

## **КАК ИЗБЕЖАТЬ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ОШИБОК В ВОСПИТАНИИ**

Большинство родителей хотят воспитывать своих детей правильно. Они не преследуют цели пренебрегать детьми или оказывать негативное влияние на их развитие. Но даже самые хорошие родители попадают в ловушки.

Кевин Свид, клинический психолог из Далласа, специализирующийся на поведении ребенка, в своей книге 10 наиболее распространенных ошибок хороших родителей и как их избежать выделил 10 проблем, с которыми сталкиваются родители в процессе воспитания.

### **ОШИБКА 1**

#### **Подкладывание психологических «мин»**

Многие родители, желая лучшего для своих детей, общаются с ними таким образом, что у ребенка складывается следующее представление: «Я во всем должен быть сильным» или «Я – это и есть мои достижения». Вы можете избежать этой ошибки, если будете акцентировать внимание на уникальных качествах ребенка, хваля его за старания, а не за результат: «Ты так хорошо потрудился над этим пазлом».

Сами того не осознавая, родители могут донести до своих детей, что «Отрицательные эмоции – это плохо» или «Все должны меня любить». Помогите детям понять, что злиться, печалиться или бояться чего-то – нормально и что они могут говорить вам о своих чувствах (но при этом наносить другим боль – недопустимо).

У детей может возникнуть представление, что «Делать ошибки или просить о помощи – неправильно». Терпимо относитесь к честным ошибкам («Ты забыл помыть руки. Я подожду, пока ты сделаешь это») и признавайте свои собственные ошибки («Прошу прощения, я допустил ошибку. Как я могу ее исправить?»).

И хотя важно вести себя независимо, каждому человеку время от времени требуется помощь: «Я бы не отказался от твоей помощи. Ты не поможешь мне накрыть на стол?»

### **ОШИБКА 2**

#### **Провоцирование к плохому поведению**

Иногда родители поощряют плохое поведение ребенка тем, что не уделяют детям необходимого им внимания. Ребенок может докучать вам, пока вы разговаривает по телефону, или выпрашивать игрушку в магазине.

Подумайте, может быть, вам необходимо проводить с ребенком больше времени или привлекать его к тому, что делаете вы. («Нам нужен картофель. Помогите мне положить картошку в эту сумку»). Попытайтесь «подловить» ребенка на чем-то хорошем. Будьте конкретны в своей похвале («Мне понравилось, как ты в этот раз закрыл дверь».)

### **ОШИБКА 3**

#### **Проявление непостоянства**

Дети будут проверять границы. Когда вы устали или находитесь в стрессе, вы можете «закрыть глаза» на какие-то правила. Дети в таком случае начинают понимать, что вы не вполне серьезно относитесь к тому, что говорите, и они не могут на вас полагаться.

Устанавливайте только те правила, исполнения которых вы будете требовать. Последовательно контролируйте последствия нарушения правил – каждый раз без исключений. Убедитесь в том, что правила применяются в отношении ко всем, даже к вам.

Следуйте установленному распорядку – подъем, прием пищи, посещение работы или школы, отбой.

Заранее сообщайте детям об изменениях: «Сегодня я разрешаю тебе лечь позже, потому что завтра выходной». Для детей важно, чтобы их жизнь была упорядочена.

### **ОШИБКА 4**

#### **Закрытая дверь к открытому общению**

Зачастую родители считают, что они должны производить впечатление человека, знающего ответ на все вопросы. «Совет» из добрых побуждений может восприниматься ребенком как лекция («Делись игрушками со своим братом. Когда ты делишься, ты демонстрируешь ему свою любовь»). Ваша попытка утешить («Все, все, все... все будет хорошо») может унижить ребенка, а обвинения (типа «Ты сам виноват») – быстро

перекрыть возможность для общения.

Для того, чтобы сохранить открытость в общении, прежде всего, слушайте своего ребенка – обращайтесь внимание как на его слова, так и на язык тела. Определите и признайте чувства, которые испытывает ребенок («Похоже, ты злишься»). Предложите ребенку выразить свои мысли («Как ты думаешь, что произошло?»), задавайте открытые вопросы (которые имеют преимущество перед закрытыми).

#### **ОШИБКА 5**

##### **«Я все исправлю»**

Родители, пытающиеся оградить своих детей от неприятностей, бросаются решать все их проблемы. В результате ребенок может ощущать чрезмерную зависимость и начать сомневаться в своих собственных способностях.

Помогите ребенку найти способ решения проблем. Задайте вопрос: Что произошло (или что могло случиться) и почему? Пусть ребенок сам подумает о возможных решениях: Что ты мог сделать иначе? Что бы произошло, если бы ты сделал так-то? Поделитесь своим опытом. После того как ребенок воспользовался решением, поговорите о том, оказалось ли оно действенным и почему. Спросите: Как ты поступишь в аналогичной ситуации в следующий раз? Используйте этот метод снова и снова.

#### **ОШИБКА 6**

##### **Искусственное разделение семьи**

Один из родителей и ребенок могут занять одну сторону, выступая против другого родителя, либо родители могут считать, что дети всегда противостоят им. По сути своей это борьба за власть, а сопровождаемое чувство - «мы против них».

Для того чтобы укрепить взаимодействие, проводите семейные встречи, можно делать это раз в неделю. Встречи должны быть короткими. Обсудите расписание на неделю, и кто чем занимается. Поделитесь успехами и поблагодарите за усилия. Подобные встречи должны быть безопасным местом, где каждый сможет высказывать свои идеи, и никаких обвинений, и осуждения. Завершайте встречу чем-то приятным, например, совместным десертом или игрой. Для формирования доверия может потребоваться время. Со временем вы сможете делиться проблемами и совместно приходить к решению.

Еще одна идея – это обсудить со всеми членами семьи, как вы можете быть одной командой, когда каждый будет нести ответственность за совместное проживание.

Если конфронтация возникла между братом и сестрой, поговорите отдельно с каждым ребенком, а затем с ними двумя.

Объясните, какие трудности это доставляет семье, выслушайте мнение «сторон», и призовите к взаимодействию в преодолении проблемы.

#### **ОШИБКА 7**

##### **Деструктивное наказание**

Давайте признаем: мы все временами выходим из себя и говорим то, чего не имеем в виду. Иногда мы замечаем, что делаем то же самое, что делали наши родители, хотя обещали себе, что никогда не будем поступать так же. Как быть? Простить себя, попросить прощения и двигаться вперед.

Проанализируйте свой стиль воспитания. Не бываете ли вы слишком жестким, а быть может, вам свойственно попустительство? Проанализируйте свой повседневный график и свои дела. Не замечаете ли вы, что слишком много работаете и слишком мало времени уделяете детям? Подумайте о периодах, когда вы испытываете стресс и беспокойство. Насколько меняется ваше поведение в такие моменты?

#### **ОШИБКА 8**

##### **Пример недостойного поведения**

Это ловушка «Делай, как я говорю, а не как я делаю».

Признайте, что дети копируют взрослых. Они учатся больше по вашему поведению, а не по тому, что вы им говорите. Если вы хотите, чтобы ребенок убирал в комнате, убедитесь в том, что ваша собственная комната в порядке. Если вы хотите, чтобы ваш

ребенок усвоил хорошие манеры, демонстрируйте это на своем примере. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок стал честным, не лгите своему начальнику о причине, по которой вы пропускаете рабочий день.

#### **ОШИБКА 9**

##### **Пренебрежение особыми нуждами**

Проблемное поведение может сигнализировать об особой нужде, такой, например, как дефицит внимания или гиперактивность, о трудности в обучении, психической проблеме, такой как депрессия.

Поговорите с вашим врачом, со специалистами клиники или с воспитателем о поведении вашего ребенка.

#### **ОШИБКА 10**

##### **Отсутствие радости**

Дела и загруженный график могут привести к тому, что мы упустим колоссальную ценность человеческого бытия – радость. В период экономических затруднений вы можете быть вынуждены отказаться от просмотра фильмов, путешествий или других развлечений, которые непозволительны для вашего бюджета. Однако вы совсем не обязаны лишать себя удовольствия и развлечений.

Радость – это отношение. Наполняйте радость повседневные дела – пощекочите пальчики малыша, когда надеваете сандалики ему на ножки, поиграйте в игру «Покажи красные объекты», когда едите на машине, прогуляйтесь вместе, поиграйте в мяч, расскажите историю, сыграйте в игру «нарядись красиво» или станцуйте под музыку, звучащую по радио.