

## Уроки психотренинга в воспитании.

Нет правила о том, как воспитывать ребенка, единого на все случаи жизни. Все дети разные. Каждый ребенок уникален, уникальны и наши с ним отношения. Но есть вещи, которые противопоказаны при общении с любым ребенком без исключения. Речь идет о том, чего родителям делать нельзя.

Если мы хотим воспитать человека, которому присуща самодисциплина, нам надо в первую очередь развивать его самосознание, стремиться к тому, чтобы у ребенка сформировался положительный образ самого себя. Избегать следует всего, что разрушает этот положительный образ.

Конечно, родители время от времени все же пользуются недозволенными мерами. Иногда к ним прибегают по собственному невежеству, иногда в "расстроенных" чувствах. *Однако следует перечислить эти недозволенные приемы, чтобы никто не использовал их хотя бы просто по невежеству.*

Итак, давайте запомним, чего нельзя делать, так же, как мы помним заповедь "Не убий!".

1. **Не унижай ребенка!** Мы иногда запросто можем сказать ребенку: "А лучше ты ничего не мог придумать? А у тебя вообще голова на плечах есть?" и так далее. Всякий раз, когда мы произносим что-либо подобное, мы разрушаем положительный образ, о котором шла речь.
2. **Не угрожай!** Мы иногда говорим: "Если ты еще раз стукнешь своего братика, я тебя так стукну!" Каждый раз, когда мы угрожаем ребенку, мы учим его бояться и ненавидеть нас. Угрозы совершенно бесполезны - они не улучшают поведение ребенка.
3. **Не вымогай обещаний!** Последовательность действий порой бывает такова: ребенок сделал что-то, чего нельзя делать. А мама ему говорит: "Теперь обещай, что больше никогда-никогда так делать не будешь" - и получает, конечно, обещание. А через полчаса ребенок повторит свою проделку снова. Мама обижена и расстроена: "Ты же пообещал!" Она не знает одного - обещание ничего не значит для маленького ребенка. Обещание, как и его сестра - угроза, относятся к будущему. Но ребенок живет только в настоящем. Если он чувствителен и совестлив, то вымогание обещаний будет развивать в нем чувство вины, когда он их нарушит. Если же он не чувствителен, то это только научит его цинизму: слово - это одно, а дело - совсем другое.
4. **Не опекай излишне!** Это умаляет ребенка в его собственных глазах. Излишняя опека приучает его к мысли, что он сам ничего делать не может. Многие родители недооценивают возможностей ребенка что-либо делать самостоятельно. Следует принять как девиз: "Никогда не делай за ребенка то, что он может сделать сам".

- 5. Не говори слишком много!** Излишне многословные объяснения означают для ребенка: "Ты не способен понимать простые вещи, лучше послушай, я тебе объясню".
- 6. Не требуй немедленного повиновения!** Вашему ребенку не понравится, когда от него требуют, чтобы он немедленно бросил все, чем занимался. Нам, по крайней мере, следует предупредить его заранее: "Минут через 10 будем обедать". Мы вполне можем позволить ему поворчать немного: "Ой, мам! Я еще поиграю". Слепое безоговорочное подчинение подходит для марионетки, но оно не способствует формированию независимого и самостоятельного человека.
- 7. Не потакай ребенку!** В данном случае речь идет о вседозволенности. Ребенок сразу почувствует, что родители боятся быть твердыми в соблюдении границ, боятся сказать ему "нет". Это вселяет в ребенка уверенность, что все правила резиновые - немножко поднажать, и они растянутся. Это может срабатывать в рамках семьи, но за ее пределами возможны горькие разочарования. Потакать ребенку - значит, лишить его возможности вырасти приспособленным к жизни человеком.
- 8. Будь последователен в своих требованиях!** В субботу у мамы хорошее настроение, и она разрешает сыну (дочери) нарушать все правила (или их часть). В понедельник, когда ребенок делает то же самое, она "наваливается на него, как тонна кирпичей".

Ребенку нужна последовательность в требованиях. Он должен знать, что от него ожидают. Беспорядочность в разрешениях и запретах этому не способствует.

Не требуй того, что не соответствует возрасту ребенка! Если вы ждете от своего двухлетнего малыша, чтобы он слушался, как пятилетний, то этим вы вселяете в него чувство неприязни к вам. Вы требуете от него зрелости поведения, на которую он еще по возрасту не способен. И это плохо скажется на развитии его самосознания.

**9. Не морализируй!** Это вселяет в ребенка чувство вины и развивает отрицательную самооценку. Все морали в конечном итоге для ребенка сводятся к одному: "То, что ты сделал, - это плохо. Ты плохой, потому что это сделал. Как ты мог так поступить после всего хорошего, что мама делает для тебя?".

Каждый день тысячи слов порицания выплескиваются на наших детей. Если бы все это записать на магнитофон и потом проиграть мамам, они были бы поражены. Чего только они не говорят своим детям. Тут и угрозы, и насмешки, и постоянное ворчание, и, конечно, лекции на моральные темы. Установлено, что под влиянием словесного потока ребенок "отключается". Это его единственный способ обороны, который он быстро осваивает. Конечно, он не может отключиться полностью и испытывает чувство вины.

## Не лишай ребенка права оставаться ребенком!

Если мы, родители, будем пользоваться только правильными педагогическими методами и избегать нежелательных - что же мы получим в результате? Как считают психологи, "образцовый" ребенок - не счастливый ребенок. Это ребенок под маской. Он спрятал свое "я" под оболочку, а внутри у него серьезные эмоциональные проблемы.

Воспитывая наших детей, развивая у них самодисциплину, давайте не забывать, что они все-таки дети. Давайте оставим за ними это право!

**Что делать, если...** у ребенка нет желания делиться с вами своими мыслями и бедами и слушать то, что говорите ему вы?

Когда ребенок что-то рассказывает вам, давайте ему понять, что вы его внимательно слушаете. Не надо в это время вытирать пыль, просматривать газеты или красить ногти. Ребенок сразу чувствует, что он не в центре вашего внимания, и у него пропадает охота говорить.

Смотрите в глаза ребенку, чтобы он знал, что вы сосредоточены на том, что он говорит вам. Поощряйте его продолжать рассказ, спрашивайте: "А что было дальше?", "Он действительно так сказал, да?".

Когда вы отвечаете на вопрос ребенка, постарайтесь не быть многословным. Как считают психологи, для ребенка семи лет фраза более восьми слов уже трудна для понимания. Пусть речь ребенка преобладает в вашем разговоре с ним.

Имейте мужество предстать перед ребенком со всеми своими человеческими чувствами и слабостями. Если у вас хватит мужества раскрыть их перед ребенком, это пойдет на пользу вам обоим.

Исследования показывают, что, когда один человек в чем-то признается другому, он, как правило, получает в ответ аналогичное признание. Наверняка то же самое получится с вами и вашим ребенком.

Не надо из каждой истории выводить мораль. Просто расскажите.

**Что делать, если... ваш ребенок застенчив?** Главное, никогда не говорите ему об этом и другим не позволяйте упрекать: "Ну, чего ты стесняешься?" - и тому подобное. Если вы внушите ребенку, что он действительно застенчив, исправить положение будет труднее.

Пусть ваш ребенок почаще общается с детьми младше его. Здесь у него будет возможность проявить себя, действовать с позиции авторитета. Уважение и восхищение младших придадут ему уверенность.

"Пик" застенчивости приходится на процедуру знакомства с новыми людьми. И не надо пользоваться именно этой ситуацией для того, чтобы привить ребенку социальные навыки и умения: "Ну, поздоровайся же с тетей! Скажи ей, как тебя зовут".

Почаще приглашайте домой других детей, берите их с собой в кино, на прогулки.

**Что делать, если...** ваша дочь стала молчаливой и замкнутой. Вам никак не удастся вызвать ее на разговор, вы спрашиваете ее: "Как дела? Не случилось ли что?" Она отвечает: "Все нормально. Все в порядке", - а вам кажется, что девочка что-то скрывает. Вы все более взволнованно задаете вопросы. Она отвечает все неохотнее. Как поступить?

Не начинайте донимать ее душевными разговорами, прекратите попытки что-либо выведать. Это только ухудшит положение. Дочь еще больше замкнется. Найдите такое дело, которое вы будете делать вместе, тогда и возникнет общение.

Но не перестарайтесь. Не стремитесь проникнуть во все уголки личной жизни ребенка. Ведь у человека есть не только потребность в общении, но и потребность в уединении, стремление побыть наедине с собой, когда хочется разобраться в себе, помечтать и т.д.