

## Родителям и педагогам.

### Как не совершить ошибок в воспитании ребенка.

Наверное, все родители хотят, чтобы их дети выросли здоровыми и умными, честными и справедливыми, аккуратными, жизнерадостными, настойчивыми и трудолюбивыми. Какими они станут, на самом деле, зависит от того, как их растили и воспитывали.

Решающую роль в воспитании детей играет окружающая среда. Это всё то, что непосредственно окружает человека, формируя его взгляды и убеждения, навыки и привычки. В известном смысле, человек — это его характер, а он создаётся воспитанием. Ребёнок не рождается ни злым, ни добрым, ни честным, ни безнравственным. Каким он станет, будет зависеть от условий, в которых он будет воспитываться, от направленности и содержания воспитания.

Первым воспитателем ребёнка с момента его рождения является семья, потом присоединяется и школа.

Воспитание детей — не сумма каких-то общих правил, действительных во всех случаях жизни. Оно должно учитывать индивидуальные способности ребёнка и предполагает индивидуальный подход к нему. Воспитание — это не назидание, не поучение, не одёргивание, не приказание, а линия поведения, система требований и взаимоотношений в семье, как определённом коллективе.

Большинство родителей любит своих детей, но неизбежно и, к сожалению, не всегда осознанно, смотрят на своих детей сквозь призму того, как воспитывали их свои родители, и это влияет их поведение.

Давайте задумаемся, как мы воспитываем детей? Как воспитывали нас. Это хорошо, но иногда мы совершаем ошибки воспитания, которые могут нанести серьезные душевные травмы ребенку, травмы, которые в течение всей жизни будут не давать ему покоя. Что нельзя делать родителям и учителям? Какие ошибки мы совершаем?

Попробуем разобраться, какое послание получает ребенок от взрослого, испытывая на себе те самые традиционные меры родительские воздействия. И какое на самом деле влияние они на него оказывают. Итог часто оказывается совершенно не тем, который мечтает увидеть воспитывающий взрослый. Но искать первопричину в себе, он, к сожалению, часто совсем не склонен.

### **Ошибки воспитания**

#### **1.Принуждение.**

Это традиционно воспитательский метод. Обычная ситуация: ребёнок не хочет, родитель или учитель принуждает. Первый по каким-то причинам решает чего-то не делать. Второй считает необходимым не искать причины такого решения, а просто заставить. Послание при этом примерно таково: «Ты сам не можешь, у тебя нет своей воли, опыта, ума, а у меня есть!» И я заменяю твою внутреннюю волю своей!»

Тот, кого часто принуждают, живёт в конфликте с собой: с одной стороны, он старается выполнять все, что от него хотят, во избежание еще большего давления. С другой, что-то в нем изо всех сил сопротивляется принуждению. Выхода из такой модели, как правило, два. Либо смириться, отказавшись от всего своего, полностью подчинившись чужой воле, став послушным и ведомым до конца дней своих. Либо включать противоволю, пытаясь противостоять принуждению.

Постоянная жизнь под принуждением — верный путь к окончательной потере себя самого. Таким образом, нам важно осознавать, что, регулярно принуждая детей, мы калечим их здоровую волю (в случае их полного отказа от

сопротивления), закладываем в них либо привычку страдать и терпеть, либо болезненное стремление к сверхконтролю.

. Альтернатива принуждению — твердое обозначение своей родительской позиции или проявление нормальной родительской власти, желательно с обозначением и принятием детских чувств. Пример: «Да, я понимаю, что ты не любишь вставать так рано. Но в твоей школе уроки начинаются в 8 утра, и потому тебе уже пора». Другая альтернатива, для более взрослых детей — отдать им контроль за своим ранним подъемом, обозначив, что это их дело — разбираться потом с опозданиями в школу. Третья альтернатива — нормальная родительская просьба: «Ты не мог бы помочь мне с уборкой, убратся сегодня в своей комнате и помыть везде пол, потому что к вечеру у нас будут гости». Важно помнить, что просьба подразумевает возможность отказа. Но ваше уважительное отношение к ребенку, который может вам отказать, окупится сторицей, потому что обернется гораздо большим сотрудничеством и ответным уважением к вам и вашим просьбам.

## **2. Устыжение**

Устыжение — это излюбленная родительская, а также многих учителей манипуляция. Срабатывает сиюминутно, эффективно, но она весьма токсична в своей перспективе, поскольку грозит насильно вскрыть то, что хотелось бы оставить укрытым.. Послание при этом таково: «Ты плохой, ужасный, я вижу тебя насквозь, ты от меня ничего не скроешь. Учти, я слежу за тобой и всегда готов вывести тебя на чистую воду». Если мы пристыдили ребёнка, особенно публично, то вот что мы на самом деле сделали:

- продемонстрировали своё превосходство, совершив акт психологического насилия;
- объявили его плохим, и это чувство, увы, надолго останется с ним;
- поселили в нём страх перед собственными ошибками, недостатками, поступками;
- положили ещё один камень в сооружение его собственной «тюрьмы», которая не позволит ему проявляться, творить, пробовать, самовыражаться, достигать успехов;
- вскрыли перед всеми, то что он предпочёл бы оставить при себе, тем самым нарушили его личные границы.

Таким образом, устыжение, вопреки всем ожиданиям, не делает ребёнка лучше, оно делает его скрытнее. Риск быть пристыженным заставляет загонять вглубь многие естественные проявления и импульсы, заставляет бояться самого себя, мыслей, чувств. Устыжение — это внешняя замена внутренней совести ребёнка.

Принуждая ребёнка, вы забираете себе его волю, а стыдя, вы забираете себе его совесть! В конце концов, ему становится выгоднее либо жить бессовестным, либо жить в страхе наказания. Принимать ребёнка со всеми его недостатками и достоинствами всегда полезнее, чем пытаться его пристыдить.

Альтернатива устыжению. В любом случае, «плохие поступки» ребенка лучше обсуждать с глазу на глаз, обсуждая с ним причины и следствия того, что он сделал, в соответствии с его возрастом, конечно. Вы можете поделиться своими чувствами: «Я так расстроен (рассержен, обижен). Что побудило тебя так поступить?». Если ребенок отвечает «не знаю» (иногда он может действительно не знать), то просто стоит объяснить примерно в таком ключе: «Когда ты поступаешь вот так, другие люди могут чувствовать себя вот так». В таком случае, ребенку будет проще воспринять моральные нормы и социальные ограничения, не становясь ужасным, плохим, не заслуживающим вашей любви. Мы все совершаем ошибки, все способны на дурной поступок, каждый в какой-то момент может проявить слабость, смалодушничать, растеряться. Важна не наша мнимая

безупречность, а то, как мы поступаем с неприятными для себя открытиями, как разбираемся с последствиями своих поступков. Застыженному ребенку будет труднее брать на себя ответственность за свершенное: он будет скрываться, оправдываться, переносить вину на другого, что объяснимо, ведь хочется избежать ощущения окончательной никуда негодности.

Есть разница в том, чтобы все время говорить: ты плохой, ты ужасный. Вскоре волей-неволей начнешь считать себя таким. Или говорить: ты хороший и я люблю тебя, но, на мой взгляд, ты поступил плохо (а еще лучше: ты поступил так, что другим людям и тебе от этого было так-то и так-то). Принятие и уважение к ребенку или взрослому всегда полезнее и действеннее попытки пристыдить, поскольку позволяют принять в себе недостатки и укрепить ресурсные и «положительные» качества. К тому же направляют ребенка послание о том, что мир, люди вокруг в порядке, хороши, но иногда могут происходить различные события, складываться неоднозначные ситуации, к которым ему самому предстоит выработать свое отношение.

### **3. Наказание**

Наказание один из любимых способов в российской педагогике закрепить отрицательный результат. Наказание применяется, как правило, с целью предотвратить повторение подобного поведения в дальнейшем. Однако часто за ним скрывается всего лишь проявление взрослой беспомощности, разочарования и злости.

Справедливое наказание за реально нанесенный ущерб еще может быть воспринято ребенком как адекватная мера, поскольку слегка освобождает его от вины (и это опять же не совсем тот эффект, которого добивается наказывающий родитель; он предпочел бы, чтобы ребенок еще долго ощущал себя виноватым). Несправедливое наказание рождает в детях, да и в людях вообще, лишь обиду, злость, возмущение, и нежелание сотрудничать или иметь дело с таким непонимающим взрослым. Несправедливое наказание почти всегда воспринимается как акт унижения, проявление агрессии. В ответ оно рождает лишь желание унижать и мстить.

Послание при наказании: «Ты, видимо, не понял, как ужасно поступил? Так вот, я причиню тебе боль, сделаю тебе плохо, унижу тебя за то, что заставил меня переживать. Я вымещу на тебе всю боль моего разочарования. Из собственного страха оказаться плохим родителем еще раз, я хочу, чтобы ты навсегда запомнил, насколько плохо поступил, а то вдруг забудешь». Ребёнок, которого наказывают с помощью унижения, физического или психологического насилия, в итоге очень быстро сам становится насильником.

Какие же есть альтернативы наказанию. Их, как обычно, несколько. Если ваш ребенок не хочет вас послушать и прекратить делать то, что он делает, то, возможно, ему это суперважно. Важнее, чем кажется нам, родителям. И тогда здесь возможно обсуждение и возможность договориться о форме, сроках. Например: «Я понимаю, что тебе не хочется идти домой, делать уроки, а хочется погулять, но я могу дать тебе только три дня на исправление всех нежелательных оценок». Кроме попыток договориться, обозначив ваши чувства и намерения, альтернативой наказанию будет четкое установление границы. Это не значит, что эту реплику ребенок воспримет с воодушевлением, но ваше уважительное отношение, скорее всего, заметит. Ребенок иногда не желает прекращать делать то, что делает, чтобы вызывать нашу реакцию, причем любую. Потому что наша реакция, даже не самая дружелюбная — это эмоциональный контакт, которого он давно ждет и добивается, и возможно, уже отчаялся добиться ее другим способом. Альтернатива наказанию, кроме попыток договориться, обозначив наши чувства и намерения, это и просто наше «стоп», наше установление границы. Можно просто твердо сказать: «Стоп, прекрати, остановись, перестань

пожалуйста». Твердость ваших слов (а не уровень децибелов) будет всегда воспринята ребенком. Постоянный истеричный крик взрослого воспринимается им не как «стоп», а как сигнал бессилия. Регулярно орущая мать воспринимается ребенком как неспособная справиться. Внимательная, но периодически твердая в своих намерениях — остановить ребенка в его возможно ошибочных действиях. Такую мать ребенок слышит прекрасно и останавливается, не переходя границы дозволенного. Еще одна альтернатива — обсуждение случившегося.

Если учитель твёрд в своих намерениях, то ученик всегда его прекрасно услышит и прекратит действие, не переходя границы дозволенного. Ещё одна альтернатива — обсуждение случившегося. Даже повзрослев, мы нередко совершаем поступки, о которых потом сожалеем. Попытки же понять мотивы, выяснить обстоятельства, при которых это произошло, что двигало и зачем, помогают лучше понять себя и сложившиеся обстоятельства.

#### **4. Угрозы**

Неверие в силу нашего воздействия приводит к тому, что мы начинаем запугивать наших детей, манипулируя самым ценными и важными для них — безопасностью.

Послание при угрозах: «Если ты не будешь слушаться, то мы сделаем то-то... отдадим тебя какой-нибудь буке, и ты не никогда не будешь в безопасности». Ребёнок, которому часто угрожают, всегда живёт в страхе быть покинутым. Часто угрозы покинуть, отдать, лишить семьи — это весьма манипулятивная проверка нашей ценности для него. И многие родители с удовлетворением подкрепляют свою ценность, видя страх в глазах абсолютно зависимого от него ребенка.

Угрожая детям, мы, безусловно, делаем их послушными, но при этом лишаем ощущения собственной ценности. В результате они учатся обесценивать себя и окружающих. Как сопротивление постоянной угрозе потери может выработаться замкнутость, холодность, отстраненность от мира, от людей, тотальное недоверие и неумение на кого-то положиться, обесценивание отношений, стремление к одиночеству. Часто, будучи не в состоянии вынести напряжение от ожидания катастрофы, дети становятся непревзойденными мастерами по способности ее себе организовывать.

Альтернатива угрозам. Угрожает, как правило, тот взрослый, который не верит ни в себя, ни в ребенка. Тот, кто не верит в вескость собственной родительской или учительской позиции, в действенность своего авторитета. Поэтому альтернативой будет присвоение собственной родительской позиции и власти, спокойная уверенность и твердость в наших решениях, вера в то, что вырастающий ребенок справится со всеми предлагаемыми жизнью обстоятельствами, а если с чем-то он будет справляться плохо, мы ему поможем и поддержим.

Нередко желание угрожать — это попытка «раз и навсегда» от чего-то его уберечь. «Чтобы потом не было проблем» — любят говорить родители. Конечно, можно запугать ребенка до того, что он ничего не будет пробовать в своей жизни, и безопасность — единственное, что будет его заботить. Но действительно ли то, чего мы хотим в нем воспитать, это способность бесконечно бояться окружающего, постоянно ожидать катастрофы, всегда выбирать безопасность вместо развития? Или будем готовить его к встречам в этом мире и с хорошим, и с плохим и помогать все происходящее встраивать в свою и нашу жизнь, делая ее полнее, разнообразнее, интереснее.

#### **5. Ограничивание**

Устанавливать ограничения — одна из самых распространенных родительских моделей. Почти любому родителю кажется, что это именно то совершенно необходимое, доброе и важное, что в качестве родителей мы должны

сделать для своих детей. Послание при ограничивании: «Тебе достаточно. Я считаю, что у тебя не должно быть много, ты не сможешь сам определить меру, я определяю ее за тебя. Лучше, чтобы у тебя было меньше, во всяком случае, не больше, чем было у меня. И если я в чем-то себя ограничиваю, то и ты должен». Ребенок, которого кто-либо ограничивает — вырастает однозначно зависимым. Во всяком случае, точно зависимым от внешнего контроля. Наличие внешней контролирующей фигуры приводит к тому, что он, «дорвавшись», оказывается захвачен, совершенно поглощен тем, что он делает (не важно, какая именно возникает зависимость: игровая, пищевая, эмоциональная, алкогольная, наркотическая), показывая тем самым полное отсутствие внутреннего контроля. Будучи не в состоянии остановиться сам и понимая, что его вот-вот снова лишат или ограничат, ребенок будет демонстрировать родителю факт того, что он сам не может справиться со своей зависимостью, подкрепляя родительскую веру в то, что «без наших ограничений ему ни за что не справиться». Ограничивая ребенка, мы освобождаем его от необходимости контролировать себя. Наша вера в то, что это ему поможет меньше есть, курить, играть, будет периодически разбиваться вдребезги. Мы даже можем преуспеть в ограничивании, и он, действительно, будет меньше играть или есть, но нам также надо отдавать себе отчет в том, что просто ограничивая ребенка, мы нисколько не помогаем ему обрести собственный внутренний контроль.

Альтернатива ограничениям. Если в жизни вашего ребенка мало подлинного интереса, то вероятность того, что он заполучит себе ту или иную зависимость весьма высока. Мы впадаем в зависимость, когда ощущаем, что нечто важное у нас вот-вот могут отнять. Говоря ребенку: «Ты сам учишься распоряжаться своим ресурсом, тем важным, что у тебя есть (временем, сладким, не очень полезной едой)», мы не закладываем в нем ощущение, что его вот-вот чего-то лишат. Договариваться и обучать ребенка естественным самоограничениям сложнее, но гораздо конструктивнее (много сладкого вскоре становится не вкусно, только если ты не вынужден наедаться впрок; много компьютера — голова болит, только если не знаешь, что это за месяц, скорее всего, последняя возможность). Ощущение и слова «мне достаточно» — важный симптом, показатель самоконтроля, который мы сначала убиваем в ребенке со словами «съешь еще ложечку за маму, за папу», а потом отнимаем этот навык у ребенка еще и тем, что решаем, сколько ему чего и когда надо. Слова «тебе хватит» — вызывают возмущение и желание набираться чем-то важным впрок, причем с довольно раннего возраста. В случае необходимости временами можно ставить родительскую границу: «Я понимаю, что тебе еще хочется шоколада (поиграть на компьютере, погулять и т.д.), но на сегодня остановимся. В другой раз ты сможешь еще (поесть, погулять, поиграть и т.д.)»

## **6. Критика**

Многие убеждены в эффективности такого воздействия, свято верят, что критика заставляет детей стараться стать лучше, стремиться к высокому, к достижениям, к далеким и светлым целям. Послание, которое дает родитель, критикуя: «Вдруг ты не знаешь, где ты ошибся, в чем ты плох и несостоятелен. Моя святая задача — доносить это до тебя постоянно, иначе ты не заметишь своих оплошностей и слабых мест, возомнишь о себе, зазнаешься и не будешь стараться быть лучше».

Ребёнок, которого часто критикуют, вырастает очень зависимым от чужих оценок. Чаще всего из него получается перфекционист, чьи силы съедаются постоянными напряжением и тревогой. Он всегда недоволен собой и всем, чего бы ни добился, хотя усилий предпринимает много, и ему вполне уже можно было бы начинать гордиться тем, чего достиг. Но он всегда в ожидании провала, привык обесценивать себя и свои достижения, а также окружающих его людей. От этого у

него всегда проблемы в отношениях, он часто страдает от разрушившихся иллюзий.

Страх получения плохой оценки или плохого результата делает ребёнка напряжённым, зависимым. В некоторых случаях, уставая сопротивляться критике, что-то доказывать всем вокруг, ребёнок решает стать окончательно плохим «двоечником, лоботрясом, хулиганом». Критикуя ребёнка, мы забираем у него самооценку (то есть уверенность, что оно ценен для нас без каких бы то ни было достижений) и его самооценку (то есть трезво и реально оценивать себя). Учителю надо запомнить: «закритикованный» ребёнок становится самым тревожным, может уйти в депрессию, начать отказываться от любой деятельности, даже от той, что ему вполне под силу.

Альтернатива критике — обучение ребенка оценивать собственную деятельность, поскольку гораздо важнее уметь самому оценивать свою работу, чем быть зависимым от чужой оценки, которая, к тому же, может оказаться совершенно субъективной, непоследовательной или даже неадекватной. Единственное сравнение, которое не мешает нам расти, — это сравнение нас с самими собой прежними. Поэтому значительно полезнее поддерживать ребенка словами «раньше ты этого не умел, а теперь умеешь все лучше и лучше», чем, не замечая его роста и достижений, вдалбливать ему: «Из тебя такого никогда ничего путного не выйдет». Важно также поддерживать в ребёнке способность получать удовольствие от процесса, обычно свойственную детям, не замученными оценками. Получение удовлетворения от любого дела сделает процесс обучения или творения увлекательным.

### **7. Унижения, ругательства**

Унижения в общении с ребёнком среди большинства взрослых всё же не считаются полезными, хотя, к сожалению, в моменты сильного разочарования или бессилия взрослым трудно их избежать. Послание при ругательствах и унижении: «Ты, наверное, не понимаешь, что я тобой недоволен и разочарован, поэтому я поднимаю децибелы и усиливаю акцент на том, как именно ты плох. За счёт унижительной лексики я перевожу своё недовольство в нападение, чтобы запугать и унижить тебя, чтобы мне легче было, а ты стал окончательно виноват».

У тех, кого часто ругают, сильно занижена самооценка. И потому такие дети очень старательны, они боятся быть постоянным объектом унижения. Дети, которых постоянно унижают, учатся самоуничтожению, или наоборот со временем уничтожают, причиняют боль другим, проявляя жестокость, насилие.

Альтернатива ругательствам и унижениям — уважительное отношение к ребенку, к его личности. Умение извиняться за проявленную в аффекте родительскую грубость. Способность разбираться с собственными чувствами, чтобы не направлять на ребенка те, что ему не предназначены. Осознание того, что подавление и унижение другого приводит либо к саморазрушению, либо к желанию разрушить. А усилия, направленные на то, чтобы услышать, понять, уважительно отнестись, как правило, оборачиваются обратной готовностью понять, услышать, уважать

### **8. Похвала**

Это то, что щедро раздает иной родитель, особенно тот, кто был замучен в своем детстве родителем критикующим. Ему кажется, что хвалить — значительно полезнее, чем ругать или критиковать. И это верно лишь отчасти. Конечно, критика и унижение — плохой «компост» для роста и развития. Но важно помнить, что и похвала — это та же оценка, только положительная. Послание при похвале: «Я замечая, когда ты что-то делаешь хорошо. Я рад этому. И еще мне важно, чтобы ты понял, что делать что-то хорошо — это означает меня радовать. Я хочу убедиться, что тебе и впредь будет приятнее меня радовать, чем огорчать».

Ребенок, которого много хвалят, будет также сильно зависеть от внешних оценок, как и тот, которого критикуют.

Ребёнок всегда будет испытывать колоссальный страх перед угрозой разочаровать гордящихся им родителей, близких. Если ребёнок понимает, что до заданной планки ему нипочём не добраться, он не заслужит похвалу, то, он весьма вероятно, уйдёт в другие защиты: недоделанные дела, незаконченные проекты.

Регулярная похвала отнимает у детей свободу, свободу быть любимым, совершать ошибки, пробовать, учиться и осваивать постепенно. К тому же похвала вызывает у детей мучительный страх разочаровать тех, кто уже один раз их похвалил.

Альтернатива похвале: лучше интересоваться, спрашивать, позволять ребёнку оценивать самому. Например: «Как ты думаешь каков был твой ответ? Ты на все вопросы ответил? Давай вместе посчитаем сколько правильных ответов? Мне нравится, что ты так усердно готовился к этой контрольной». Гораздо проще сказать «Молодец», «Замечательно», чем позволить ребёнку самому оценить себя.

## **9. Игнорирование**

Несмотря на то что при игнорировании не произносится никаких слов, тем не менее оно тоже является интервенцией, причём весьма сильно воздействующей на ребёнка. Традиционно игнорирование считается менее агрессивным и «вредным» для психики ребёнка актом, чем открытое выражение недовольства, но это иллюзия.

Послание, получаемое ребёнком при игнорировании: «Когда ты поступаешь плохо, я наказываю тебя отвержением. Я демонстрирую тебе, что в данный момент ты настолько плох, что я отказываю тебе в общении со мной. Я горжусь тем, что не ругаю тебя. И ты будешь страдать, пока не попросишь прощения или пока я тебя не прощу».

У ребёнка, с которым резко обрывают связь, отвергают, всем своим видом показывая недовольство, забирают настоящее. Мы отнимаем у него покой и уверенность в том, что он по-прежнему будет любим, потому что отверженный ребёнок не может жить настоящим. Наказание показательным игнорированием — это причина серьёзной душевной боли вашему ребёнку.

Альтернатива игнорированию — проявление своих чувств. Бывает, что вы разозлились на ребёнка так сильно, что у вас нет никакого желания с ним разговаривать. В таком случае лучше сказать ему об этом: «Я так зла, что не могу разговаривать, вот успокоюсь и поговорю с тобой». В этом случае ребёнок поймёт, что он сделал что-то, что вас разозлило, но он не отвержен и связь с вами не утрачена.

*Перечисленные меры воздействия учителей и родителей вызывают пагубные последствия для психики ребенка. Ошибаются все, это естественное следствие человеческой натуры. И наша задача — научиться правильно относиться к ошибкам, их анализировать и исправлять.*

**Помните взрослые: Не бывает «плохих» детей у «хороших», во всём всегда «правых» родителей.**

Использованы материалы из книги Млодик И.Ю. «Метаморфозы родительской любви, или Как воспитывать, но не калечить», Издательство «Генезис», 2012 год,