ставлений. К тому же мы все равно никогда не сможем «постелить соломки» всюду, где наш ребенок может «упасть». Зато потом, ко- гда его постигнет неудача, можно очень помочь ему.

**ГБСУ РК «Керченский МСРЦН» *представляет...***

Активное слушание здесь незаменимо, т.к. оно помогает ре- бенку сделать самостоятельный вывод из случившегося. Хотя порой родителю и хочется сказать: «Я же тебя предупреждал...», «Не послу- шался — пеняй на себя». Этого делать не стоит. *Во-первых*, ребенок прекрасно помнит о вашем предупреждении, *во-вторых*, он сейчас расстроен и глух к любым разумным замечаниям; *в-третьих*, ему тяжело признаться в своей ошибке, и он готов оспаривать вашу пра- воту.

*Второй тип наказания* — более привычен, он исходит от родите- ля. Все начинается с предупреждения: «Если ты не..., то...», а кончается выполнением обещанного. Такие наказания называют **условными следствиями** непослушания, потому что они не вытекают естествен- ным образом из действий ребенка, а назначаются родителями по их усмотрению. Как к ним относиться? Их все равно не избежать. Одна- ко, применяя такие наказания, хорошо придерживаться одного очень важного правила. **Правило шестое: *Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем, делая ему плохое.***

Другими словами, лучше наказывать, двигаясь в направлении от

«плюса» к нулю, чем от нуля к «минусу»; причем под нулем подразу- мевается нейтральный, ровный тон ваших взаимоотношений.

А что бывает, если из-за того, что родителю всегда «некогда», все воспитание ограничивается требованиями, замечаниями и

***Наш адрес: г. Керчь, ул. Всесоюз- ная, 9, Тел. 5675-66***

«минусовыми» наказаниями. В таких случаях добиться дисципли- ны сложно, при этом налицо опасность потерять контакт с ребенком: ведь взаимное недовольство, которое здесь неизбежно, будет накап- ливаться и разъединять. Придумайте несколько занятий с ребенком или несколько семейных дел, традиций, которые будут создавать зону **радости.** Сделайте некоторые из этих занятий или дел **регулярны- ми,** чтобы ребенок ждал их и знал, что они наступят обязательно, если он не сделает чего-то очень плохого. Отменяйте их, только если случил- ся проступок, действительно ощутимый, и вы на самом деле расстроены. Однако не угрожайте их отменой по мелочам. **Зона радости — это**

**«золотой фонд» вашей жизни с ребенком,** *которая* и зона его ближайшего развития, и основа вашего с ним доброжелательного об- щения и залог бесконфликтной дисциплины.

*Если Вас заинтересовала подробная информация по вопросам воспита- ния, то более подробно Вы можете ознакомится с ней, прочитав книгу* ***Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком Как?»***

Давайте подумаем о том, как уменьшить саму возможность появ- ления отрицательных чувств. Это похоже на лечение простуды и на ее профилактику. Когда вы уже заболели, приходится принимать лекарства, но можно заранее принять меры предосторожности: оде- ваться потеплее, закаляться и т.д. Итак, поговорим о профилактике эмоциональных проблем.

Один путь довольно ясен, хотя мы, родители, часто о нем забы- ваем. Запишем его в виде **Правила:**

# *Не требуйте от ребенка невозможного или трудно* выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы мо- жете изменить в окружающей обстановке.

*К примеру, полуторагодовалый малыш очень интересуется ро- зеткой. Вы беспокоитесь, как бы он не сунул в нее пальцы. Уговоры и запреты не помогают, ссоры с ребенком — тем более. Проблема ис- чезнет, если вы загородите розетку какой-нибудь мебелью или купи- те специальную пробку.*

Перейдем к следующему **Правилу:**

# *Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, со-* размеряйте собственные ожидания с возможностя-

***ми ребенка.***

Идея такова: бесполезно требовать от ребенка невозможного или очень трудного, к чему он еще не готов. Лучше изменить что

-то вне его, в данном случае — **свои ожидания.**

Давайте обратимся к примеру.

*Мама отправляет четырехлетнего мальчика за молоком. Надо пройти несколько домов, деревенская улица неровная, под горку. Би- дон велик для мальчика, достает почти до земли. Но мама, воспи- тывая в нем «взрослость» и ответственность, строго предупрежда- ет: «Смотри, не пролей!». Мальчик возвращается в унынии, волоча по земле почти пустой бидон. Мама в ярости.*

У всех родителей есть ожидания относительно того, что уже мо- жет или уже должен делать их ребенок и что он делать не должен. В приведенном примере ожидания были несколько завышены, а результатом стали отрицательные переживания родителей.

Сказанное не означает, что мы не должны «поднимать планку» для ребенка, т.е. воспитывать в нем практический ум, ответствен- ность, послушание. Напротив, это необходимо делать в любом воз- расте при этом планку не следует ставить слишком высоко. *А глав- ное— стоит последить за своими реакциями. Знание того, что ребенок осваивает новую высоту и осечки неизбежны, может зна-*

Даже если один родитель не согласен с требованием другого, лучше в эту минуту промолчать, а потом, уже без ребенка, обсу- дить разногласие и попытаться прийти к общему мнению.

Не менее важна последовательность в соблюдении правил. Ес- ли ваш ребенок два дня подряд ложился в 10 часов вечера вме- сто 9, то на третий день вам трудно будет уложить его вовремя, он резонно возразит, что вчера и позавчера вы ему «разрешали».

*Стоит помнить, что дети постоянно испытывают наши требования «на прочность» и принимают, как правило, только то, что не поддается расшатыванию. В противном же случае приучаются настаивать, ныть, вымогать.*

# Правило пятое: *Тон, в котором сообщается требова-* ние или запрет, должен быть скорее дружественно- разъяснительным, чем повелительным.

Любой запрет желаемого для ребенка труден, а если он произно- сится сердитым или властным топом, то становится трудным вдвойне. Объяснение должно быть коротким и повторяться один раз. Если ребенок снова спрашивает: «Почему?», то это не потому, что он вас не понял, а потому, что ему трудно побороть свое жела- ние. Здесь поможет активное слушание. Приказы же и «Ты– сооб- щение» усугубляют сопротивление ребенка. Предложение, в кото- ром вы говорите о правиле, лучше строить в безличной форме («Спичками не играют»). Бывает очень полезно, предвидя труд- ность ребенка в выполнении требования, обсуждать ее с ним зара- нее, договариваться. Хорошо помочь ему, напомнив о договоре ми- нут за пять до назначенного времени. В таком случае вы окаже- тесь, скорее, помощником ребенку в выполнении добровольно взя- того на себя слова, чем надоедливым «полицейским».

Разговор о дисциплине неминуемо приводит к **вопросу о нака- заниях.** Что делать, если, несмотря ни на какие ухищрения, ребе- нок не подчиняется? *Обычно много споров вызывает вопрос о фи- зических наказаниях.* Они оскорбляют и озлобляют, запугивают и унижают детей. Позитивного результата от них меньше, чем нега- тивного. Единственный вариант физического воздействия, кото- рый не вызывает сомнения — это обуздание разбушевавшегося ребенка. **Естественное следствие** непослушания — это один из видов наказания, исходящий от самой жизни, и тем более цен- ный, так как винить в подобных случаях ребенку некого, кроме самого себя. Один негативный опыт стоит десятка словесных на-

бенка, ***неприемлемые ни при каких обстоятельствах.*** Это наши категорические «нельзя», из которых нами не делается ис- ключений. Нельзя бить, щипать или кусать маму, играть с огнем, ломать вещи, обижать маленьких... Список этот «взрослеет» вме- сте с ребенком и подводит его к серьезным моральным нормам и социальным запретам.

Итак, все зоны, вместе взятые, говорят нам, что правило пра- вилу рознь, и что вполне можно найти «золотую середину» между готовностью понимать — и быть твердым, между гибкостью — и непреклонностью в процессе воспитания дисциплины.

# Правило третье: *Родительские требования не должны* вступать в явное противоречие с важнейшими по- требностями ребенка.

*Например,* родителям часто досаждает «чрезмерная» активность детей: почему им надо так много бегать, прыгать, шумно играть, ла- зать по деревьям, бросать камни, рисовать, на чем попало, все хва- тать, открывать, разбирать.

***Ответ прост***: *все это и многое другое — проявления естест- венных и очень важных для развития детей потребностей в дви- жении, познании, упражнении.* Им гораздо больше чем нам, взрослым, нужно двигаться, исследовать предметы, пробовать свои силы. *Запрещать подобные действия — все равно что пы- таться перегородить полноводную реку*. Лучше позаботиться о том, чтобы направить ее течение в удобное и безопасное русло.

Что же остается на долю родителей, кроме терпения и принятия неизбежности «ветрянки»? Очень многое, и самое главное - оста- ваться носителями и проводниками более общих, непреходящих ценностей: честности, трудолюбия, благородства, уважения к лич- ности другого. Заметьте, что многие из этих ценностей вы можете не только обсуждать с вашим взрослеющим ребенком, но и реали- зовать во взаимоотношениях с ним, а это — самый главный дар, который он в глубине души ищет и надеется от вас получить!

# Правило четвертое: *Правила (ограничения, требования,* запреты) должны быть согласованы взрослыми меж- ду собой.

Знакомо ли вам, когда мама говорит одно, папа другое, а бабуш- ка - третье. В такой ситуации ребенку невозможно усвоить прави- ла, привыкнуть к дисциплине. Он привыкает добиваться своего,

«раскалывая» ряды взрослых. Отношения между взрослыми чле- нами семьи от этого не становятся лучше.

*чительно прибавить терпимости и позволит спокойнее отно- ситься к его неудачам.*

Мы подошли к следующему **Правилу**, пожалуй, самому слож- ному, хотя записать его можно очень коротко:

# *Старайтесь не присваивать себе эмоциональные про-* блемы ребенка.

О чем здесь идет речь? Раньше мы говорили о том, как важно передавать детям заботу об их повседневных делах (***Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными послед- ствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным»;*** *и* ***Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрица- тельные переживания, сообщите ему об этом***).

Теперь речь идет о переживаниях ребенка и о наших **чрезмер- ных волнениях** по поводу детей. Не приходилось ли вам слышать такие слова от детей (чаще от подростков и старше) в адрес родите- лей: «Перестань плакать (нервничать, паниковать), **этим ты** мне **только мешаешь!»?** За такими словами стоит потребность детей от- деляться от родителей и в эмоциональном смысле учиться быть самостоятельными перед лицом напряженных, а то и опасных ситуа- ций. Конечно, они при этом могут нуждаться в нашем участии, но участии деликатном, ненавязчивом.

А что делать с нашими собственными переживаниями? Ведь ра- но или поздно приходится идти на риск впервые отпустить сына одного через улицу, разрешить взрослеющей дочери встретить Но- вый год в компании сверстников. Наше беспокойство оправдано, и мы, конечно, должны принять все зависящие от нас меры предосто- рожности. Но как при этом разговаривать с ребенком? Уверены, что

«Я-сообщение» здесь незаменимо. Дети интуитивно чувствуют, что за родительскими «нельзя» скрывается забота о них. Один подрос- ток с горечью признался, что родители его совсем не любят, так как позволяют ему слишком многое, включая и то, что запрещает- ся другим ребятам. «Им, по- моему, просто нет до меня дела», — печально заключил мальчик.

Возникает вопрос: если ребята чувствуют себя более защищен- ными в условиях заведенного порядка и определенных правил по- ведения, то почему они норовят эти порядок и правила нарушать?

Почему на это постоянно жалуются родители, воспитатели, учителя? Можно назвать много причин, их гораздо больше, чем

кажется на первый взгляд. На самом деле дети восстают не против самих правил, а против способов их **«внедрения»** (согласитесь, са- мо это привычное для слуха слово уже указывает на силовые мето- ды). Поэтому давайте сформулируем вопрос иначе: **как найти пу- ти к бесконфликтной дисциплине ребенка?**

Есть несколько правил, которые помогают наладить и поддер- живать в семье **бесконфликтную дисциплину**. Получается что- то вроде списка правил о правилах. **Правило первое:**

# *Правила (ограничения, требования, запреты) обяза-* тельно должны быть в жизни каждого ребенка.

Это особенно полезно помнить тем родителям, которые стремят- ся как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ни- ми. В результате они начинают идти на поводу у собственного ре- бенка. *Это попустительский стиль воспитания.*

# Правило второе: *Правил (ограничении, требований, за-* претов) не должно быть слишком много, и они долж- ны быть гибкими.

Как вы понимаете, это правило предостерегает от другой край- ности — воспитания в духе «закручивания гаек», то есть *автори- тарного стиля общения*.

Оба правила, взятые вместе, предполагают особое чувство ме- ры, особую мудрость родителя в решении вопросов ***что «можно»,***

# *«следует» и «нельзя».*

Найти золотую середину между попустительским и авторитар- ным стилями нам помогает образ **четырех цветовых зон** поведе- ния ребенка: зеленой, желтой, оранжевой и красной (идея зон принадлежит одному американскому психологу, Гиппенрейтер видоизменила ее и дополнила по-своему).

В **зеленую** зону поместим все то, что разрешается делать ребен- ку *по его собственному усмотрению или желанию.* Например, в какие игрушки играть, когда сесть за уроки, в какой кружок запи- саться, с кем дружить...

Действия ребенка, в которых ему предоставляется ***относи- тельная свобода,*** находятся в **желтой** зоне. Ему разрешается действовать но собственному выбору, но в пределах определенных границ. Иначе говоря, он может решать сам, но при условии соблю- дения некоторых правил. *Например,* можно сесть за уроки, когда хочешь, но закончить работу к 8 часам вечера. Можно гулять в своем дворе, но дальше не уходить.

Эта зона очень важна, так как именно здесь ребенок приучается к внутренней дисциплине по из- вестному нам механизму извне— внутрь. Родитель на первых порах помогает ребенку сдерживать не- посредственные импульсы, быть осмотрительным и учиться контро- лировать себя как раз с помощью норм и правил, которые установле- ны в семье.

Постепенно, привыкая к этим правилам, ребенок следует им без особого напряжения. Однако это происходит, только если вокруг правил не было постоянных кон- фликтов.

Поэтому бесконфликтное при- нятие ребенком требований и огра-

ничений должно быть **предметом особенной вашей заботы.** Постарайтесь в каждом случае спокойно (но коротко!) объяснить, чем вызвано ваше требование. При этом обязательно подчеркни- те, что именно остается ребенку для его свободного выбора. Когда дети чувствуют уважение к их чувству свободы и самостоятельно- сти, они легче принимают родительские ограничения.

Но бывают обстоятельства, когда нам приходится нарушать установленные правила. Такие случаи попадают в следующую, оранжевую, зону. Итак, в **оранжевой** зоне находятся такие дейст- вия ребенка, которые в общем нами не приветствуются, по ввиду ***особых обстоятельств*** сейчас допускаются. *Например*, после долгого отсутствия папа приезжает в 10 часов вечера, и ребенку разрешают не ложиться спать до его появления и даже завтра не пойти в сад.

Мы знаем, что исключения только подтверждают правила; не стоит бояться подобных исключений, если они действительно ред- ки и оправданы. Зато дети бывают очень благодарны родителям за готовность пойти навстречу их особенной просьбе. Тогда они да- же больше готовы соблюдать правила в обычных ситуациях

Наконец, в последней, **красной,** зоне находятся действия ре-