

**ТАЙНЫ РОДИТЕЛЬСКОЙ ЛЮБВИ,
СЕКРЕТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ,
ТРУДНОСТИ ВЗРОСЛЕНИЯ**

Контакт - эта та необходимая связь между поколениями, которая наилучшим образом обеспечивает воспитание ребенка. Каждый родитель, исходя из собственного опыта знает, что нить контакта и взаимопонимания с собственным ребенком в некоторые периоды времени бывает настолько тонка, что вот-вот исчезнет совсем. Порой эти периоды затягиваются, негативные эмоции с обеих сторон накапливаются, и кажется, что гармония в отношениях не вернется уже никогда. Эти моменты болезненно переносятся как родителями, так и детьми. Но только взрослый может разумно переориентироваться и совладать со своими отрицательными эмоциями, пойти на шаги сближения с ребенком, потому что именно в изменении отношения взрослого к ребенку кроется ключик ко взаимопониманию. Однако многие родители как раз не хотят ничего менять в своем поведении и обвиняют в возникающих разногласиях только ребенка, его "противный" характер, доставшийся ему по наследству или приобретенный под чьим-то влиянием. С подобными ситуациями часто приходится сталкиваться психологу: на приеме мама требует, чтобы "волшебник" превратил вышедшего из-под контроля ребенка в послушного и доброго. По ее мнению, это единственный путь к восстановлению отношений. И как только психолог подводит ее к мысли о необходимости менять что-то в своем собственном поведении, мама, полная разочарований, уходит и больше не возвращается.

Чем же может быть вызвано нарушение контакта с ребенком и почему именно родители должны перестраивать свое поведение, приспособившись к нему? Ответ на этот вопрос не так уж и сложен: ребенок растет, постоянно изменяется и усложняется его поведение и представления о мире, он требует к себе иного отношения на каждой новой возрастной ступеньке. Психологи называют такие переходные периоды возрастными кризисами, потому что, как правило, они сопровождаются осложнениями во взаимоотношениях. Кризисы могут протекать более или менее спокойно, если отношение взрослого к ребенку во время изменится в ответ на изменившиеся требования возраста. Иногда же кризисы протекают болезненно, ребенок становится упрямым, капризным, неуправляемым, выходит из-под контроля на долгое время. Иногда это приводит к полному нарушению контакта и даже к разрыву взаимоотношений.

Прежде, чем говорить о возрастных, кризисных моментах обострения взаимоотношений ребенок - взрослый, я напомню читателю об основных моментах азбуки родительской любви. Что значит само понятие "любить ребенка"? Оказывается, каждый родитель вкладывает в него свой, особый смысл. И нередко нарушение контакта с ребенком, как ни странно, происходит из-за неумения родителей любить собственное дитя. Само по себе это утверждение кажется абсурдным, но не торопитесь перелистывать газету на другую страницу. Проверьте вместе с нами свое чувство, ответив на следующие вопросы:

- любите ли вы *собственного ребенка* со всеми его проблемами и недостатками или тот *идеал ребенка*, который был построен вашим воображением еще до его рождения?
- Позволяете ли вы ребенку быть *самим собой*, или требуете от него поведения, соответствующего вашим идеалам?
- То, что вы требуете от ребенка на самом деле необходимо ему или вам? Не стал ли Ваш ребенок только средством Вашего самоутверждения?

Очень часто родители стараются во что бы то ни стало воспитать в ребенке только те качества и способности, которыми обладает их идеальный образ. А некоторые учат ребенка исключительно тому, что им самим не удалось познать в жизни, как бы компенсируя чувство неудовлетворенности. Бывает, что начитанные папа и мама неукоснительно следуют выбранной ими модели или системе воспитания. Одинокие мамы иногда пытаются за счет ребенка решить проблемы эмоционального дискомфорта. Во всех этих случаях для родителей совершенно не важно, обладает ли их ребенок необходимыми для достижения поставленных целей качествами, нужно ли ему такое воспитание, хочет ли он превращаться в средство реализации желаний взрослых.

Как итог всему вышесказанному хочу привести пример определения любви психологом С.Л. Рубинштейном: "Любить - это значит утверждать неповторимое существование другого человека". В этом определении каждое слово несет в себе важную смысловую нагрузку. Если человек выбирает для себя другие, не похожие на наши способы действия, убеждения, ценности - мы склонны его оценивать отрицательно, мы не готовы принять его отличия от нас, мы не позволяем своим близким быть "другими". Вы узнали себя? Значит, наша информация окажется вам полезной, так как от сформировавшихся в результате жизненного опыта довольно жестких стереотипных представлений страдают не только люди, с которыми мы общаемся, но, прежде всего и мы сами.

Очень давно Гиппократ впервые разделил людей на четыре группы в зависимости от их поведения. Таким образом появилось учение о темпераментах, которое постоянно расширялось философами, физиологами и психологами разных эпох. Но любая схема или модель всегда остается лишь каркасом,

обобщающим явления. Индивидуальность человека, конечно же, нельзя объяснить только различиями в темпераментах, так как его поведение зависит от многих факторов: от ценностных ориентаций, свойств характера, личностных особенностей и так далее. Однако, чтобы показать, что разные качества в зависимости от ситуации могут выступать как сильными, так и слабыми сторонами личности, я все-таки приведу пример характеристик темпераментов с точки зрения построения гармоничных отношений с ребенком, обладающим теми или иными особенностями поведения. Итак, чтобы определить, к какому типу темперамента относится Ваш ребенок, я предлагаю Вам использовать такую упрощенную схему. Охарактеризуйте его по следующим признакам: замкнутый-общительный и спокойный-возбудимый. В зависимости от сочетания полученных характеристик могут быть получены четыре варианта поведения, при чем степень выраженности особенностей поведения, присущих тому или иному темпераменту, будет тем выше, чем сильнее проявляются в ребенке замкнутость, общительность или возбудимость.

Холерик - общительный и возбудимый тип. Эмоции у такого ребенка выплескиваются потоком, он активно выражает гнев, радость, разочарование, интерес, мгновенно реагирует на обиду возмущением, может в порыве чувств действовать необдуманно, наговорить того, что чувствует только в данный момент, а не постоянно. Поэтому не следует словам, брошенным в ярости, придавать большого значения, как бы обидны они не были. Холерик отходчив, "выплеснув" свои эмоции, он быстро успокаивается. Высокая эмоциональность позволяет ему глубоко сочувствовать и сопереживать, общительность помогает лучше понять поведение других людей, он ответственный, стремится все довести до конца, получить одобрение окружающих. Он энергичен, активен, быстро приспосабливается к новым условиям. При общении с ребенком-холериком главное - не "подливать масла в огонь", то есть выяснять отношения не в момент эмоциональной вспышки, а после нее, правильно строя аргументацию, чтобы не вызвать следующей вспышки и обратного воспитательного эффекта.

Сангвиник - общительный и эмоционально стабильный, спокойный тип. В отличие от холерика сангвиник не будет переживать "по пустякам" - из-за недоделанного наскучившего задания, из-за несостоявшейся по его вине встречи. Он спокоен и уверен в себе, делает только то, что ему интересно, что ему нравится, обладает чувством юмора и организаторскими способностями, что часто позволяет ему выбиться в лидеры или стать "душой компании". Он способен повести за собой, зажечь своей идеей. Но эмоциональная устойчивость снижает его способность к сопереживанию, он бывает эгоистичен. При общении с такими детьми единственный путь - уметь заинтересовать, увлечь, "зажечь", и только в этом случае сангвиник способен "горы свернуть", вложив в свое дело всю свою энергию и работоспособность.

Флегматик - замкнутый и спокойный тип. Самая большая сложность для флегматика - найти контакт с окружающими. И хотя сам ребенок не испытывает даже потребности в этом контакте, родители обычно переживают из-за его обособленности от сверстников. Флегматик живет в мире своих фантазий, часто его видение мира отличается от представлений других людей. Он, берясь за какое-нибудь дело, долго настраивается на него и затем полностью погружается в его выполнение, отключившись от всего окружающего. Он медлителен, инертен. Прежде, чем дать такому ребенку поручение, его следует предварительно настроить, дать ему время все хорошенько обдумать. Дефицит времени является для него фактором стрессовой ситуации, ему необходимо время для того, чтобы выйти из своего состояния и настроиться на что-либо новое, поэтому от такого ребенка нельзя требовать сиюминутного исполнения ваших распоряжений. Но для того, чтобы он не "застревал" на своих фантазиях, его следует почаще привлекать к какой-либо активности, приучать к временному самоконтролю, начиная свои реплики с фразы "Через десять минут..."

Меланхолик - слабый, необщительный, эмоционально-неустойчивый возбудимый тип. Такие дети, в отличие от холериков, из-за своей замкнутости носят в себе те эмоции, которые холерик "выплескивает" на окружающих. Эти эмоции, не находя выхода, надолго "застревают" в сознании и мешают меланхолику жить, отражаются на его здоровье. При чем чаще всего они носят отрицательный характер, ребенок такого типа обидчив, легко раним, часто плачет и жалуется. Он обычно неактивен, нерешителен, быстро утомляется, долго переключается от одного занятия на другое. Меланхолику просто необходима постоянная поддержка и любовь взрослых, иначе он быстро приобретет "комплекс неполноценности". Важно приучать его к самостоятельности, поощряя проявления активности любыми способами, привлекая его к принятию решений, организуя для него ситуации выбора.

Необходимо добавить, что нет стабильно положительных или отрицательных качеств, присущих людям того или иного темперамента, так как каждая жизненная ситуация требует различных поведенческих реакций. Высокая эмоциональность, например, нужна в ситуации, когда человеку необходимо сочувствие и сильно мешает в ситуации соревнования. Кроме этого, нужно помнить, что темперамент - врожденная, относительно устойчивая характеристика, в основе которой лежит строение и особенности нервной системы человека. Поэтому невозможно "искоренить" те или иные качества, которые связаны с темпераментом ребенка, можно только научить его правильно ими пользоваться.

Я надеюсь, что эта информация поможет Вам лучше понять поведение вашего ребенка в некоторых ситуациях.

Прежде чем продолжить наш разговор о том, как сохранить добрые, человеческие отношения с собственным упрямым и непослушным ребенком, я напомним основные моменты прошлой нашей беседы. Обдумайте еще раз эти секреты контакта, правила родительской любви:

- любите *собственного ребенка, а не тот идеал ребенка*, который был построен вашим воображением еще до его рождения;

- требуйте от ребенка только того, *что необходимо ему самому*, а не вам для достижения собственного самоутверждения;

- позволяйте ребенку *быть самим собой и иметь собственные слабые и сильные стороны*.

Остановимся подробнее на последнем правиле. В предыдущей беседе речь шла о сильных и слабых сторонах, заложенных в человеке вместе с его темпераментом. Но, как было уже отмечено, наше поведение зависит не только от темперамента, но и от характера, привычек, желаний и интересов.

Я постараюсь сейчас обратиться к жизненному опыту каждого из вас: известно, что нет человека без недостатков. Как вы относитесь к своим недостаткам? Если ответите, что всю жизнь боретесь с ними и даже добиваетесь положительных результатов, я, скорее всего, этому не поверю. Более правдоподобным будет ответ: "Я пытаюсь их скрывать, и иногда это у меня получается". Очень часто недостатки наших детей являются продолжением наших собственных недостатков. И чем более они нам ненавистны в себе, тем яростнее мы пытаемся "искоренить" их у наших детей. И, самое печальное, чаще сего в этих случаях воспитательные воздействия имеют обратный эффект: ребенок не только продолжает повторять нежелательный вариант поведения, но и делает это как будто назло взрослым. Вот тут не мешает вспомнить, что, по словам Галины Щербаковой в повести "Вам и не снилось", "воспитание - это протянутая рука". Не искоренять нужно недостатки ваших детей, а учить их *жить с этими недостатками*: так строить свое поведение, чтобы выравнивать "острые углы", учитывая свои реальные возможности и слабости.

Вспомните такую ситуацию, ее много раз переживал каждый из нас: вы ошиблись, поступили неправильно, сгоряча. Вам стыдно, обидно, вы не можете себя простить. И в этот момент появляется кто-то из ваших близких или знакомых, а, может быть, даже ваш начальник, для того, чтобы указать вам на ваш промах. Что с вами происходит в этом случае? Вы продолжаете чувствовать свою вину? Или, может быть, ругаете себя в их присутствии? Конечно, такое может случиться, но - крайне редко. Скорее всего чувство вины "испарится" и останется только досада и гнев в адрес "доброжелателя". С вашими детьми происходит тоже самое. О воспитательном эффекте подобных ситуаций говорить дальше, я думаю, излишне. Что же в данном случае нам советуют психологи? Перед нами типичная ситуация "падения", падающего человека необходимо *поддержать*, а не обсуждать обстоятельства его падения. Для этого существует механизм *психологической поддержки*, суть которого в умении увидеть сильные стороны в моменты проявления слабости. Начать фразу в этом случае можно со слов: "Все равно я уважаю тебя за то, что...", или: "Все равно ты молодец, потому что...". В противовес поддержке обычно более привычным для нас является так называемый "красный карандаш" - попытка указать на промахи для того, чтобы ошибка больше не повторилась. Часто, даже выражая участие, мы невольно используем этот прием. Именно поэтому после такого "дружеского" разговора становится еще больнее и тяжелее на душе. Наши дети особенно нуждаются в поддержке, и если дома они встречают только "красный карандаш", они будут искать поддержку в компании сверстников, которая родителям не всегда симпатична. И не стоит опасаться, что, поддерживая, мы не дадим ребенку возможности осознать свою ошибку. Наоборот, ваше участие оставит гораздо более глубокий эмоциональный след в его памяти, и это будет для него лучшей прививкой.

За поведением собственных детей мы пристально наблюдаем при каждой возможности. Вспомните, пожалуйста, какое поведение чаще вызывает вашу реакцию - положительное или отрицательное? Если ребенок вовремя сделал уроки, помыл за собой тарелку и даже убрал в своей комнате вы, скорее всего, примите это как само собой разумеющееся: это ведь входит в его повседневные обязанности! Ну а если вдруг при этом он забыл купить хлеба - вот тут-то мы и постараемся вспомнить о своей воспитательной роли. К сожалению, при дефиците времени на общение с собственным ребенком такие реакции становятся привычными. Как же это влияет на ребенка? Основной причиной его поведения чаще всего при этом становится не стремление к успеху, а избегание неудачи. А это в корне губит способности к развитию, активность и уверенность в себе. А некоторые дети, которые с особой остротой ощущают нехватку внимания со стороны родителей, начинают привлекать его из ряда вон выходящим поведением (перестают учиться, прогуливают школу, не являются домой по ночам, начинают употреблять алкоголь и наркотики и т.п.). Поэтому наблюдайте за собой, постарайтесь замечать даже маленькие успехи детей, хвалить их за проявления доброты, сопереживания, за удачи и победы. А в ситуации неуспеха не торопитесь порицать и обвинять, вспомните о психологической поддержке, разберитесь в причинах неудачи и помогите ребенку преодолеть препятствие.

У наших недостатков есть еще одна крайне неприятная особенность: если вдруг они проявляются часто и все сразу, мы теряем веру в собственные силы. Психологи называют это "комплексом

неполноценности", или заниженной самооценкой. Человек, страдающий этим психологическим недугом, видит мир как будто через кривые стекла. Ему постоянно кажется, что все вокруг видит его несостоятельность. Даже те замечания, которые не имеют к нему отношения, он воспринимает как личное оскорбление, обижается. Такие люди обычно становятся мнительными, долго не могут принять решение, стараются быть "как все", что на их языке значит "не хуже других". Но далеко не всегда со стороны они выглядят "серыми мышками". Некоторые активно пытаются доказать, что другие "еще хуже", при этом стараются привлечь к себе внимание, используют агрессию, пусть только в речевой форме, иногда доходят до насилия. Часто окружающие по ошибке считают, что эти люди себя переоценивают. Однако поведение человека с действительно завышенной самооценкой не столь вызывающе: оно практически безобидно, ему просто не свойственна критичность к себе. Я надеюсь, что вы поняли, насколько тяжело жить с заниженной самооценкой. А научить ребенка любить самого себя могут прежде всего родители. Самооценка закладывается еще в три года, поэтому очень важно внушать нашим детям, что они "хорошие, добрые, умные, смелые". Даже если вы хотите поругать ребенка, начните с фразы: "Ты же у меня такой трудолюбивый, почему же свои вещи в шкафчик не убрал?" В младшем школьном возрасте на формирование самооценки сильно влияют школьные успехи. Затем - отношение сверстников. Но всегда уважение родителей к собственному ребенку и отношение к нему как к личности особенно важно. Поэтому, выражая недовольство поведением ребенка не задевайте его личности: не *ты плохой*, а *ты сделал плохо*.

Итак, наш урок на сегодня подходит к концу. В следующий раз речь пойдет об особенностях переходных возрастов - год, три года, семь лет, десять и четырнадцать лет - и о том, как взрослые могут смягчить упрямство и неуправляемость детей в эти кризисные моменты.

Сегодня наш разговор пойдет о проблемах роста. Развитие ребенка нельзя представить как процесс, идущий ровно по восходящей. Иногда ребенок поражает родителей внезапными знаниями, а иногда вдруг кажется, что он забыл все, что знал. У каждого человека свой, индивидуальный темп развития, но при обобщении можно проследить и общие закономерности в процессе становления личности. Выделяют стабильные и переходные возрастные периоды. Стабильные периоды развития не несут особых проблем, ребенок в это время относительно спокоен и послушен. Его устраивают те условия, в которых он растет. Но в один прекрасный момент эти условия исчерпывают себя как источники развития, и ребенок требует их изменения. Именно эти периоды психологи называют переходными, или кризисными. Границы начала и конца кризиса не определены, но взрослые вдруг отчетливо начинают замечать упрямство, неповиновение, протест, внезапные вспышки эмоций в поведении детей. Кризисы необходимы для нормального развития в моменты перехода с одной его ступени на другую, поэтому их должен пережить каждый ребенок. Однако кризисные проявления можно смягчить, обеспечив необходимые условия для перехода на следующий, стабильный этап. Осталось только описать эти необходимые условия, особенные для каждого возраста.

Первый кризис, требующий от родителей терпения и изменения отношения к ребенку - это кризис одного года. Малыш делает свои первые самостоятельные шаги и сразу же начинает требовать независимости, протестуя против ограничений. И если раньше ребенка можно было отвлечь, переключить, то теперь он не поддается на эти уловки. Усугубляется этот кризис еще и тем, что ребенок не владеет речью, и часто взрослый не понимает его требований. С одной стороны, это стимулирует развитие речи, а с другой - вызывает яркие эмоциональные вспышки. Единственный путь в преодолении упрямства ребенка в этот период - дать ему самостоятельность там, где это возможно: убрать из его поля зрения все привлекательные предметы, которые трогать нельзя. Необходимо ограничить до минимума запреты, которые должны быть четкими и обязательными в любых ситуациях. Огромным удовольствием для малыша от года до трех лет является его включение в деятельность взрослого в качестве "помощника": ребенок любит находиться рядом со взрослым, делать то, что и взрослый, теми же орудиями, что и взрослый. Ребенок учится обращаться с ложкой, расческой, веником, молотком и т.д. Учитывая названные возрастные особенности можно относительно спокойно пережить этот кризисный возраст.

Следующий кризис протекает обычно острее, чем предыдущий. Это кризис трех лет, или кризис, известный под названием "я сам". Ребенок явно преувеличивает свою самостоятельность и требует ее даже в тех ситуациях, где без помощи взрослого обойтись не может. Родители должны в этот период научиться по-новому относиться к своему малышу, учитывая проявления его характера: давать ему возможность выбора и принятия самостоятельных решений в тех ситуациях, где это ему по силам; спрашивать его совета; разрешать самостоятельно одеваться и выполнять разные поручения, не ограничивая при этом его во времени (не "в попыхах" перед выходом в детский сад). Очень важно уже в этом возрасте объяснять причину запретов и согласовывать требования всех членов семьи. А одним из ключиков к хорошему настроению ребенка и к сохранению контакта с ним в этот период является игра. Именно в игровой форме можно разрешить все возникающие разногласия и проблемы, потому что для ребенка от 3 до 7 лет игра является всем.

Следующий кризис наступает перед школой, и называется он кризисом "потери непосредственности". Ребенок как будто начинает все время смотреть на себя со стороны: кривляется

перед взрослыми, привлекает к себе внимание, "воображает". Суть этого кризиса в желании ребенка выполнять общественно-значимую деятельность, а не играть и ходить в детский садик. Все чаще в сюжеты игр вклинивается момент "пошел на работу". Естественным разрешением этого кризиса является переход к школьному обучению. Но не всегда эти два момента совпадают. Иногда ребенок идет в школу без желания, когда еще не наступил кризисный момент и не вызрела потребность в смене деятельности. Учеба для него уже не является привлекательной, и он требует самостоятельности в ситуациях вне школы. Поэтому важно развивать у ребенка интерес к школе, а не запугивать его и себя, как это у нас принято в последнее время, непомерными трудностями школьной программы. И интерес этот должен быть не к школьным принадлежностям, а к тем знаниям, которые ребенок получит в результате обучения.

Последний кризис, о котором я хочу рассказать - самый яркий и сложный - это кризис подросткового возраста. Начинается он у всех по-разному: у некоторых в 11, а у других - в 14 лет. Именно в этот период дети отказываются от помощи взрослых. Родители страдают от кажущейся потери собственного авторитета в глазах сына или дочери. На этом этапе подростки требуют нового отношения к ним взрослых на основе партнерства и равноправия. Им не хватает теперь для оценки людей и событий слов "плохо" и "хорошо". Они начинают видеть сильные и слабые стороны сначала в поведении окружающих, а потом и в своем собственном поведении. А это сильно влияет на формирование уже осознанной самооценки. Вот тут необходимо учить ребенка правильно относиться к чужим и своим недостаткам, используя психологическую поддержку. Об этом я уже рассказывала в предыдущей статье. И, как кризис "я сам", этот кризис тоже имеет свой "золотой ключик" - ваше доверие. Ничто так не ранит душу подростка, как извечные подозрения и критика со стороны родителей. И только ваше доверие способно остановить его от тяжелого проступка. Не бойтесь открыто говорить с сыном или дочерью о любых проблемах, не скрывайте от них своих эмоций, слабостей и настроения, передавайте им свое отношение к жизни и свои оценки происходящего не в виде нравоучений, а в форме обсуждения текущих событий. Признавайте за ними право на собственное мнение и на собственные способы поведения и попытайтесь уважать их выбор. Пусть ваших уже выросших детей не покидает уверенность в вашей любви и в вашем безусловном их принятии, в том, что в любой ситуации вы не откажете им в помощи и в поддержке. А дальше в силу вступают законы общения во взрослом мире.