать своих детей не то чтобы правильно, а наилучшим для ребенка образом, они сделают детям главный подарок в жизни. А наилучший вариант при этом всегда подходит самим родителям, поэтому такое воспитание является подарком для всех членов семьи!

От того, как ребенок проживет детство, от того, какой стиль воспитания выберут родители, как они учтут врожденный темперамент, зависит Судьба.

Каждый ребенок рождается без малого гениальным, у каждого есть исключительные способности и возможность чем-то помочь миру. Но 80–90 % случаев неправильного воспитания перечеркивают любые возможности! В результате выросшие дети не могут найти правильный путь в жизни и не бывают по-настоящему счастливы. Такова цена родительской неосведомленности!

Первые 5–7 лет жизни малыша являются ключевыми в его дальнейшей судьбе.

Общение, поведение, эмоции – все влияет на будущее ребенка. Родители обязаны дать ребенку любовь, полное приятие, поддержку, веру, помощь в раскрытии способностей.

И начинать родительскую работу надо еще до рождения ребенка или, в крайнем случае, в первые годы его жизни.

А далее всего-то 18 лет усилий – и великих людей в мире станет гораздо больше! Если мы уже родители, начнем работать!

Найдем свои вопросы – получим ответы!

У вас в руках книга, которая содержит ответы на самые главные вопросы о детях. Я точно знаю, как женщине, которая сегодня испытывает какие-то сложности с ребенком, наладить отношения или сделать их лучше. Ребенок в моем понимании – это человек до семи лет, дети постарше – уже зрелые личности.

Вы не просто так взяли в руки книгу о воспитании. Вероятно, у вас уже накопилось множество вопросов:

- Возможно, вы устали от истерик, капризов, непослушания.
- Может быть, вам приходится доносить свои просьбы до ребенка 10-100 раз, а он все равно вас не слышит.
- Вы взрываетесь и переходите на крик, это не действует! Начинаете скандалить. И скандалы повторяются изо дня в день, и вы дошли до той точки безысходности, когда не знаете, как вернуть время и переключить отношения иначе.
- Или, может быть, вам просто не нравится, что ребенок не хочет ложиться вовремя спать, долго «зависает» в компьютерных играх?
- Супруг не принимает участия в воспитании?
- Или бабушка с дедушкой используют совершенно другие методы воспитания, и вы не знаете, как исправить последствия?

Моя книга **даст вам ответы** на эти и многие другие вопросы.

Вы узнаете:

Как избавиться от истерик, непослушания, постоянных капризов.

Как научиться доносить до ребенка свои просьбы с первого раза.

Как раскрыть его способности и таланты.

Как отвлечь юное дарование от компьютерных игр, телевизора, планшета, телефона.

Как научить их с удовольствием собирать игрушки.

Как приучить к домашним обязанностям.

Наказывать ли детей, если наказывать – то как.

Как избавиться от желания кричать.

Или хотя бы как многократно уменьшить количество криков и выпадов в сторону детей. Но лучше все-таки не кричать никогда!

А еще – как перестать бить детей!

Можно было бы сформулировать задачу книги и покороче: **как найти наилучший для вашего ребенка стиль воспитания!**

«Синяки» и «шишки» молодых мам

В последние годы я профессионально занимаюсь консультированием женщин, прежде всего мам. Ежедневно на вебинарах, тренингах или индивидуальных консультациях мои клиенты задают огромное количество вопросов. Каждая новая мама, которая ко мне обращается за помощью, убеждена, что ее проблема уникальна и больше никто с подобным не сталкивался. Однако специалисты знают, что **хотя проблемы и носят индивидуальные черты, их можно систематизировать.**

Мамы, сталкивающиеся с непослушанием и кричащие на своих детей, с моей точки зрения, делятся на три группы.

Первая группа – это **мамы-новички**, которые впервые в жизни столкнулись с тем, что с детьми вообще могут быть проблемы. Чаще всего **до появления ребенка они думали, что малыш – это некое абсолютное счастье**, а отпуск по уходу за ребенком – это самое безмятежное время в жизни, когда наконец-то будет возможность отдохнуть. Такие мамы мечтают погрузиться в невероятное счастье и наслаждаться им (те мамы, которым это удалось, знают, что эта книга не для них).

Вторая группа – это **профессиональные мамы**. Они уже когда-то сталкивались со всеми сложностями, о которых мы будем говорить, возможно, читали какую-то литературу, ходили на тренинги или даже консультировались у кого-то и пребывают на другом уровне. Они понимают причину криков и истерик, **не боятся сложностей во взаимоотношениях с ребенком**, со своими родителями или мужем. У них есть определенная база знаний, при этом время от времени еще возникают какие-то вопросы и проблемы.

Третья группа – это **категория мам**, которые находятся между первой и второй группой, **не новички**, но **еще не профессионалы**. **Таких мам большинство**, и они столкнулись с проблемами первой и второй группы.

Первые сложности новичков

Начнем с проблем или сложностей мам-новичков, у которых ситуация вышла из-под контроля. Ребенок не слушается, устраивает истерики, требует купить в магазине все, что хочется ему, не считаясь с семейными возможностями, при этом **с другими людьми – вежлив**. Перерождается только наедине с мамой. Мама впервые с этим столкнулась и ожидала от ребенка совершенно иного. Может быть, старший ребенок был очень спокойный, а младший – совершенно другой!

«Хочу смотреть мультики!»

Рассмотрим проблему на примере Марины, моей подопечной. Мы занимаемся индивидуально. Марина – мама-новичок. У нее замечательная семья: муж и доченька трех лет. Супруг полностью обеспечивает семью, Марина до рождения ребенка занимала хорошую должность. Она умная, талантливая женщина, с хорошими амбициями и жизненными планами. Непослушание ребенка для Марины – неожиданность.

В определенный момент женщина поняла, что совершенно не справляется со своей маленькой дочкой. Каждое утро начинается с истерики: *«Мама, включи мультики!»* Если дочке нужно в детский сад, она выдает целый ряд капризов и истерик: *«Я не хочу вставать, хочу смотреть мультики!»*, *«Не надо одеваться!»*, *«Я не хочу эту шапку!»* и т. д. Чтобы ускорить сборы, Марина сама собирает ребенка, девочка капризничает, мама нервничает и ругает ее. В садик идут с истерикой, которая на полдня выбивает Марину из колеи.

После садика с дочкой нужно обязательно погулять 2–3 часа, иначе она не соглашается идти домой. На площадке девочка ссорится с другими детьми, обижает их. Дома снова капризничает, не соглашается взаимодействовать с мамой. Ужин превращается в тяжбу. Позже начинаются вечерние дебаты – время купаться, чистить зубы, надевать пижаму. Перед сном ей нужно обязательно прочитать сказку и погладить по головке. В конце концов ребенок засыпает, и мама «свободна» до утра.

Очень распространенная история: ребенок манипулирует мамой, изводит ее своим поведением!

Глава семьи – девочка, остальные бегают вокруг, исполняя ее желания. Если в детстве запросы маленькие, то со временем, в 7-12 лет, претензии и желания ребенка увеличиваются, как правило, в геометрической прогрессии!

Последствия сверхтерпения

Марина терпит. Она знает, что материнство – счастливая пора. Поэтому женщина пытается:

- никого не привлекать к решению этих проблем,
- как-то сгладить острые углы и урегулировать все конфликты, чтобы они не разрастались,
- терпеть.

Но если негативные эмоции постоянно задавливать, они накапливаются как снежный ком и все равно где-то найдут свой выход. Поэтому Марина начинает кричать – на ребенка, потом корит себя, ссорится с мужем. Постепенно она превращается в монстра, который постоянно кричит. На замечания в свой адрес реагирует агрессией и негативными эмоциями. И конечно, самой Марине это не нравится.

Очень часто у женщин в похожей ситуации **начинаются сложности с мужем**. Сложности, возможно, были и раньше, но тут происходит кульминация. Потому что муж либо вообще не принимает участия в разборках с ребенком, либо занимает нейтральную позицию: *«Ты мать, сама и разбирайся, а мое дело зарабатывать деньги»*.

Часто молодые женщины слышат от мужа фразу: *«Неужели, сидя дома с ребенком, ты так устаешь и тебе еще нужно помогать? Разбирайся сама, дорогая!»* Все это может говориться как в спокойном доброжелательном тоне, так и в агрессивном, особенно если жена кричит на мужа.

Кроме того, нередко у мужчины совершенно другая точка зрения на воспитание ребенка. Например, женщина может услышать замечания в свой адрес: *«Чего ты на него кричишь? Ты что, мать-истеричка? Хватит орать, ребенка нужно по-другому воспитывать!»* Либо наоборот: *«Ты недостаточно строга с ребенком. Его бить нужно! Вот нас отец порол, и мы знали, что такое порядок»*.

Случается, что родители не успели договориться или не знали, что нужно обсудить стиль воспитания еще до родов или в раннем возрасте ребенка. Поэтому в момент обострения сложных отношений они не могут договориться, и на этой почве у них назревают скандалы. Естественно, у кричащей мамы много энергии и эмоций уходит на крик и от этого портятся отношения с мужем. Все это накладывает отпечаток на сексуальную жизнь – супруги не удовлетворены и несчастливы. Эти проблемы наверняка были и раньше, но на них закрывали глаза.

Одна из очень важных проблем для женщин в том, что муж не помогает с ребенком. Многие мужчины считают, что детьми должна заниматься исключительно женщина. Полагают, что роль мамы не сложна ни эмоционально, ни физически.

Накапливается большое количество претензий друг к другу, упреков, и при этом муж и жена не могут договориться и не знают, как найти какую-то общую систему воспитания ребенка. Очень часто на этом фоне разрушается семья. А ведь брак можно и нужно было сохранить, для этого есть масса возможностей и решений, о которых мы будем говорить дальше!

Ощущение одиночества

В период сложных взаимоотношений с детьми женщине кажется, что она совершенно одна, никто ей не может (или не хочет) помочь. Во всяком случае, люди, которые могли бы помогать, никак не проявляются.

Поэтому мамы по книгам осваивают методики раннего развития, посещают тренинги и семинары, ищут психологов и педагогов. Каждый путь полезен и, так или иначе, выводит из тупика. Но в наибольшей степени женщина нуждается в быстрой эмоциональной поддержке, поэтому **советуется с подругами**, чьи дети не доставляют хлопот. Иногда **вреда от этих советов оказывается больше, чем пользы**.

Как бы ни были искренни намерения подруг, их опыт основан на воспитании малыша иного темперамента. О том, что *темперамент – это стержень, на который нанизаны черты характера*, подружки не догадываются. Применять опыт ребенка-сангвиника к ребенку-меланхолику трудно, а иногда опасно. Сангвиник не сосредоточен на занятиях и на своем состоянии, зато дружелюбен и прощает родителям командный тон – ему жесткое руководство только на пользу! Холерик очень сосредоточен (на своем внутреннем переживании, прежде всего) и не простит маме нечуткости.

Иногда женщины обращаются за воспитательным опытом к своим мамам. Еще чаще мамы дают советы, не дожидаясь просьб о помощи, – ведь они же воспитывали детей и лучше знают, что и как нужно делать! В результате к проблемам с ребенком присовокупляется конфликт с собственными родителями. А этот конфликт, будто ключ к ящику Пандоры, выпускает наружу глубоко спрятанные обиды детства. И молодая мама погружается в депрессивное состояние. Куда бежать в таком случае?

Расхлебываем старую кашу в голове

Мне часто приходится заниматься разбором психологических завалов, которые накопились у женщин с детства. По моим оценкам, в 85 % семей родители упускают возможность наилучшего влияния на судьбу ребенка в самом зачатке, когда обладают массой возможностей. Причем упускают из благих побуждений!

Как это происходит? Молодые родители помнят ошибки своих родителей и не хотят их тиражировать на своих детях. В результате на малыша они избыточно изливают любовь и заботу, недополученные ими самими в детстве. Или неоправданно ограничивают **свободу** ребенка, поскольку помнят, как опасно распоряжались собственной бесконтрольностью. Происходит замещение модели «**требовать и наказывать**» на модель «**баловать и нежить**», модели «**попустительствовать**» на модель «**постоянно опекать**».

К сожалению, других принципов, кроме желания быть не такой, как родители, у молодой мамы может и не быть. И дай Бог, чтобы она прошла родительские курсы, стала психологом для своей семьи, сложила правильную картину воспитания.

В результате воспитания мы хотим увидеть:

- самостоятельного ребенка с хорошими, с нашей точки зрения, личными устремлениями,
- демократичную и экологически чистую личность, которая раскроет свои таланты и способности, найдет им эффективное применение,

- счастливого, финансово независимого человека.

Чтобы сформировать гармоничные, счастливые взаимоотношения с ребенком и **вырастить его таким**, родителям нужно научиться правильно воспитывать малыша и **не мешать ему развиваться!**

Многие мои клиенты окончили музыкальную или художественную школу, потому что их родители когда-то не сумели стать художниками или музыкантами – дети вынуждены были реализовать упущенные возможности. Так и коверкается личность и Судьба человека, которому с раннего возраста приходится работать на чужой результат!

Как сказал Уолтер Липпман, писатель, автор концепции общественного мнения, введший в научный оборот понятие «стереотип»: «Там, где все думают одинаково, никто особенно не думает».

Ошибки «профессионалов»

Ольга невероятно интересный собеседник. Она очень успешная, амбициозная и умная женщина, защитившая кандидатскую диссертацию. У Ольги двое детей – старшему восемь лет, а младшему пять. Время отпуска по уходу за ребенком Ольга использовала с большим умом: занимаясь детьми, она смогла параллельно повысить квалификацию. Когда Ольга вышла на работу, ее очень быстро повысили в должности. На сегодняшний день и она, и ее супруг хорошо зарабатывают. У них счастливая обеспеченная семья.

В чем же проблема? Младший сын пошел в садик и стал часто болеть. Поэтому Ольге приходится отлучаться от работы, объясняться с начальником и проводить много времени, сидя с ребенком. Ольга бесконечно кружит над болеющим малышом: лечит, занимает, развлекает, гуляет.

Старший сын учится во втором классе. Он доставляет хлопоты иного рода: не любит школу, несобранный, особенно по утрам. В школе у него проблемы с поведением, хотя имеет хорошие способности к учебе.

Ольга очень умна, поэтому она готовилась к материнству, читала литературу, посещала курсы для беременных, в сложные моменты консультировалась у психологов. Это мама, которая подходит к воспитанию детей должным образом. Ольга использует методики «*активное слушание*», «*Я-сообщение*», «*безусловная любовь*» и т. д. Почему же не все получается? Люди часто ждут, что прилагаемые усилия должны дать быстрый результат. Но это не происходит и наступает разочарование.

Желание быстрых результатов – это ошибка. Пока идет выработка определенного психологического навыка, желание быстрых результатов заводит в тупик!

Многие люди нацелены в большей степени на результат, а не на процесс. **Психологическая зрелость** наступает, когда человек мыслит категориями «**все или хотя бы что-то**» и радуется, если у него процесс идет.

Качественные изменения возможны только тогда, когда мы осуществим достаточное количество попыток и выработаем навыки. А психологически **незрелый человек мыслит категорией «все или ничего»**.

Если у него в жизни не все идеально, он может счесть себя неудачником.

Еще одна распространенная проблема осознанных мам – отсутствие практического опыта, **не хватает четкого плана на каждый день**, персональных инструкций.

Прежде чем углубиться в книгу, мне хотелось бы, чтобы вы **сформулировали свои проблемы**:

- К какой группе мам вы относитесь?
- Что у вас не получается на данном этапе? Что вас сегодня тревожит?
- Сформулируйте 1–3 основные проблемы, которые есть сегодня в ваших взаимоотношениях с детками.

Ответы на эти вопросы помогут вам получить от этой книги максимум пользы. Читая, вы будете находить конкретные шаги и методы для решения ваших личных проблем.

Мечты, которые сбываются

Давайте в этой главе немного помечтаем, пофантазируем, попробуем мысленно прийти в тот день, когда все проблемы, которые есть на сегодняшний день, каким-то невероятным, случайным (или не совсем случайным) образом исчезли.

Представьте, что вы проснулись утром и видите, как дети сами встали, позавтракали, приготовили завтрак себе и вам, почистили зубы, собрались в школу, в детский сад или, играя, ждут вашего пробуждения. Прямо с утра осознаете: дети многие вещи делают сами, с удовольствием помогают по домашнему хозяйству, а вы можете уделить больше времени своим интересам. С этого дня дети ждут от вас конкретных просьб и слышат вас с первого раза. Исчезли проблемы в школе. Домашние задания выполняются быстро и с удовольствием, нет ни двоек, ни замечаний. И никаких капризов, тем более истерик!

Возможно ли это? Безусловно, да! И у каждой мамы может это быть!

К счастью или к сожалению, я не сразу стала счастливой мамой, которая смогла избежать этих сложностей. Но проблемы с ребенком открыли мне дорогу в совсем другой мир. И ваши проблемы тоже могут быть решены – сейчас мы понаблюдаем за позитивными примерами, они должны нас вдохновить!

Прекрасная Елена и Настя-несмеяна

У Елены есть дочь Настя (2,5 года), которая вила из мамы веревки с утра до поздней ночи. Если спросить у Елены, чего она боялась больше всего, Елена бы, не задумываясь, ответила: Настиных истерик!

Дочка не хотела вставать по утрам, самостоятельно играть, одеваться, есть, ложиться в постель. Настя стремилась к первенству и была готова отстаивать его в бою с другими детьми. Хотя главные «концерты» Насти рассчитывались на маму. Зато папа мог соблюдать нейтралитет. В какой-то момент взрослые дали слабину и позволили дочке одержать над собой верх, стать главой семьи: купать и укладывать ребенка спать имеет право только мама, папе нельзя и близко подойти! И родители с этим смирились!

Из-за криков Насти семья жила в постоянном стрессе. Елена была очень терпелива к ребенку, но ее стресс сказался на отношениях с мужем, с которым до Настиного рождения они не ссорились.

Молодая мама очень устала от постоянного нервного напряжения и, чтобы не конфликтовать с малышкой, уступала ей во всем. Дочь контролировала и регулировала поведение мамы – частыми воплями и плачем.

Уже после нескольких консультаций ситуация Елены стала меняться в лучшую сторону. Мы вместе обозначили проблемы и наметили пути их решения. Елена стала отмечать позитивные изменения в Настином поведении и в семейном микроклимате. Постепенно Настю подвели к каким-то самостоятельным шагам.

Елена смогла освободить время для домашних дел и снизить количество истерик, позволив Насте общаться с папой наедине, без контроля. Оказалось, что мужу тоже нравится заниматься с дочкой, купать ее, рассказывать ей сказки на ночь. И это только начало важных сдвигов в семье!

Разговор с сыном на равных

Ко мне за помощью обратилась молодая женщина. Ее зовут Екатерина, талантливый человек, кандидат наук.

При всех своих достоинствах еще и мудрая мама, которая воспитывает восьмилетнего сына одна, с мужем в разводе. Мальчику не хватает мужской поддержки и внимания. А сложности в отношениях с сыном появились, когда тот пошел в школу. Из-за невнимательности и рассеянности мальчик многое не успевал схватывать на уроках. Поэтому Екатерине, помимо домашних дел, работы в вузе и прочих хлопот, нужно было каждый вечер проводить за уроками.

На почве неуспеваемости у ребенка развилась неуверенность в себе, он зажался и стал очень застенчивым. Когда одноклассники задразнили, вообще пропало желание посещать школу.

Уже после нескольких консультаций мы выявили основные причины неуспеваемости и стали с ними работать – **с причинами работать**, подчеркну!

Главная проблема Кати состояла в том, что она не заметила, как мальчик вырос, и продолжала его воспитывать. Хотя **после семи лет детей нужно не воспитывать, а управлять ими**. Для мамы стало открытием, что с сыном можно разговаривать на равных, как со взрослым, и если предоставить ему больше свободы и дать право выбора, то мальчик сможет немного раскрепоститься.

Через непродолжительное время Катя с восторгом заметила позитивные изменения в отношениях с ребенком.

Сын начал сам делать уроки, пусть немного небрежно, отвлекаясь то и дело на посторонние вещи, но **самостоятельно**. Стал рассказывать маме о своих страхах, делиться секретами и переживаниями, сделался более открытым и уверенным в себе. Начал общаться с отцом и второй бабушкой.

Именно эти изменения, произошедшие с сыном Екатерины, дали толчок к тому, что мама открыла для себя новые грани в общении. Смогла полноценно работать и думать о личной жизни. Наконец-то почувствовала себя счастливой мамой, женщиной, а не белкой в колесе, которая несется, но ничего не успевает!

Из точки «А» в точку «Б». Путь к успеху

Перед тем как начать решать какую-либо проблему, нужно четко для себя уяснить и осознать точку, в которой вы пребываете. Обозначить отправную точку «А». Поначалу кажется, что это легко. Но когда человек начинает разбираться в ситуации, выясняется, что не так просто сформулировать проблему и признать ее такой, какая она есть.

Заведите блокнот или файл в компьютере, где вы будете записывать свои сложности, тревоги и достижения. Для начала нам важно найти точку отсчета «А». Как это сделать? Нужно описать:

- все накопленные проблемы,
- все, что не получается в жизни (не у соседки или подруги, а именно у вас),
- переживания, которые приносят вам какой-то дискомфорт в жизни,
- мысли, с которыми вы встаете утром.

Для чего это нужно сделать? Как известно, человек не может повлиять на какой-либо параметр жизни, если он его не измерит. Поэтому если вы не установите и не зафиксируете свою сегодняшнюю ситуацию, то не сможете на нее воздействовать и оценивать, насколько существенные изменения будут происходить в дальнейшем.

Важно понимать, где вы сейчас находитесь (точка «А») и куда вы направляетесь (точка «Б»).

Если вы садитесь на диету, то обязательно фиксируете исходный вес и ставите перед собой ясную задачу: минус 7 кг! То же самое и в работе над детско-родительскими отношениями. Описываем точку «А» и ставим себе задачу в точке «Б», фиксируем желания и цели:

- куда вы идете,
- чего хотите именно вы, а не общество, окружение, семья или ребенок,
- что должно произойти за ближайшие месяцы для того, чтобы вы поняли, что определенные события действительно произошли.

Теперь коротко давайте обозначим путь, по которому вам нужно пройти. У нас будет небольшая схема, которую по ходу книги мы будем расширять, раскручивать, добавлять новые элементы и погружаться в нее более подробно. Но для тех, кто заинтересован в быстром результате, я озвучу несколько конкретных шагов.

Как подготовиться к успешному решению ваших проблем?

Прежде всего нужно понимать: «волшебной таблетки» не существует, и я хочу, чтобы у вас не было иллюзий по этому поводу.

Большинство участников семинаров и людей, с которыми я встречаюсь в жизни, ищут панацею для освобождения от всех сложностей: *куплю чудодейственный чай и похудею без гимнастики и диеты*. Приготовьтесь к «гимнастике» и «диете» – это наилучший путь!

С чего нужно начать, чтобы правильно подготовиться?

Внутренний настрой и **безусловная вера в себя**. От внутреннего настроя, от нацеленности на результат зависит успех разрешения всех наших сложностей. Вы точно знаете, что справитесь! Обязательно найдете информацию, способы, методы, которые вам помогут.

Понимание того, что от ребенка зависит мало. Ребенок, как зеркало, отражает родительские ошибки или удачи. Чтобы успешно преодолеть трудности, нужно начать с себя. Это крайне важно! Многие мамы винят детей, мужа, своих родителей, государство, в котором

живут. На самом деле работать надо над собой, помочь себе, тем самым оказать правильное влияние на ребенка, и на мужа, и даже на государство!

Следующим немаловажным условием успеха является **терпение, как и во всяком деле**. Вы должны настроить себя на срок 2–3 месяца кропотливой работы (если надо, принять как должное полгода – год).

Что необходимо сделать за 2–3 месяца:

- наладить отношения с мужем, свести к минимуму скандалы и критику в адрес друг друга,
- больше времени уделить себе, заняться реализацией своих творческих задумок (если есть возможность – повысить квалификацию и продвинуться по карьерной лестнице), но главное – отдохнуть от рутинной домашней работы.

Если вы живете только с мужем, постарайтесь объяснить ему, что вы **понимаете, как много ошибок** совершаете в воспитании детей, **хотите разобраться** в этой проблеме в ближайшие 2–3 месяца и **нуждаетесь в его поддержке**.

Если вы проживаете с бабушками и дедушками, введите их в курс семейной проблемы, особенно если они проводят много времени с внуками.

Если ваши близкие категорически против нового стиля воспитания, если считают, что их методы воспитания правильные, и не собираются ничему учиться – не надо их переубеждать. Вы уже сделали попытку объясниться, а дальше работайте только над собой. И все у вас получится!

Пошаговая инструкция

Давайте подведем небольшой итог этой главы и еще раз наметим пошагово наш дальнейший путь.

1. Пора признать, что в отношениях есть проблема.
2. И эта проблема заложена не в ребенке, а в вас.
3. Определите точку «А», то есть сегодняшнюю ситуацию.
4. Опишите точку «Б», куда вам хотелось бы прийти.
5. Выделите на решение этих проблем 2–3 месяца.
6. Настройтесь на позитив и думайте об изменениях.
7. Найдите возможность поговорить о ваших планах с родственниками или людьми, которые принимают участие в воспитании ваших детей.
8. Попросите их по возможности вам помогать или, по крайней мере, не мешать. Но если они против этого, то не переубеждайте, а просто продолжайте заниматься своим делом.

Почему дети нас не слушаются?



*Дети, которым не хватает внимания
Избалованные дети. О гиперопеке, родителях-вертолетах, и не только!
Такие разные темпераменты
Детские кризисы. Как вести себя во время кризиса?
Причины непослушания, истерик и капризов*

Многие считают, что у матерей доброе сердце, на самом деле во многих случаях у них слабые нервы.

Мария фон Эбнер-Эшенбах

* * *

Трехлетний ребенок получает от бабушки, живущей в другом городе, подарок на день рождения. Открыв бандероль, он видит, что это шикарный водяной пистолет, и, завизжав от восторга, бежит быстро наполнять его.

Его мама, однако, совсем не в восторге и набирает номер своей матери:

– Мама, ты помнишь, как мы доводили тебя до сумасшествия своими водяными пистолетами?

Из трубки раздается довольный голос бабушки:

– А то!

Дети, которым не хватает внимания

Четырехлетний Ванечка растет в многодетной семье. Мама и папа очень занятые люди. Папа много работает, и Ванечка видит его только по выходным. Мама ежедневно занята огромным количеством домашних дел, ведь у нее трое детей! Но времени на самих детей ей катастрофически не хватает, нужно постирать, погладить, убрать, отвести в садик, проверить уроки...

Ванечка – очень активный мальчик, но его энергия не находит разумного выхода. Предоставленный самому себе, он проводит время в истериках, криках и попытках еще сильнее извести и без того измученную маму.

Мама очень старается ему уделить внимание, но как это сделать в такой большой семье? Сначала она закрывала глаза на плохое поведение Вани, списывая действия сына на возраст. Потом истерики стали повторяться все чаще и сильнее. А когда Ваня взял за правило регулярно закатывать истерики в магазине по поводу покупки очередной машинки, мама и вовсе забеспокоилась.

Что же происходит с ребенком?

Чего не понимает или не знает мама?

В чем ошибка родителей?

Как помочь маме?

В 99 случаях из 100 виновником непослушания, непонимания, истерик и других сложностей в отношениях между родителями и детьми является не ребенок, а родитель.

Перепишите эти слова на большой лист бумаги и повесьте на видное место в вашем доме. Если ребенок вас не слушается, причина в вас, а не в ребенке. И разбираться необходимо именно в своем состоянии и поведении, а только потом думать, чем помочь ребенку. Как бы банально это ни звучало, но основная причина проблем с детьми связана с недостатком внимания.

Первая и главная причина непослушания детей – недостаток внимания!

Подумайте прямо сейчас, как часто вы обращаете внимание на своего ребенка, если он не кричит, не устраивает истерики, ведет себя так, как хотите этого вы?

Идиллическая картина выглядит следующим образом: дети во что-то играют, мама или папа занимаются своими делами. **Эта ситуация прежде всего устраивает родителей.** При этом детские попытки обратить на себя внимание («Мама, давай поиграем!», «Папа, пойдём погуляем!» и т. д.) – безуспешны. Остается единственный способ – непослушание! Как только ребенок начинает себя плохо вести, родители сразу же отвлекаются от своих важных и нужных дел и бросаются воспитывать дитяtko.

Никто не утверждает, что надо проводить 24 часа в сутки с ребенком для того, чтобы он получил столько внимания, сколько ему нужно. Сегодня это практически невозможно: у родителей есть работа, порой не одна, домашние хлопоты, дела. Но даже занятость не помешает стать для своих детей человеком, который любит их при любых обстоятельствах, что бы ни произошло, который по-настоящему ценит и поддерживает в любой ситуации.

Для детей самое важное – чувствовать родительскую любовь. Растения нуждаются в солнце, чтобы жить. Также и наши дети тянутся к тем, кто искренне любит их и ценит. Поэтому если вы не на словах, а на деле покажете свою любовь, преданность, теплоту и заботу, они никогда не совершат поступка, который может вас огорчить. А в будущем, принимая важное решение, ребенок в первую очередь будут советоваться с вами, а не с друзьями.

Ошибочно думать, что с появлением ребенка жизнь взрослых никак не меняется. Напротив, меняется – и кардинально! Все, что раньше было на первом месте, уходит на второй план. На ближайшие 10–16 лет (а у некоторых все 20–25 лет) одной из ваших главных забот становятся дети.

Дети – это самая большая радость, но вместе с тем самая большая ответственность. Друзья, работа, мысли и убеждения, даже супруг или супруга могут приходить и уходить, дети же остаются навсегда! Самое сложное в воспитании и уходе за детьми – отказаться от многих занятий, которые были важны для вас раньше. Родительские обязанности отодвигают на второй план все, что расходует ваше время.

Многие супружеские пары, особенно те, что долго откладывали рождение ребенка, считают, что можно совмещать развлечения и хобби с воспитанием, что можно, как и прежде, вести активный образ жизни и быть прекрасными родителями.

Это глубочайшее заблуждение! Да, без детей вы могли путешествовать, общаться неограниченное время с друзьями и родственниками, заниматься любимым делом и прочее. Но когда появляется ребенок, наступает если не конец этому всему, то, по крайней мере, временное затишье. Это абсолютно нормально и естественно! Прежде всего вам нужно заниматься ребенком. Вы и только вы на 99 % влияете на его характер, развитие, чувства и эмоции, в целом на то, как сложится вся его будущая жизнь!

Каждый ребенок, и ваш не исключение, нуждается во внимании. Это прописная истина, но не многие родители это понимают.

Внимание со стороны родителей – такая же жизненная необходимость, как потребность в еде, сне и прогулках на свежем воздухе. Это неотъемлемая составляющая нормального роста и развития! Уделяйте ребенку как можно больше внимания каждый день, каждую свободную минуту!

Легко сказать, но трудно сделать! Да и как определить, когда внимания еще не достаточно, а когда – в самый раз? При разумном подходе найти эту грань несложно.

Родительские правила общения

Заведите привычку с сегодняшнего дня уделять каждому своему ребенку 15–30 минут времени в течение ближайших 90 дней. Не просто включить мультфильм и уйти на кухню, а прочитать сказку, вместе порисовать, полепить, приготовить еду, выслушать ребенка, рассказать о том, как прошел ваш день. Сходите в театр, кино, на каток, в парк. Сходите всей семьей! Вы сами не заметите, как эти ежедневные 30 минут кардинально изменят вашу жизнь и ваши отношения с ребенком! Вы будете испытывать невероятное счастье и гордость за то, что делаете. Ведь только 15 % родителей выделяют 30 минут в день на общение со своим ребенком – станьте лучше многих других!

Планируйте свой день таким образом, чтобы вам хватало времени и на работу, и на семью. Отдавайте приоритет этим двум сферам вашей жизни, а уже потом занимайтесь остальным.

Самое важное, что у вас есть, – ваша семья и ваш дом. Проводите как можно больше времени дома со своими близкими. **На работе главное – качество, дома – количество!**

Всегда находите время для общения с детьми. Когда я еду с ребенком в машине, никогда не включаю магнитофон. Для меня намного важнее диалог с близким, чем любимая песня или новости по радио.

Когда ребенок хочет что-то вам рассказать, слушайте его внимательно.

Не делайте вид, что слушаете, а **развернитесь к нему и физически, и душевно!**

Отправляйтесь в отпуск всей семьей. Многие хотят отдохнуть от близких в отпуске, и в этом есть резон, усталость накапливается. Но чтобы дать друг другу отдых, достаточно сделать правилом два раза в неделю на 1–2 часа освобождать мужа (жену) от всех забот.

Проводите это время наедине с собой или для себя. Погуляйте, сходите с подругой в кафе, посетите бассейн, пройдитесь по магазинам и т. д. А отпуск проводите всей семьей!

Избалованные дети. О гиперопеке, родителях-вертолетах, и не только!

Шестилетний Алеша – поздний ребенок, разница в возрасте со старшей сестрой 18 лет. Дочь живет отдельно, и все внимание родителей сконцентрировано на долгожданном сыне. Естественно, ему позволяется буквально все, даже очевидно бесполезные вещи. Например, он может подолгу смотреть мультики, отказываться от еды, ложиться спать, когда ему хочется, а не когда требует распорядок дня.

Чаше подобное поведение ребенка наблюдается при безразличии и попустительстве родителей. В нашем же случае каждый шаг Алешеньки опекается мамой, она охает и вздыхает, когда он показывает чудеса своеволия. Но никогда и ничего ему не запрещает, не делает внушений, не объясняет, что так поступать нельзя, и уж тем более не наказывает его! Ребенку покупают все, что он захочет, выполняют каждое его требование, порой очевидно абсурдное.

Подобный стиль родительского поведения и взаимодействия с ребенком называется «потворствующая гиперопека». Ребенок в нашем примере стал смысловым центром семьи, ее царем, кумиром и властителем дум.

Несколько раз мама бегала по двору и искала соседскую девочку, потому что Алеша соглашался обедать только при условии, что девочка расскажет ему сказку.

Вы спросите: а что же отец, где его мужское влияние на жену и сына? Отношение отца можно охарактеризовать как молчаливое попустительство. Ему жалко супругу, которая едва не потеряла ребенка при родах, и он терпит все происходящее. А разбалованный мальчик ведет себя без оглядки на взрослых, которые не являются для него авторитетом.

Основная характеристика описываемого типа дисгармоничных отношений «родитель-ребенок» – «тепличное» воспитание, избыточное участие в жизни детей, ограждение их от любых трудностей и неприятных эмоций, а также потакание их капризам и прихотям. Как правило, это бабушки и мамы, которые пассивно «зависают» над ребенком. Обозначим их как родители-вертолеты.

Тест «Избалован ли ваш ребенок?»

Существует десять признаков, по которым можно определить степень избалованности и безответственности ребенка. Отметьте то, с чем вы регулярно сталкиваетесь.

1. У ребенка систематически и спонтанно случаются истерики. Капризы перерастают в агрессию.
2. Ребенок требует мгновенного исполнения своих капризов и желаний, никого не слушает.
3. Ребенок не хочет убирать свои игрушки, а в более старшем возрасте – вещи по дому, отказывается от выполнения домашних дел.
4. Ребенок не делится ничем и ни с кем, может отбирать игрушки у других детей. В более старшем возрасте неуступчивость перерастает в жадность.
5. Ребенок немотивированно раздражается. Ему быстро надоедают собственные игрушки, требует игрушки, увиденные у других детей.
6. Ребенок игнорирует запреты. Если слышит слово «нельзя», начинает капризничать или становится агрессивным.

7. Ребенок непослушен, взрослые не являются для него авторитетом.

8. Ребенок осознанно ставит взрослых в неудобное положение. Таким образом, он пытается самоутвердиться, требуя исключительного отношения к себе как «к центру вселенной».

9. Ребенок не умеет играть в уединении, требует, чтобы возле него кто-то постоянно был.

10. Ребенок слушается взрослых только «за вознаграждение». Требуется стимулировать свое послушание игрушкой, конфеткой.

Подведем итоги! Если в поведении вашего ребенка вы наблюдаете пять и более из перечисленных признаков, значит он избалован. Исправить ситуацию будет непросто, но в следующем разделе мы наметим главные шаги!

Причины потворствующей гиперпротекции

Для начала разберемся, чем обусловлено желание ограждать ребенка от всего тяжелого и неприятного? Психологические истоки гиперпротекции могут быть различными!

Собственный негативный эмоциональный опыт в детстве

Мама в родительской семье страдала от постоянных запретов, агрессии, невнимания взрослых. Бессознательно она хочет оградить своего ребенка от тех переживаний, которые испытывала когда-то в детстве сама.

Реальная угроза потерять ребенка

Травма, серьезная болезнь ребенка вызвала у родителей сильный страх потери. И даже после того, как опасность миновала, этот страх не был преодолен.

Долгожданный, единственный или поздний ребенок

Желание иметь ребенка, которое долго не реализовывалось по объективным причинам, привело к гиперценности рожденного малыша, к его идеализации. Накопленный душевный пыл направляется на долгожданное чадо. Про подобное отношение к ребенку часто говорят «слепая любовь».

Чувство вины

Если ребенок родился не совсем здоровым и уступает сверстникам в росте, в физическом или психическом развитии, гиперопека может быть связана с чувством вины: «Я что-то не то делала во время беременности, я виновата в том, что он родился больным». И мама своим отношением хочет компенсировать нанесенный «вред». Чувство вины перед ребенком может возникать и по другим причинам.

Гиперопека возникает, если родители испытывают негативные переживания, связанные с ребенком: страх, нереализованная потребность. Гиперопека препятствует гармоничному воспитанию и созидательной любви.

Почему вредно становиться родителем-вертолетом?

Любое дисгармоничное воспитание приводит к тому, что у ребенка формируются те или иные негативные черты, мешающие ему стать полноценной, счастливой личностью и найти свое место в обществе. Потворствующая гиперпротекция не исключение. И если роди-

тели придерживаются подобного стиля воспитания, это сильно искажает личность ребенка и формирует в нем патологические черты, непригодные для жизни в обществе.

Для человека, выросшего в атмосфере обожания, потворства и восхищения, характерна концентрация на самом себе, у него завышенный уровень ожиданий. У окружающих он ищет восторженного интереса, к которому привык в семье.

Попадая в детский коллектив, такой ребенок стремится быть в центре внимания, ему свойственны черты лидера, что само по себе неплохо. Но эгоизм и самомнение портят картину, и **детский коллектив такого ребенка не принимает**. На неприятие маленький ребенок реагирует эмоциональными срывами и истерикой. В подростковом и юношеском возрасте, когда роль сверстников многократно возрастает, можно ожидать попыток суицида.

Ребенок не способен принять отношение к себе, отличное от установленного в его семье. В лучшем случае конфликт своих притязаний и реального положения дел он решает двумя путями: по возможности избегает участия в коллективных отношениях или пробует «купить» внимание к себе доступным способом.

Помните нашего шестилетнего Алешу, маминого любимца? В случае с Алешей «покупка внимания» нашла буквальную реализацию: мальчик обнаружил место, где родители хранят деньги, вынес приличную сумму во двор и раздал детям!

Исправляем ситуацию!

Мы пришли к тому, что **потворствующая гиперопека в основе своей имеет психологические проблемы родителей**. Если вы выявляете у себя подобную модель поведения, подумайте, какие проблемы испытает ребенок, когда придет время социализироваться – в детском саду, в школе и во взрослой жизни...

Осознайте, что на кону счастливое будущее любимого малыша, чтобы исправить очевидные промахи в воспитании! С чего следует начать, сейчас разберемся!

В жизни ребенка должны быть определенные запреты и ограничения!

Научитесь запрещать ребенку все, что вредно для него или противоречит общественным нормам. Ваш малыш должен понять, как можно поступать и как нельзя. Сформируйте в нем это представление! Прежде всего это важно для его физической безопасности и здоровья. А также для психологического комфорта ребенка, его спокойствия, уверенности и уравновешенности. Согласитесь, ведь в семье и обществе, которые живут по определенным правилам, гораздо спокойней жить!

Например! Ребенок должен четко понимать, что **родители – главные члены семьи**, их нужно слушаться. Казалось бы, это базовая вещь, но для семьи с потакающей гиперпротекцией характерна как раз противоположная установка.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок ощущал под ногами твердую почву, а не ту зыбкую ложную опору, которую вы создаете ему тепличным воспитанием, постарайтесь измениться и принять необходимость ограничений в жизни ребенка.

Нельзя трогать горячий утюг.

Нельзя лезть в мусорное ведро.

Нельзя засовывать что-либо в розетки.

Нельзя выбегать на дорогу.

Нельзя обижать людей и животных (даться, плевать, бить, кричать).

Нельзя выходить на балкон без взрослых.

Нельзя ползать по асфальту.

Нельзя брать деньги без спроса.

Обозначение собственных границ

Вы должны научиться обозначать собственные границы и потребности без ощущения вины. «Сынок, я хочу почитать книгу, порисуй сам!» «Папа читает газету, давай будем вести себя тише» – такие слова невозможно услышать в семье, где «обожествляют» ребенка, закладывая тем самым почву для его эгоцентризма.

Ребенок, выросший в атмосфере с потакающей гиперопекой просто не понимает, что у других людей тоже существуют чувства, желания, что они могут заболеть или устать. Именно поэтому в дальнейшей жизни его будет отторгать любой коллектив, в который он попадет.

Смысл «собственных границ» заключается в том, что это вы должны управлять ребенком, а не он вами! По отношению к родителям ребенок любого возраста должен придерживаться определенных правил поведения. Наша задача состоит в том, чтобы ввести эти новые правила и не поддаваться детским попыткам переломить ситуацию в свою пользу.

Например, вам стоит выделить для себя определенное время, в течение которого никто не должен вас беспокоить. Пусть всего 30 минут, но это «только мамино время». И в отношении других членов семьи надо «узаконить» право на отдых, тишину, внимание, заботу.

Первый шаг в устранении последствий гиперопеки – установка запретов, второй шаг – определение личных границ родителей. Это два важных условия для структурирования жизни ребенка, формирования у него чувства ответственности за свое поведение и внимания к окружающим.

Поощряйте самостоятельность!

Ребенок-«царь» привыкает к тому, что за него все делают взрослые.

Помните кадры из старого фильма-сказки, где пухлощекого великовозрастного царевича кормят кашей мамушки и тетюшки? По сути, это форма тотальной власти над ребенком, ведь без близких он беспомощен, слаб, неуверен в себе, нуждается в них, как в воздухе. Без преувеличений – это преступно по отношению к ребенку!

Если вы встали на путь исцеления, постепенно учите ребенка проявлять самостоятельность. Поощряйте его в том, чтобы он сам себя обслуживал в соответствии с возрастными нормами, помогал по дому, ухаживал за домашними животными. Позволяйте ему делать самостоятельно работу, с которой он может справиться. Но **оказывайте ребенку помощь только там, где необходимо!**

Такие разные темпераменты

Темперамент – что это такое? Всем известно слово «темперамент», однако совсем немногие точно могут определить его значение и роль в поведении человека. Родителей еще в роддоме следует просвещать о различии в темпераменте детей. Ведь очень часто первые конфликты начинаются именно из-за разности темперамента родителя и ребенка.

Иногда родители путают понятия «темперамент» и «характер». Кто-то считает, что и то и другое не поддается корректировке, а кто-то, наоборот, берется исправлять и темперамент, и характер.

Чтобы не было недоразумений, нужно запомнить несколько постулатов:

Темперамент – это врожденное и неизменное строение нервной системы.

Темперамент не может со временем стать другим, точно так же как не может измениться сама по себе форма вашего носа.

Темперамент – вещь сугубо индивидуальная. У каждого человека есть свой набор черт определенного темперамента.

Характер же, наоборот, можно корректировать различными способами, хотя он и обладает определенной направленностью.

Чтобы понять разницу характера и темперамента, представьте детскую игрушечную пирамидку. Ее стержень – это темперамент. Он всегда одинаковый. А разноцветные диски, которые мы нанизываем на стержень – это черты характера. Их можно нанизать в определенном порядке или произвольно. Последовательность черт и даст нам характер, который мы хотели бы заложить в ребенке.

Представление о различных типах темперамента поможет вам избежать ошибок в воспитании, вам будет проще понять ребенка. Ведь именно темперамент задает поведение: как ребенок ведет себя в обществе, как играет, учится и т. д. Не пытайтесь изменить темперамент ребенка, постарайтесь изучить его и принять! Родителей, стремящихся изменить темперамент своих детей, ждет неудача: в условиях неоправданного давления ребенок начинает капризничать, проявляет непослушание, упрямство, тревожность.

Как правило, если мама с ребенком имеют одинаковый темперамент, то они легче находят общий язык. Проблемы же возникают тогда, когда взрослые требуют от детей того, на что дети не способны в силу своего темперамента. Поэтому будьте внимательны, в этом случае **взрослому приходится подстраиваться под ребенка.**

Различие темпераментов родителей и детей очень часто становится причиной конфликтов.

Как избежать конфликта при разнице темпераментов

При разговоре с ребенком следите за темпом и интонацией своей речи. Они должны подходить к темпераменту малыша, особенно если он капризничает. Родителям эмоциональных детей нужно научиться контролировать свои эмоции – не кричать, проявлять терпение. Важно не что вами сказано, а как это сказано! Одна и та же фраза может вызвать разные эмоции у детей с различным типом темперамента.

Соотносите темп своих движений с темпом движений малыша. Если ребенок медлителен, лучше не делать торопливых резких движений.

Помните, что в природе почти не встречается людей с чистым, то есть с одним выраженным темпераментом. Почти всегда в одном и том же человеке сочетаются черты разных темпераментов.

Не забывайте, что многие конфликты связаны с несовпадением типа темперамента малыша и взрослого. И только чуткое отношение к ребенку поможет разрешить все противоречия.

Определяем тип темперамента!

Для определения темперамента разработано множество тестов. Родители, не будучи профессиональными психологами, всегда могут применить базовые тесты ко всем членам семьи. Проведем тестирование по возрастным категориям детей!

Тесты для самых маленьких

Можно определять темперамент у самых-самых маленьких детишек, которые еще не заговорили. Для таких малышей я использую самый доработанный мною тест Н. Л. Крыловой. Выполняем его в таком порядке.

1. Нарисуйте на листке бумаги горизонтальную и вертикальную линии в виде креста.
2. Правые квадраты характеризуют общительность, левые – замкнутость. Верхние квадраты – эмоциональная неустойчивость, нижние – эмоциональная стабильность.



3. Теперь, вспоминая черты ребенка и ваше с ним взаимодействие, надо определить, в каком квадрате находятся преобладающие критерии. Если ваш ребенок общительный, то отмечаем точку справа на прямой «замкнутость/общительность», если же необщительный, замкнутый – отмечаем слева.

4. Аналогичным образом закрепляем на рисунке эмоциональную устойчивость, оцениваем, насколько ребенок стабилен или нестабилен в эмоциональном плане.

5. Проводим прямые линии через точки и смотрим, в каком квадрате они пересекаются. У каждого получится свой квадрат, определяющий темперамент:

- замкнутость и эмоциональная неустойчивость (*верхний левый квадрат*) – *меланхолик*,
- общительность и эмоциональная неустойчивость (*верхний правый*) – *холерик*,
- общительность и эмоциональная устойчивость (*нижний правый*) – *сангвиник*,
- замкнутость и эмоциональная устойчивость (*нижний левый*) – *флегматик*.



Тесты для младших школьников

Для детей постарше (дошкольники и школьники до 10–12 лет) проведем небольшой тест по буквам. Возьмите ручку и бумагу, на которой будете записывать ответы на вопросы, соответствующие поведению ребенка.

Вопрос № 1. Как обычно ребенок **реагирует на замечания** родителей, воспитателей и учителей?

- А) обещает и клянется, что это было в последний раз, но вскоре опять совершает аналогичный поступок;
- Б) злится, возмущается и в итоге поступает по-своему;
- В) спокойно признает свою вину;
- Г) обижается, легко расстраивается и плачет.

Вопрос № 2. Как ваш ребенок поступает в **ситуациях, требующих быстрых и решительных действий?**

- А) его мгновенно охватывает азарт;
- Б) действует быстро и энергично;
- В) ведет себя спокойно и сосредоточенно;
- Г) действует нерешительно, робко.

Вопрос № 3. Какой поведенческой линии придерживается ребенок **в споре со сверстниками?**

- А) активно отстаивает свою позицию, но при этом пытается учитывать и чужие мнения;
- Б) горячится, раздражается, никого не хочет слушать;
- В) говорит уверенно, но без лишних эмоций; последователен в изложении своих мыслей;
- Г) ведет себя очень нерешительно.

Вопрос № 4. Как ваш ребенок ведет себя, оказавшись **в неизвестной обстановке**, в новом месте? Например, в гостях, в кабинете у врача.

- А) быстро приспосабливается к новым обстоятельствам, ведет себя оживленно, проявляет интерес к окружающему;
- Б) быстро возбуждается, иногда или часто нервничает;
- В) спокойно присматривается к непривычной обстановке;
- Г) робеет, стесняется, нерешителен, скован.

Теперь **расшифруем результат по преобладающему варианту ответов.**

Преобладание буквы «А» говорит о том, что ребенок ближе к сангвинику, «Б» – к холерику, «В» – к флегматику, «Г» – к меланхолику.

Но не забывайте, что темпераменты в чистом виде встречаются редко. Чаще всего имеет место смешение различных черт и образование промежуточного типа. Хотя даже в таком случае всегда уловимы наиболее яркие свойства. Именно на них стоит акцентировать внимание.

Очень важно знать не только темперамент ребенка, но и свой собственный, и темперамент других членов семьи. Осведомленность существенно облегчит налаживание отношений, вы начнете понимать настроения и чувства ваших детей и остальных членов семьи, перестанете предъявлять к ним завышенные требования.

Чаще всего мы имеем дело со смешанными темпераментами. Например, активная и общительная девочка, смесь холерика с меланхоликом, может быть склонна к истерикам и приступам пессимизма.

Об одном очень активном, но не контактном мальчике родители отзывались так: «Дома бешеный, а на людях очень стеснительный. Любит побеждать, а когда проигрывает, закатывает истерики».

И я тоже очень выраженный холерик. И я очень активна, иногда моя энергия переходит в агрессию. Потому что если холерики не находят выражения своей энергии в позитивном ключе, они всегда переводят ее в агрессию. С другой стороны, у меня есть и черты меланхолика, и свойственная ему ранимость: чуть что, и начинаю рыдать.

Для самых больших детей существует тест-опросник Айзенка, содержащий более ста вопросов, в укороченном варианте – пятьдесят с небольшим. При необходимости вы можете найти опросник в Интернете.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.