

Автономная некоммерческая организация

Центр социальных инициатив

«Формула счастья»



**сборник психологических статей по итогам
проекта «Моя семья-моя опора»**



МОЯ СЕМЬЯ-МОЯ ОПОРА



Распространяется бесплатно



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

г. Краснодар

2020

Автономная некоммерческая организация

Центр социальных инициатив

«Формула счастья»

**сборник психологических статей по итогам
проекта «Моя семья-моя опора»**

Распространяется бесплатно



г. Краснодар

2020

**Сборник
Психологических статей и методик работы по теме
«Психология материнства»**

Сборник подготовлен и выпущен
Автономной некоммерческой организацией
«Формула счастья»

Проект: Информационно-консультационное сопровождение семьи Моя семья - моя опора

При реализации проекта используются средства гранта Президента Российской Федерации.
Договор о предоставлении гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества № 19-2-011964

Распространяется бесплатно
Подписано в печать 20.12.2020 г. Печать цифровая. Гарнитура Times New Roman.
Усл.-печ. листов 12. Тираж 50 экз. Заказ № 106

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ККООИ «Восхождение»
ИНН/КПП 2312173210/231201001, 350000, г. Краснодар, ул. Коммунаров 239.
Тел.: 8 (928) 844-74-14, www.in-personal.ru

г. Краснодар, 2020 г.

В данном сборнике представлены статьи психологов на различные темы семейной и детской психологии. Психологическое здоровье и благополучие супругов формирует атмосферу в семье и способствует гармоничному психологическому развитию детей. В сборнике представлены как теоретические аспекты семейной психологии, так и различные методики для проработки внутренних проблем и поиска ресурсов для достижения гармонии. В приложении представлен список литературы, рекомендованной к прочтению всем интересующимся вопросами детской и семейной психологии.

Авторы:

Полякова Ирина Сергеевна, психолог, гештальт-терапевт, супервизор Московского гештальт института, руководитель проекта «Информационно-консультационное сопровождение семьи «Моя семья-моя опора», директор АНО ЦСИ «Формула счастья», г. Краснодар.

Ялзницкая Олеся Андреевна, психолог, преподаватель психологии, гештальт-терапевт Московского гештальт института, психолог АНО ЦСИ «Формула счастья» г. Краснодар

Содержание:

1. Семейные отношения – как заложить фундамент семейного счастья	5
1.1. Этапы развития семьи.....	5
1.2. Нормативные кризисы семьи.....	5
1.3. Нормативные семейные кризисы.....	6
1.4. Взаимоотношения супругов.....	9
2. Роль семьи в жизни ребёнка	11
2.1. Как меняется семья с рождением детей.....	13
2.2. Развод родителей глазами ребёнка.....	14
2.3. Стили воспитания.....	15
2.4. Иерархия в семье.....	16
3. Психология ребёнка от 0 до 12 лет. Основные возрастные этапы и кризисы этого периода	18
3.1. От 0 до 3 лет. Кризис 1 года, кризис 3 лет.....	18
3.2. От 4 до 7 лет. Кризис 6-7 лет.....	19
3.3. От 7 до 12 лет. Школа. Как помочь ребёнку полюбить учиться.....	20
3.4. Формирование границ личности. Дружба детей, детская ложь, детские страхи.....	22
4. Психология подростка от 12 до 19 лет. Основные возрастные этапы и кризисы этого периода	27
4.1. Возрастные особенности подростка в младшем и старшем подростковом возрасте.....	27
4.2. Трудности во взаимоотношениях. Свержение с пьедестала. Подростковая агрессия.....	28
4.3. Подростковая сексуализация.....	29
4.4. Трудное поведение. «Плохая» компания.....	30
5. Нормы развития и методики воспитания детей	31
5.1. Развитие познавательных способностей в норме и возможные отклонения.....	31
5.2. Развитие эмоционального интеллекта.....	33
5.3. Социализация детей.....	33
5.4. Обзор развивающих игр и игрушек для детей.....	35
6. Как достичь гармонии в отношениях супругов в семье	37
6.1. Гендерные различия.....	38
6.2. Как избежать ссор и конфликтов.....	40
6.3. Как услышать друг друга.....	40
6.4. Межпоколенные связи.....	41
Рекомендованная литература	43

1. Семейные отношения – как заложить фундамент семейного счастья.

1.1. Этапы развития семьи.

Семья – это малая социальная группа, которая основана на супружеском союзе и родственных связях (отношения мужа с женой, родителей и детей, братьев и сестёр), которые живут вместе и ведут общее домашнее хозяйство.

Процесс развития семейной системы нелинейный, в него постоянно вмешиваются разные обстоятельства, приходят и уходят новые члены.

Глобально в своем развитии семья преодолевает следующие этапы:

1. Сближение. Это этап романтических отношений, когда пара пребывает в фазе восхищения от будущего супруга.
2. Конфронтация. Этап притирки и конфронтации начинается после окончания «медового месяца». Задача молодых осознать и установить свои новые границы в условиях вновь созданной семьи.
3. Компромиссы. После этапа конфронтации возникает осознание того, что надо приспособиться к совместной жизни, договариваться, супруги переходят на новый уровень отношений, появляются дети и совместная общая задача – их воспитание.
4. Зрелая семья. Как правило, это уже сформированная семейная система, дети подросли, супруги состоялись в карьере.
5. Эксперименты. На этом этапе супруги ввиду стабильности и однообразия быта начинают искать чего-то нового: работа, хобби, новые отношения. На этом этапе довольно часто происходят разводы.
6. Ренессанс. В случае если семья с честью прошла все испытания, она вступает на новый уровень отношений, они как бы возрождаются.

Развитие семьи это по сути своей процесс нелинейный, он сопровождается качественными и количественными изменениями в структуре семьи. На каждом из этапов семья осуществляет те или иные свои функции, но в целом основная ее задача – сохранить семейную систему в общем.

1.2. Нормативные кризисы семьи.

Семейный кризис это не что-то драматичное и страшное, это переход от этапа стабильности в семейных отношениях, к этапу изменений, после окончания которых, семья переходит на новый уровень. Бывают так называемые нормативные и ненормативные кризисы. Нормативный кризисы – это кризис, закономерно возникающий при переходе семейной системы с одного этапа жизненного цикла на другой. Название нормативный говорит о том, что через этот этап проходят все семьи при нормальном развитии семейной системы. Это всего лишь механизм развития, однако, не всегда супруги могут принять изменения и трансформацию семейной системы.

Рассмотрим нормативные кризисы семьи в связи с этапами её развития. Их знание поможет нам понимать те или иные семейные процессы и быть к ним готовым. Как говорится, предупрежден, значит вооружен.

1. Стадия монады. По сути это еще не семья или как любят говорить на западе семья из одного человека – взрослый человек, который прошел сепарацию от родителей и самостоятелен. Но людям в основной своей массе важно так сказать «Найти свою половинку», поэтому для этого обычно прикладываются усилия. На этом этапе человек обычно имеет относительную финансовую независимость, сформированы его взгляды на мир, начинается профессиональная самореализация.

2. Стадия ухаживания. Начало формирования диады. Это этап романтических отношений, так называемый конфетно-букетный период. Когда не видно недостатков будущего партнера, да он их еще и старательно скрывает. Этап влюбленности и романтик обычно продолжается год, этого времени бывает достаточно, чтобы определиться с выбором и вступить в брак. И тут начинается самое интересное.

3. Этап молодой семьи. Когда брак оформлен отношения выходят на новый уровень. Первый год семейной жизни является одним из самых критических в плане количества разводов. В самом начале брака молодожены пытаются сдерживать свои эмоции и не предъявлять претензии, однако со временем напряжение нарастает, и начинаются конфликты и выяснения отношений. В молодой семье встречаются друг с другом два семейных уклада, два разных характера, партнеры начинают видеть недостатки друг друга. Уже нет такого желания нравиться, как до свадьбы, так сказать, цель захвачена, можно и расслабиться. Молодоженам необходимо установить баланс ответственности, нормы внутрисемейной иерархии, баланс близости и отдаленности. Начинается построение внешних границ семьи – регулируется, кто и как может общаться с друзьями и будут ли они вхожи в семью. Выстраиваются отношения с новыми родственниками. Довольно часто усложняют отношения супругов вмешательство их родителей, создание коалиций со своим ребенком против его партнера. Решается вопрос о том, кто зарабатывает, кто занимается домашними делами, молодые решают вопрос о перспективе рождения детей. Если у партнера были раньше браки, то нужно так же выстраивать отношения с бывшими супругами и если есть с детьми от предыдущего брака. Самое важное в это период договариваться, или хотя бы разговаривать, так как у каждого свое мировоззрение и если не знать мнение супруга по тому или иному вопросу, то можно из-за своих прожектов о мотивах поступков партнера обижаться на него. Сложно принять свою разность, для этого очень важно узнать как можно больше информации о взглядах партнера и его ожиданиях.

4. Рождение ребенка. При рождении малыша семья переходит на новый уровень семейной структуры – триаду и это влечет за собой большие изменения в отношениях. Даже в случае если малыш долгожданный для отношений супругов это большое испытание. Во время беременности женщина потихоньку настраивается на материнство, гормональные изменения способствуют пробуждению материнского инстинкта. У новоиспеченного отца все гораздо сложнее, его отцовские чувства просыпаются позже. И даже если внешне он рад появлению наследника, то подсознательно чувствует себя обделенным, так как все то время, которое раньше жена уделяла ему теперь посвящено малышу. В период беременности

и первого года жизни ребёнка увеличивается количество измен со стороны мужей. Так же зачастую возникают финансовые проблемы, ведь теперь работает только один супруг, а расходы семьи увеличиваются. Тем не менее, семейная система в виде триады более устойчива, чем диада.

В этот период довольно часто обостряют семейный кризис коалиции тещи с дочерью против зятя, мотивом которой является его неспособность ухаживать за ребёнком, или наоборот свекровь дискредитирует невестку в глазах сына. Самая лучшая позиция для старшего поколения в этом случае – невмешательство, в крайнем случае, помощь материальная или физическая. Пик разводов так же приходится на конец первого года жизни ребёнка, поэтому супругам нужно быть внимательными друг к другу, делиться своими переживаниями и мыслями, обсуждать их и искать совместные пути для преодоления возникших сложностей.

5. Рождение последующих детей. В любом случае это тоже кризис для семьи, хотя и не такой серьёзный как рождение первенца. В семейной системе появляется вторая подсистема – детская – вдобавок к родительской. У детей в своей подсистеме так же начинаются межблизинговые отношения. В стадии, когда в семье подрастают дети, проявляется ее главная функция – воспитательная. Необходимо отметить, что наличие нескольких детей формирует новую систему семейной иерархии, так как происходит взаимодействие между детской и родительскими подсистемами. В идеале родительская подсистема главная, а детская ей подчиняется. Такой вид семьи является недетоцентрированной. В последнее время иногда встречается искажение семейной иерархии – детоцентрированная семья, когда детская подсистема доминирует над родительской.

6. Семья с ребёнком дошкольного возраста. Ребёнок идет в сад. Этот кризисный период связан с появлением большего свободного времени у матери, она может вновь выйти на работу и начать самореализацию. В случае авторитарности супруга это может вызвать неоднозначную реакцию. Так же начало социализации ребёнка вносит свои коррективы из-за необходимости родителям в какой-то мере подчиняться системе.

7. Семья с ребёнком школьного возраста. Достаточно сложный период для родителей, так как сначала необходимо уделять много времени первокласснику, плюс вливаться в школьную систему. Для ребёнка это продолжение сепарации и перенос авторитетов на иных кроме родителей значимых взрослых – учителей, тренеров. Для родителей частичная потеря контроля может стать тяжелым переживанием.

8. Семья с ребёнком – подростком. Особенно трудный период в жизни семьи, так как сепарация ребёнка от родителей происходит довольно часто травматично. Родительский авторитет в глазах ребёнка замещает сообщество сверстников. Усугубляется этот период еще и тем, что родители (оба или один) могут в это время переживать свой кризис среднего возраста.

9. Семья с взрослеющими детьми. Дети все больше сепарируются от родителей и требуют меньшего внимания. На этом этапе на первый план выходят отношения супругов. К этому времени супруги, а чаще всего муж достигают пика карьерных высот, и возникает диссонанс между отношением к нему со стороны общества и коллег и отношением супругов.

10. Уход детей из семьи. Синдром «опустевшего гнезда». Опять возникает стадия диады. Супруги остаются друг с другом и вместе со всем тем багажом отношений, который накоплен за долгие годы супружества. Очередной пик разводов и попыток начать «новую жизнь», особенно у мужчин. Иногда оставшиеся одни родители начинают манипулировать детьми, привлекать их внимание (болезни, просьбы приехать). Особенно сложно если этот этап совпадает с выходом на пенсию. Пережить этот этап супругам помогает начать узнавать друг друга заново, найти хобби, способ самореализации.

11. Стареющая семья. Дети живут отдельно, важно поддерживать друг друга. Необходимо найти общие интересы, воспитывать внуков. Адаптироваться и поддерживать супруга после выхода на пенсию.

12. Смерть одного из супругов. Семья опять возвращается к стадии Монады. Несмотря на то, что этот период связан со смертью, он является нормативным. Оставшемуся в живых супругу необходимо заново строить отношения с семьей своих взрослых детей.

Знание закономерностей развития семьи поможет вам и вашим детям учесть все те подводные камни, которые можно встретить в путешествии по реке жизни.

1.3. Ненормативные кризисы.

Семейная жизнь может быть местом убежища и безопасности, но иногда становится источником боли и разочарования. Опишем самые распространённые вопросы, встающие перед супругами и ведущие к так называемым «ненормативным кризисам».

Споры из-за денег.

Почти при каждом обращении пары или одного из супругов к психологу, так или иначе, всплывает денежный вопрос, который часто маскируется за другими запросами:

-муж меня не любит, не ценит;

-он меня не понимает;

-жена не понимает, как мне трудно;

-муж перестал мне доверять и т.д.

Вопросы денег не принято обсуждать легко и открыто, хотя часто представления о денежных отношениях сильно расходятся до и после свадьбы.

Каждый из нас воспитывался в семье со своими правилами, у каждого свои представления и ожидания на этот счет. Из-за различия во взглядах и возникают конфликты, вернее из-за того, что это различие не учитывают супруги. Каждый отстаивает свою правду (на психологическом уровне такое послание считывается так: «я умный, ты дурак!»). Часто на консультации семейной пары у психолога встает вопрос: «Каждый из вас хочет быть правым или счастливым?» Тогда

нужно договариваться. Пересмотреть свои убеждения, сказать себе следующее: «Да, в моей семье были такие правила, но это не значит, что я должен(должна) безоговорочно следовать им. Я могу пересмотреть их и создать свои правила».

Пример:

Молодая пара, вместе 3 года. При обращении на консультацию к психологу находились на грани развода, имели много претензий друг к другу, одна из них связана с деньгами.

Она: «Ты мало зарабатываешь, ты можешь и должен расти. У меня должны быть свои деньги».

Он: «Ты тратишь деньги, как хочешь, но мы семья и ты должна обсуждать траты со мной. Я все деньги приношу домой».

Выяснилось, что в семье супруги основным добытчиком была мать, «отец лежал на диване». Родители часто ругались из-за этого. Мать распоряжалась деньгами. Жили бедно. Родители развелись.

В родительской семье супруга был общий бюджет, расходы всегда обсуждали вместе. Когда мать взяла без обсуждения деньги для себя, разразился скандал. Родители разошлись.

Она: «Я не хочу жить как мама, в семье должен зарабатывать муж. У меня всегда должны быть деньги (заначка)» - (страх перед нищетой).

Он: «Всегда надо обсуждать расходы, если кто-то поступит иначе, это приведет к разводу. Если обсуждать – семья будет счастлива».

В процессе работы с психологом, изучалась история каждого супруга, откуда такое отношение к деньгам. В итоге семья сохранилась, супруги стали договариваться, выбрали свой вариант бюджета.

Безусловно, сразу перестроиться трудно, но было бы желание...

Конфликты бывают у всех. Главное не наличие конфликта, а как пара из него выходит. Не выяснять отношения, а прояснять ситуацию. И договариваться.

Если замалчивать эту тему появятся обиды, злость, претензии, обвинения, так и до развода можно дойти.

Наиболее трудная ситуация в семье, когда муж остается без работы и начинает испытывать зависимость от работающей жены.

Пример:

Семья с ребёнком. Муж работает частным образом, имеет нестабильный доход. Обратились к психологу, находясь на грани развода, но желая сохранить семью. Любят друг друга, но напряжение между ними стало слишком велико «лучше развестись, чем так жить».

Она: «Иди работай, а то сидишь дома, ничего не делаешь, даже посуду не моешь(обвиняет), когда я целый день работаю, устаю, еще домашние дела надо делать!»

Он: «Я ищу работу, но сейчас нет заказов, вчера я вымыл все тарелки, отвез ребёнка в садик (оправдывается, чувствует себя виноватым), ты даже не заметила и т.д.»

Выяснилось, что муж зарабатывает неплохо, он оплачивает кредиты и коммунальные платежи.

В этой семье проблема была в том, что супруги не могли договориться о том, как управлять семейным бюджетом и распределить обязанности по дому. Неудовлетворённая потребность жены была в заботе, мужа - в понимании. Об этом и говорили на консультациях с психологом.

Ещё один большой вопрос, встающий перед семейной парой «Кто будет вести бюджет?»

Распространённое мнение – деньги должны быть в руках мужа.

Пример:

Семейная пара обратилась к психологу после тренинга. Раньше бюджетом семьи управляла жена, теперь (по наставлениям из тренинга)стал это делать муж, и деньги стали исчезать из семейного бюджета катастрофически быстро. Супруги обратились на консультацию к психологу в растерянности: «Но ведь правильно так...» К счастью, психологу удалось подвести пару к тому, что правильно так, как им удобно! И эта пара вернулась к тому, что было раньше. Жена стала управлять бюджетом, деньги вернулись в семью.

Вывод – о деньгах стоит разговаривать, хотя бы для того, чтобы избежать взаимных упреков в неправильном потребительском поведении. Взаимные претензии ни к чему хорошему не приведут. Такой разбор счетов, кто больше вкладывает, может перерасти в войну.

Можно взять на заметку следующий план обсуждения темы денег:

1. Понять каковы мои личные отношения с деньгами. Каковы отношения с деньгами в родительской семье. Каковы личные убеждения про деньги есть у каждого из супругов (деньги – грязь; копейка рубль бережет; честно больших денег не заработаешь; жену должен содержать муж, и т.д.)

2. Говорить НЕ на языке претензий и обвинений, а таким образом: «со мною вот что происходит, у меня так, а у тебя как?» Выявить разногласия и их решить.

3. Договориться. Все зависит от вас обоих, от желания договориться. Выбрать подходящий вариант обращения с бюджетом семьи (на определенное время, если не устроит, поменять).

Когда трудно всегда можно обратиться за помощью к психологу, это наша задача – помогать людям в решении трудных вопросов.

Измена.

Что считать изменой? Измена – это следствие каких-то событий, отношений. Хороший вопрос: «Что привело к измене?»

Речь о том, когда один из партнеров имеет любовницу(любовника), или имеет однократно связь на стороне.

В ситуации измены в семье к психологу обращаются примерно с одинаковой частотой и мужчины, и женщины, как те, кто изменил, так и те, кому изменили.

Пример:

Клиентка 30 лет, изменил муж. Она об этом узнала.

Она: «Родственники, подруги, все говорят - уходи от него, а я его люблю! Что я сделала не так?» (злость, чувство вины)

Муж чувствует себя виноватым, понял после этой измены, что дороже жены и ребенка нет никого. Как быть?

-можно замолчать (как будто ничего не произошло), но к чему это приведет?

-можно развестись, храня внутри обиду долгие годы...

- но можно сесть за стол переговоров, чтобы понять, что оба сделали, раз случилась измена?

Клиентка с помощью психолога задала себе вопросы: «Готова ли я простить? Или буду обижаться вечно? Буду жить с ним и буду ему вечным укором, отомщу ему? Тоже изменю? Т.е. буду поступать, исходя из любви или из обиды?»

Что касается обиды. Обида – это подавленная злость. Если сохранять ее в себе, то обида будет разрушать вас, а не обидчика. Обидчик может и не подозревать о том, что вы обижены, а вам будет плохо. Поэтому стоит освободить свою душу от обиды, т.е. простить, а потом на холодную голову принимать решение- хочу я быть с этим человеком дальше или нам лучше расстаться?

Пример.

Клиент 30 лет, женат, есть ребенок двух лет. У него есть любовница.

После родов жена перестала уделять ему внимание, стала мамой, перестав быть женой. Он работает до позднего вечера, чтобы обеспечить семью. Ей хочется, чтобы он помогал по дому. Если начинают говорить, то на языке претензий и обид: «Ты плохая, ты плохой». Как сказал клиент, исчезло взаимопонимание, почти перестали разговаривать. Оба ходят к психологу, каждый к своему, а встречи нет.

В итоге у этой пары хватило сил сесть и начать говорить друг с другом. И работа с психологами помогла в этом (набрались сил для встречи, чтобы начать решать проблему). Они разговаривали долго о себе, что с ними произошло, как они потеряли тепло в отношениях, как будут строить отношения теперь, о своих желаниях и потребностях. Они стали учиться слушать и слышать друг друга.

Когда появляется штамп в паспорте, появляются обязанности: должен, должна, как будто один человек становится собственностью другого. Но это не так. Люди остаются вместе, пока их устраивают отношения, пока они получают то, что хотят. Если случается измена, то в этом есть вклад обоих. Речь не о поиске виноватых, не чувстве вины, а об ответственности. В паре возникла эта проблема, и решать её вдвоем.

Измена – это тяжелое испытание, это как внезапный удар, выбивающий почву из-под ног, справиться нелегко. Поэтому лучше обратиться за помощью к психологу. Психолог не помогает сохранить отношения, он помогает разобраться в том, чего хочет каждый в паре, какую иметь семью, помогает людям услышать друг друга, а дальше люди решают, что лучше – сохранить отношения, улучшить или расстаться.

Развод

Как не допустить развода? Как пережить развод? Надо ли разводиться?

Пример.

Пара обратилась к психологу на грани развода. Она обвиняет его: «Ты поздно приходишь, постоянно сравниваешь со своей мамой, мало денег, все время перед телевизором, с друзьями пиво пьешь и т.д.»

Он оправдывается: «Но я же стараюсь заработать, у меня иначе не получается, я вчера вымыл посуду, играл с ребенком, чтобы ты отдохнула. А ты постоянно ворчишь, вечно всем недовольна, за собой не следишь, совсем распустилась и т.д.» Вначале оправдывается, потом нападает и так по кругу.

Оба устали, видят один выход – развестись, но они любят друг друга.

На консультациях с психологом пара училась разговаривать друг с другом, без претензий, говоря о своих чувствах и переживаниях.

Жена: «Мне обидно, когда меня сравнивают. Я чувствую себя униженной».

Муж: «Я чувствую себя мальчиком для битья. Я стараюсь, и никак не могу угодить, я в растерянности. Я хочу, чтобы ты замечала мои старания и говорила об этом».

Потом о том, что каждому нравится друг в друге, о том, как раньше им было хорошо. О том, как строить отношения. Жена стала меньше предъявлять претензий, супруг научился больше внимания уделять ей. Они стали понимать, что иногда делали больно друг другу, а на самом деле хотели получить внимание. Это частая история, когда за злостью скрывается потребность в любви.

Как пережить развод?

Примерно 53% супружеских пар разводятся. Частые причины – алкоголизм мужа, финансовые проблемы.

Развод – это утрата. Как и при любой утрате, после развода люди проживают несколько этапов.

Вначале шок, отрицание.

Затем злость.

Потом торг – вот если бы я...

Следом горевание. Если все чувства держать в себе – это путь в депрессию. Только пройдя все этапы проживания утраты, начинается принятие и новая жизнь.

Последнее время к психологам обращается больше мужчин после развода с запросом: «Мне тяжело, но я не могу разобраться, что со мной и от этого еще хуже».

Иногда человеку (особенно мужчине) после развода становится немного легче тогда, когда он понимает, что с ним происходит. Психолог может помочь определиться, что ему делать, чтобы пережить развод, как себе помочь.

Пережить развод бывает очень тяжело. Это не только потеря близкого человека, но и крушение надежд, потеря привычного уклада жизни, разочарование в себе и людях. Кажется, что жизнь закончилась. На самом деле это значит, что не сложились отношения с этим конкретным человеком.

Пример.

Женщина 40 лет, 2 детей (17 лет и 10 лет). Муж ушел к другой 2 месяца назад. Она впала в депрессию. Не могла работать, просто приходила на работу и сидела, коллеги понимали и терпели. Дочь попала в отделение неврозов. Похудела на 15 кг. Она была в отчаянии – жизнь кончена. В таком состоянии она попала на консультацию к психологу, ее заставили пойти коллеги.

Она: «Как он мог! Это предательство. Я для него все, а он... я жить не хочу, только дети держат. Она была почерневшая от горя. Когда стала рассказывать свою историю, как они жили с мужем, она сама поняла, что семьи уже давно не было. Муж изменял ей много раз. Дети на ней, он ими не интересуется. Содержит детей она. В их отношениях она все время страдала. Но ничего этого она не хотела видеть. «Вышла замуж – терпи!»

После общения с психологом, она иначе взглянула на ситуацию. Поняла, что она, наконец, свободна, ей больше не надо терпеть, страдать. Она изменилась на глазах, это было как чудо. Она как будто проснулась: «Я себя мучаю из-за того, что кончились страдания?» Через несколько месяцев она встретила мужчину, с которым ей было хорошо.

В ситуации развода очень важно разойтись не только физически, но и эмоционально. Особенно отпустить обиды и обнаружить в себе чувство признательности к бывшему супругу (супруге).

Как решать конфликты?

Схема проста, осуществить ее в жизни не всегда просто.

1. Признание факта наличия проблемы обоими супругами. Определить, в чем именно заключается проблема.
2. Обсуждение проблемы, не переходя на личности.
3. Поиск решения проблемы. Не искать виноватого, а решать проблему.

1.4. Взаимоотношения супругов.

Большинство из нас вышли замуж (женились) по любви и ожидали позитивных перемен от того, что может нам принести любовь: внимание, сексуальное удовлетворение, дети, статус, чувство, что кто-то нуждается в тебе, а ты в ком-то, материальное благосостояние и т.д. Но любовь также нуждается в помощниках: уме, информированности, компетентности и осознанности.

Наша самооценка зависит от того, как мы понимаем любовь и что мы от нее ждем. Чем выше наша самооценка, тем меньше мы зависим от количества постоянных знаков внимания со стороны нашей второй половины, и наоборот – чем ниже наша самооценка, тем больше мы зависим от этих знаков, что ведёт к ошибочным представлениям о том, что можно ждать от любви.

В каждой паре есть три составляющих: я, ты и мы. Любовь может процветать только тогда, когда есть место всем трём частям и ни одна из них не доминирует.

Брак состоит из решений, которые пара принимает вместе, и способов принятия этих решений. Особенно тех, которые раньше принадлежали каждому человеку по отдельности, а теперь принадлежат двум людям вместе. Это могут быть деньги, общие чувства, пища и вероисповедание.

Для многих пар принятие решений превращается в настоящее поле битвы. Каждый раз, когда нужно принимать решение оба партнёра чувствуют себя неважно. Здесь начинается тирания и зависимость и кончается любовь. Каждый чувствует себя одиноким, отвергнутым, злым, преданным, впадает в депрессию, считает себя жертвой, пытается продемонстрировать свою индивидуальность, и здесь любовь уходит.

Какие-то пары пытаются избежать этой проблемы, и право принимать решение предоставляется одному из них, а другому остаётся подчиняться. Либо же право принимать решения передаётся третьему человеку (родителю, ребёнку, человеку, которому доверяют). В конце концов, все решения принимаются. Но как? Какой ценой?

Задумайтесь, как вы принимаете решения в своей семье? Заискивая? Задираясь? Наставляя? Отстраняясь? Или делаете вид, что вам всё безразлично? Кто принимает решения? Как? Вы открыто обсуждаете все варианты, учитываете мнения каждого? Вы уверены, что понимаете разницу между финансовыми вопросами и самооценкой?

Теперь давайте рассмотрим различия между периодом ухаживания и браком и обратим внимание на проблемы, которые с этим связаны.

На стадии свиданий люди много внимания уделяют тому, как им провести время вместе, почти забывают о семье, друзьях, работе, что даёт влюблённым ощущение, что они друг для друга очень значимы.

После брака это меняется. Работа, семья, друзья и различные посторонние интересы становятся такими же важными, как и совместное времяпрепровождение, в связи с этим каждый из партнёров утрачивает часть первоначальной важности и значимости для другого.

В начале отношений людей притягивают друг к другу различия, привлекают в партнёре те, качества, которые не выражены у нас. Но со временем именно эти различия начинают раздражать, и их так хочется изменить, переделать в партнёре. Или же изначально, вступая в брак, человек рассчитывает лишь на некоторые черты характера, питая иллюзию, что несимпатичные ему партнёр изменит в себе ради него. Случается и так, что вступая в брак, один из партнёров скрывает черты своего характера, но они неизбежно проявляются и несут за собой страшное разочарование. Зачастую люди думают, что всё изменится и получится само по себе, потому что они друг друга любят. Но так не бывает. И когда надежды и мечты не оправдываются – нередко любовь уходит.

Задайте себе несколько вопросов. Вы помните ту любовь, которую испытывали к своему(ей) супругу(ге), когда вступали в брак? Вы можете вспомнить, на какие изменения в своей жизни вы надеялись? А помните, как вы думали, что любовь будет решать все проблемы? Вы можете рассказать своей второй половине, что из этого сбылось, а что нет?

Что для вас сейчас значит любить? А быть любимым? Если вы обсудите эти вопросы со своим партнёром, то предоставите ему массу возможностей понять вас.

Ещё несколько слов о различиях. Все мы бесспорно уникальны, но есть и то, чем мы все похожи. Люди никогда не смогут справиться с разногласиями, пока не начнут ценить сходства. Но только подумайте, какой скучной и однообразной была бы жизнь, если бы мы все были одинаковые. Именно различия вносят в нашу жизнь интерес, разнообразие и живость, позволяют развиваться, но они также создают и некоторые проблемы. Вопрос в том, как научиться конструктивно решать эти проблемы, как сделать решения познавательными, заставить их служить семье, а не способствовать её распаду.

Мудрые супруги пытаются пораньше узнать особенности друг друга и найти способы, чтобы различия работали на благо семьи, а не против неё.

Подведём итоги. Ни одни здоровые взаимоотношения не обходятся без сложностей и боли. Но есть пути решения этих проблем.

Во-первых, необходимо понять, что очень редко один человек делает что-то умышленно во вред другому. Если вы это осознаете, то сможете воспринимать вашего супруга(гу) как личность, с только ему(ей) свойственным поведением.

Во-вторых, очень важно научиться осознавать и понимать себя. Это впоследствии даст вам возможность понять, что и о чём вы должны сказать, чтобы установить доверительные отношения с партнёром.

И, в третьих, нужно понять, что каждый человек должен твёрдо стоять на ногах. Никто не сможет этого сделать за вас. Именно вам, и никому другому, предстоит решать проблемы, которые возникнут у вас на пути. Это касается всего, и хорошего, и плохого. Один человек не должен тащить на себе другого, так как в этом случае оба партнёра становятся калеками.

Вы должны понять, что имеете безграничные возможности для получения удовольствия друг от друга на физическом, умственном и эмоциональном уровнях. И это как раз то, ради чего стоит стараться.

Благополучие семьи.

Чтобы понять, благополучна, удачна ли ваша семья, можно ответить на следующие вопросы:

1. Вам нравится жить в вашей семье в данный момент?

Удивительно, но если семейный кризис неочевиден, отношения воспринимаются как должное и этим вопросом большинство людей не задаются.

2. Чувствуете ли вы, что живёте с друзьями, людьми, которые вам нравятся, которым вы доверяете и которые испытывают к вам то же самое?

3. Быть членом вашей семьи весело и интересно?

Есть люди, для которых семья самое приятное место. Но есть и те, для кого семья это обуза, им в семье скучно, а иногда и что-то угрожает.

Если не на все вопросы вы ответили «да», возможно ваша семья пребывает в кризисе, имеет проблемы.

Помимо данных вопросов, вы можете обратить внимание на язык вашего тела. А именно, обратить внимание на все телесные ощущения, которые вы испытываете рядом с членами вашей семьи. О кризисе, проблемности свидетельствуют чрезмерное мышечное напряжение, тошнота, головные боли, ломота в теле, не связанные с болезнью.

Удачная семья – место, где можно отдохнуть и набраться сил, чтобы справляться с внешними проблемами.

Членам проблемной семьи невыносимо друг с другом, они избегают общения, погружаясь в любую деятельность за пределами семьи. Основные чувства, испытываемые людьми, живущими в таких семьях, безнадежность, беспомощность, одиночество. Поэтому любые внешние сложности такой семье пережить во сто крат тяжелее. Такие семьи изо всех сил пытаются избежать проблем, но когда проблемы неизбежно возникают, у членов таких семей не хватает сил, чтобы с ними справиться.

Родители в удачной семье знают, что проблемы неизбежны, особенно в воспитании детей. Они готовы к переменам, поддерживают взросление детей.

Если вы обнаружили, что ваша семья проблемная, то необходимо, во-первых, признать свою семью проблемной.

Во-вторых, поверить в то, что всё можно изменить.

И, в-третьих, начать действовать, чтобы добиться перемен.

Итак, к чему необходимо стремиться или чем отличаются удачные семьи:

1. Высокая самооценка у членов семьи.

2. Прямое, ясное, честное, конкретное общение.

3. Гибкие, гуманные, соответствующие обстоятельствам правила.

4. Открытые доверительные социальные связи.

Самооценка.

Для человека с низкой самооценкой свойственны высокая тревожность и низкий уровень сформированности Я-образа. В основе его самооценки лежит излишнее внимание к оценкам других. Зависимость его самооценки от других ограничивает его самостоятельность. Он скрывает от других свою низкую самооценку, особенно, когда хочет произвести впечатление. Его низкая самооценка определяется ограниченностью опыта, что мешает ему понять преимущества индивидуальности. Он так и не отделился от своих родителей, это проявляется в том, что он все время копирует их поведение. Человека с низкой самооценкой постоянно беспокоят возможные действия других, он все время встревожен и ждет обмана и разочарования.

Предлагаю вам проанализировать какова ваша самооценка и какую самооценку вы формируете у своих детей.

Для этого сегодня за семейным ужином наблюдайте, какие чувства и мысли вызывают в вас любые взаимодействия с членами вашей семьи. Чувство собственной значимости или полной никчемности.

После ужина, продолжая взаимодействовать со своими домочадцами, обратите внимание на то, что вы им говорите. Ваши реплики способствуют повышению их самооценки? Подтверждает ли это выражение их лиц?

Обсудите это с членами вашей семьи и попробуйте на другой день провести такой анализ всей семьей.

Общение.

Общение – важнейший фактор, влияющий на здоровье человека и его отношение к окружающим.

Каждый акт общения людей отражается как на их самооценке, так и на их взаимоотношениях. Если в отношениях между партнерами начинаются проблемы, их самооценка падает и они пытаются компенсировать её в других местах (на работе, в общении с детьми, с другими партнёрами). Но если отношения между мужем и женой утрачивают новизну и живость, им становится скучно друг с другом. Скучка ведёт к безразличию, что является частой причиной разводов.

Важно делиться своими внутренними переживаниями с партнёром (особенно, когда хочется высказать претензии, обиды). Тогда партнёр из незнакомца становится действительно близким человеком, а отношения становятся более гармоничными.

Человек от рождения до смерти испытывает самые разные эмоции – страх, боль, беспомощность, злость, радость, ревность, любовь – не потому что так надо, а потому что они есть.

Теперь давайте рассмотрим ещё один очень важный фактор семейной жизни: любовь между членами семьи, в чём она выражается, и какие правила с ней связаны.

Довольно часто люди не знают, как сохранить любовь, и выдумывают правила, запрещающие все чувства. Например, отцы перестают обнимать дочерей-подростков, так как эти объятия могут носить сексуальный характер. Иногда тоже самое бывает с матерями сыновей-подростков. Многие отцы боятся демонстрировать любовь к сыновьям, поскольку опасаются, что это может быть расценено как проявление гомосексуализма. Основная проблема состоит в том, что люди часто не понимают разницу между физическими проявлениями любви и сексом. Если не различать чувства и действия, придётся сдерживать чувства. Выражать любовь можно по-разному и лучше выражать, чем сдерживать!

Правила, по которым живёт семья.

Каждый человек, каждая семья живёт по каким-то правилам, писанным и неписанным. Вопрос в том, помогают ли эти правила достигать гармонии в отношениях или разрушают её.

Чтобы понять какие правила действуют в вашей семье, собравшись всей семьей, обсудите, с какими правилами вы сталкиваетесь в повседневной жизни. Пусть выскажется каждый член семьи, без критики и оценки со стороны других, а кто-то может записывать на листочке всё сказанное.

Уделите этому упражнению достаточное количество времени, возможно, вы выясните, что не все правила были достаточно ясны и четко обрисованы для некоторых членов семьи, и это служило частой причиной недопонимания.

Когда все правила записаны, попытайтесь понять все ли ваши правила соответствуют времени (возможно изменилась внутрисемейная ситуация или внешние условия, и теперь какие то правила стали не актуальны).

Задайте себе вопрос: правила вашей семьи помогают или мешают вам? Чего вы хотите достигнуть с их помощью?

Если некоторые правила оказались устаревшими, несправедливыми, неясными или несвоевременными, что вы сделали чтобы их изменить? Кто вправе просить перемен?

Кто составляет ваши правила? Кто-то один из членов семьи? Может правила вычитаны из книг? Вынесены из другой семьи, семьи родителей жены/мужа?

Какие перемены кажутся вам необходимыми? Какие правила нужно оставить, от каких отказаться, а какие добавить?

Существуют правила, которые трудно обнаружить, но они невидимой мощной силой управляют жизнью всей семьи.

Это неписанные правила, определяющие степень свободы слова для каждого члена семьи. Задайте себе вопрос: насколько откровенно вы можете дома высказывать то, что чувствуете, думаете, всё, что с вами происходит?

Вы можете обнаружить, что в вашей семье, например, существует запрет на выражение каких-то чувств. Или существуют запретные темы.

Отношения, которые строятся на замалчивании каких-либо фактов, формируют низкую самооценку. Дети в таких семьях, сталкиваясь с тем, о чём нельзя говорить (будь то какие-либо чувства, поступки, мысли, желания) либо лгут, либо начинают ненавидеть и отдаляться от своих родителей.

Когда правила, по которым вы живёте, позволяют вам принимать всё, что вы чувствуете, у вас есть возможность для личностного роста. Но это вовсе не означает, что все поступки воспринимаются как должные, а лишь говорит о том, что если вы принимаете свои чувства, вы реально видите свои поступки и их последствия, и, таким образом, у вас есть выбор.

Делясь своим внутренним миром друг с другом, вы не только вносите разнообразие в ваши взаимоотношения и делаете их интереснее, но и получаете более яркую картину происходящего. Конечно, ни одна женщина до конца не поймёт, что значит быть мужчиной, также как и наоборот, но простой обмен впечатлениями очень может помочь понять друг друга.

Итак, если вы научитесь свободно обсуждать всё происходящее в семье, ваша семейная жизнь быстро изменится к лучшему. Семья, где правила позволяют свободно обсуждать все события, независимо от того, болезненно это или радостно, имеет все шансы стать гармоничной семьей. Всё происходящее должно обсуждаться и всё можно понять.

2. Роль семьи в жизни ребёнка.

Каждый ребёнок рождается в условиях уникальной совокупности всевозможных факторов, и это справедливо даже для детей одних и тех же родителей. И зачатие, и беременность, и рождение ребёнка происходят в определённой атмосфере, которая влияет на ребёнка в будущем. Например, если ребёнок был зачат незапланированно, вы будете чувствовать злость, недовольство, разочарование. И невольно (если, конечно вовремя не получите помощь психолога) вы перенесёте эти чувства на ребёнка, он станет вам обузой. Если беременность протекала тяжело, с осложнениями, может случиться то же самое. Вы начнёте винить малыша в своих недугах, он будет напоминать о боли и страданиях.

Есть дети, которые рождаются с определёнными недостатками (психическими или физическими). Это, безусловно, влияет на отношение к ребёнку родителей. Они могут относиться к своему ребёнку со стыдом, воспринимать его как никчёмного и беспомощного. Что ведёт к формированию особой личности.

Если ребёнок родился в семье, где отец почти не бывает дома, это тоже действует на него не лучшим образом. Когда отец изредка навещает семью, он с трудом находит для себя нишу в отношениях мамы и ребёнка, он не успевает привыкнуть к малышу.

Есть ещё много разных ситуаций, которые влияют на отношения в семье. Любые сложные проблемы заставляют родителей переключать внимание на себя, и ребёнка на какое-то время отодвигают в сторону, хотя первоначальный сценарий воспитания не предусматривал этого. Таких случаев бесконечно много: это и разводы, и безработица, и слишком большое количество детей, и материальные трудности.

Ведь ребёнок приходит в этот мир далеко не всегда в самый удобный момент, и одновременно с его появлением происходит ещё очень много событий. Особенно трудно супругам внимательно и заботливо относиться к ребёнку в том случае, если до его рождения (с его рождением) в их отношениях произошла трещина, ожидания относительно друг друга не оправдались.

Между успешным воспитанием и хорошими отношениями супругов есть самая прямая связь. Если один или оба родителя в чём-либо несчастливы, им будет сложно воспитать ребёнка счастливым человеком, не перекладывая на него своих проблем.

В идеальной семье должны присутствовать двое взрослых, каждый из которых ощущает свою уникальность, демонстрирует свою силу и власть, но только при необходимости, не стесняется признаков пола и не скрывает нежные чувства к своему партнёру, старается быть понимающим и добрым, руководствуясь здравым смыслом, чувствует ответственность.

Не огорчайтесь, если не находите у себя всех этих качеств одновременно. Идеальных людей не бывает. Главное – чтобы средства не становились целью, чтобы вы управляли собой, знали в каком направлении двигаться, честно признавались, если не знаете чего либо. Тогда дети будут вам верить. Человек не Бог, он не может всё знать, но почему-то многие родители пытаются возложить на себя именно такую миссию. Другой человек в абсолютно любой период своей жизни является личностью, пусть ему будет 2 месяца или 32 года. И чувства все переживают одинаково. Например, когда вы в зрелом возрасте теряете любимую работу, то чувствуете практически то же самое, что 4-х летний ребёнок, потерявший любимую игрушку.

Есть лишь некоторые различия между чувствами взрослых и детей. Ребёнок абсолютно уверен, что взрослые понимают и разделяют его переживания, страхи, надежды, успехи и неудачи. А взрослые почему-то скрывают подобные чувства. Они считают, что это подорвёт их авторитет. На самом деле они просто выглядят притворщиками в глазах детей. Дети гораздо больше верят проявлениям любых чувств, чем напускной святости и видимости совершенства.

Хотите проверить это? Спросите у детей, что они думают о ваших чувствах, эмоциях, что они знают о ваших надеждах и разочарованиях. А потом сами расскажите им обо всем и посмотрите, как они удивятся, узнав правду.

Если однажды у ребёнка появилось недоверие к родителям, оно будет прогрессировать, разовьётся чувство отчуждённости, неуверенности и внутреннего протеста.

Все члены семьи очень отличаются друг от друга. Индивидуальность, уникальность – слова, определяющие самооценку человека, его ценность. Люди развиваются благодаря различиям. Уникальность – это совокупность всех сходств и отличий, она у каждого своя. Помогая ребёнку научиться видеть эти различия, показывая разные варианты развития, мы даём ему право выбора. Если родители пытаются быть похожими друг на друга, они упускают эту возможность. Если ребёнку не дают возможности быть самим собой, он вряд ли вырастит гармоничной личностью.

Во всех семьях так сложилось, что авторитет и власть имеют только родители. Но есть огромная разница в том, ведёт ли себя родитель как начальник или наставник. Если он наставник, то он научит ребёнка использовать свою силу и влияние. Если же он будет вести себя как начальник, то будет только подавлять ребёнка, и ребёнок научится негативным проявлениям силы, его самооценка будет занижена, и его дети тоже будут страдать от этого.

В семье ребёнок научается различать мужчин и женщин, то есть узнает, что такое пол в широком смысле слова. Разделить по половому признаку можно уже новорожденных детей, но у каждого чувство принадлежности к своему полу развивается по-разному, и каждый по-разному воспринимает половые отличия другого. Очень многое зависит от того, как родители объясняют ребёнку, чем же мужчина отличается от женщины. То, какие представления они сформируют у него, ляжет в основу создания его собственной семьи.

Каждый родитель – представитель своего пола, и ребёнок усваивает модель поведения одного из них. В процессе половой идентификации ребёнка должны принимать участие как мужчина, так и женщина. Ведь каждый представитель одного пола содержит в себе признаки противоположного пола. Единственные реальные различия между мужчинами и женщинами – это физиологические и половые признаки. Все остальные специфические половые черты связаны с культурой и в разных культурах проявляются по-разному.

Родители учат своих детей определённому отношению к своему и противоположному полу. Именно в детском возрасте закладываются все основные взгляды ребёнка на отношения полов. Проблемы могут возникнуть, если родители этого не понимают, а у них есть различные комплексы и ложные убеждения, а они не задумываются о разнице между собой.

Если в семье табу на разговоры обо всём, что связано с сексом, и запрет на получение удовольствия от секса, это может привести к очень плачевным и даже опасным последствиям: гомосексуализму, неразборчивым половым связям, насилию. Обычно такое табу начинается с запрета называть половые органы своим именем, относится к ним как к неизбежному злу, которое следует держать в чистоте и использовать лишь при необходимости. Говорить на тему секса надо, когда у детей возникают вопросы, говорить то, что они готовы воспринять по возрасту. И ни в коем случае не стыдить за нормальные физиологические проявления, связанные с половым созреванием!

Есть ещё одна важная тема, которая является неотъемлемой частью жизни, но о которой никто не говорит. Это смерть. Это не самая лёгкая тема для обсуждения, не говоря уже об искренности и полной правде. Но жизнь будет лишена смысла, пока мы не примем смерть, как данность. Смерть это не наказание, это не что-то такое, что случается только с плохими людьми. Это естественный конец каждого человека, смерть – это участь каждого из нас.

Что принято говорить о смерти в вашей семье? Многие люди пытаются скрыть факт существования смерти от детей. Не пускают детей на похороны бабушек, дедушек. Дают короткие, но отнюдь не исчерпывающие объяснения о причине исчезновения близких. Именно таких детей потом приводят к психологам с букетом самых разных проблем. Дети всегда чувствуют, что происходит в семье и в тех, темах, где нет правды, они создают фантазии, порой приводящие к навязчивым состояниям и фобиям.

Иногда родители так боятся смерти, что стараются всячески уберечь своих детей от любых опасностей. Но не бывает стопроцентной безопасности, а попытки её создать чаще всего приводят к тому, что родители мешают детям развиваться и самоутверждаться.

А как вы учите своего ребёнка одновременно заботиться о своей безопасности и развиваться?

Немного слов о мечтах. В сознании ребёнка важную роль играют мечты о том, каким он вырастет. Мечты подвигают нас к дальнейшему развитию и достижениям. Если нет мечты, человек становится роботом, безразличным к жизни. Часто именно семья становится местом, где мечты умирают, – при создании семьи и обустройстве совместного быта многие персональные мечты супругов уходят в область нереального, хотя, с другой стороны, члены семьи могут стать вдохновителями человека на осуществление желаний. Лучшая модель отношений: «Расскажи мне свою мечту, а я расскажу тебе свою, и мы вместе подумаем, как их осуществить».

Если родители могут спокойно обсудить свои планы и желания, ребёнку это пойдёт на пользу. Гораздо лучше сказать: «Давай посмотрим, что мы можем сделать для осуществления твоей мечты», чем «Давай я объясню тебе, почему это невозможно». Всегда какую-то часть мечты можно осуществить «прямо сейчас». Осуществление маленьких желаний укрепляет веру в осуществление большой мечты. И это должно происходить в семье.

Благодаря рождению ребёнка оба родителя могут научиться:

- любить без всяких условий;
- давать без ожиданий;
- направлять без ожиданий;

- познавать самих себя. Наблюдая за тем, что они любят в своём ребёнке, родители обнаруживают, что они приемлют в самих себе. Наблюдая за тем, что их беспокоит в ребёнке, они открывают в себе части себя, которые они пока ещё не приняли;

- долгое время сохранять в себе ребёнка. Это помогает им больше забавляться, быть более спонтанными, менее серьёзно и менее драматично воспринимать жизнь, чаще прислушиваться к спонтанной составляющей своего ребёнка. Именно через эту составляющую легче всего устанавливать контакт со своими желаниями,

- легче общаться, будучи правдивыми и меньше опасаясь суждений о себе;
- восстановить контакт со своей внутренней чистотой, которая отражается в их ребёнке.

2.1. Как меняется семья с рождением детей.

С рождением детей жизнь обоих родителей меняется кардинально, она никогда уже не будет прежней. Помимо временных затрат, которые ранее тратились на другие сферы жизни, рождение ребенка возлагает на родителей долгосрочный груз ответственности за воспитание и содержание детей.

Так как в этот период от родителей требуется полная самоотдача и отказ от определённых интересов в угоду (в хорошем смысле слова) ребёнку, требуется много времени, чтобы адаптироваться к условиям жизни в новой семье. «Причем, в отличие от женщины, для которой в культуре есть множество приемов и ритуалов, чтобы адаптироваться к своей новой роли, для мужчины этот процесс может оказаться гораздо сложнее. Женщину встречают с цветами из роддома, дарят подарки на детские дни рождения и многое другое. Но все забывают про мужчину, который стал папой, а это равноценное событие! Фактически для него нет никакого способа инициации, кроме как пойти с друзьями в бар и выпить. И если он выбрал вместо этого пойти, например, на роды, где центр — женщина, а потом ребенок, то получается, что он пережил огромное потрясение, а оно никак символически не отмечено. Ему приходится опираться не на традиции, а искать для себя новые пути» (Д. Уткина).

Первый совет для будущих родителей – серьезно готовиться к рождению ребенка. Обсуждая все возможные негативные моменты и риски, больше узнавая про роды и послеродовой период, обсуждая, нужна ли вам няня или домработница, какую роль будут играть бабушки и дедушки и главное, какие есть ожидания друг от друга.

Ключ к взаимопониманию – дать партнеру возможность и время осознать свою новую роль. Вместо упреков и ультиматумов стоит подробно объяснить, почему ваша новая жизнь требует определенных жертв со стороны обоих родителей.

Крайне важно проявлять терпимость к партнеру. Дело в том, что в состоянии «невыносимости» (а именно таким может казаться состояние молодых родителей) мы адресуем это чувство человеку, который у нас его вызывает. Мы перекладываем на него ответственность за свое состояние, хотя оно возникает просто потому, что в какой-то момент реализуются наши собственные страхи и переживания. И мы приходим к вопросу: эта ситуация повод для того, чтобы перетерпеть, или для того, чтобы быть терпимее? От чего мне станет легче прямо сейчас и в более широкой перспективе? Главный ключ к тому, как сохранить семью, — стремиться к равновесию между родительством и супружеством.

Зачастую отдаление в паре возникает потому, что на самых ранних этапах отец чувствует себя выключенным из жизни матери и ребёнка. Поэтому важным моментом становится попытка избежать «чувства третьего лишнего» Иногда перед мужчиной встает вопрос: а зачем я вообще здесь нужен? Но на самом деле перед ним стоят важнейшие задачи:

создавать пространство для того, чтобы женщина спокойно могла ухаживать за ребенком, быть сильным и ответственным, помогать своей партнерше восстановиться после родов». И тогда отец чувствует, что это его роль и она значима, он вдохновляется и не чувствует себя третьим лишним. Нужно только почаще напоминать ему об этом».

«Несмотря на то, что вы стали папой и мамой, нельзя забывать, что вы ещё и супруги, друзья, любовники, просто близкие люди. Это отдельная и важная задача — уделять друг другу время и эмоции. Заведите традицию раз в неделю оставлять ребенка бабушке или няне, а самим хотя бы пару часов проводить вдвоём».

Чем больше вы будете вкладываться в супружеские отношения в этот период, тем лучше он пройдет для всех трех членов семьи.

2.2. Развод родителей глазами ребёнка.

В таких пиковых ситуациях как развод, взрослые оказываются поглощены своими переживаниями настолько, что помочь пережить этот период ребёнку порой оказываются не способны.

Что важно помнить про детей?

Дети находятся в процессе постоянного интенсивного развития. Поэтому ребёнку крайне важна внешняя стабильность, в связи с высокой внутренней нестабильностью.

Взрослым необходимо помнить, что ребёнок зависим от взрослого, от его поддержки, устойчивости, стабильности. Маленькие дети определяют себя, опираясь на то, что они слышат о себе от близких взрослых людей. Именно в детстве принимаются судьбоносные решения, иногда, связанные с отношениями с родителями, значимыми взрослыми.

Ребёнок является непосредственным участником семьи. А потому он имеет право быть посвящён в ключевые события семьи, имеет право прожить свои чувства, эмоции в отношении этих событий.

Сложности, в связи с которыми родители обращаются к психологу, в основном начинаются после того как детям отказывают в праве на знание и переживание.

Что может останавливать родителей от сообщения важной информации из жизни семьи?

Во-первых, собственный страх, что ребёнок не справится со своими эмоциями и попытка избежать чувства вины, которое поднимается у родителей, если ребёнок переживает, страдает, злится, винит себя.

Во-вторых, ожидания родителей, что для ребёнка это событие не будет иметь значения, потому что он не выражает свои чувства так же, как взрослый, потому что «мал ещё». Здесь важно вспомнить, что ребёнок находится в процессе развития и говорить о своих чувствах ему ещё трудно, этому он только учится. А то, что он мал, ещё не говорит о том, что он ничего не чувствует. Даже очень маленькие – грудные дети, находясь в слиянии со своими мамами, нуждаются в том, чтобы им проговаривали то, что происходит, что чувствует взрослый, заботящийся о них.

Не так страшен сам развод родителей, как то, что происходит во взаимодействиях между ребёнком и взрослыми. Если рядом с ребёнком присутствует устойчивый взрослый, который способен поговорить с ним о его переживаниях, помогает понять и принять собственные чувства, не игнорирует его эмоции, не манипулирует им, ребёнок сможет пройти этот этап с минимальными последствиями для себя. Если же от ребёнка скрывают истинную причину отсутствия второго родителя (в случае смерти или развода), то ребёнок приобретает невротические симптомы. На подсознательном уровне ребёнок всё равно знает что произошло, но, не имея честной информации (а психика не терпит пустоты!), обрастает фантазиями на этот счёт и страхами.

К ситуации развода родители дети приспособляются и справляются с ней по-разному. В зависимости от типа нервной системы и наличия хоть одного устойчивого поддерживающего взрослого.

Что важно помнить взрослым? Что родители тоже люди! Ситуация развода является эмоционально очень сложной. Рушится весь привычный мир. После развода люди проживают несколько условных этапов, в которых преобладают разные чувства. Это шок, отрицание, злость, торг, горевание. И только пройдя все этапы проживания утраты, начинается принятие и новая жизнь. Нужно понимать, что подобные чувства переживает и ребёнок в ситуации развода.

Что может переживать ребёнок в ситуации развода родителей:

- боль (всё уже не будет как раньше, что-то безвозвратно поменялось, мне так нужен мой родитель, а я ему нет, я не могу жить без него, а он может);

- вину (я что-то не так сделал, я плохо его любил, я был недостаточно хорош);

- страх (а вдруг я никому вообще не нужен, а вдруг меня покинут все и я останусь совсем один, а вдруг я не настолько хорош, чтобы меня вообще любили);

- злость (как он мог меня покинуть, как все остальные могли сделать так, что ему стало так плохо и он ушёл, ну если он мог такое сделать со мной, я тогда тоже покажу всем «кузькину мать»);

- обиду (меня никто не спросил, мне никто ничего не сказал, меня не считают за человека, я не нужен);

- недоверие (теперь никому нельзя верить, потому что все врут, что любят меня, поэтому надо контролировать всех возле меня (особенно маму), чтобы и они не вздумали уйти).

Что необходимо учитывать в ситуации развода:

- Решения принимают взрослые. Разводиться или не разводиться, давать папе ещё один шанс или нет, выходить ли маме ещё раз замуж – все эти вопросы чрезмерно нагружают психику ребёнка. Взрослые должны принимать решения сами и только потом сообщать о них ребёнку.

- Признать, что этот период сложный для всех. Если это не признавать, скрывать от других от себя, бравировать тем, что для вас это счастье, то можно не прожить эмоционально ситуацию до конца и уйти в психосматику. Развод для любой психики тяжёлое переживание, важно признать все свои эмоции и эмоции близких, чтобы прожить их, поддержать детей в этом же и двигаться дальше.

- Не искажать действительность. Ребёнку необходимо сообщать факты без эмоциональных вставок. «Мы с папой приняли решение разойтись и жить отдельно». Без вставок: «Потому, что ему наплевать на нас!». «Потому что он нас

предал!». То, что случилось между взрослыми, касается только их, ребёнка никто не бросал и не предавал. Важно сохранить возможность общения с обоими родителями.

- Самостоятельно справляться со своими переживаниями и тогда появится готовность встретиться с переживаниями ребёнка. Родителям необходимо научиться справляться со своими переживаниями с помощью поддержки близких (правда далеко не всегда она бывает эффективна), а ещё лучше психолога. В противном случае происходят самые неприятные истории в виде делёжки детей, манипуляций ими, когда ребёнок становится заложником эмоций взрослых («Твой папашка...», «Скажи своей маме...»). Не справившись со своими эмоциями родителю крайне сложно будет принять эмоции ребёнка. Например, когда ребёнок злится, он имеет на это полное право, ведь его мир тоже рухнул. Родителю, который рядом важно поддержать его в проживании этого чувства: «Ты злишься! Это нормально!». Нормально грустить и любить родителя, который ушёл из семьи, даже если вы считаете, что любить его не за что. Хуже для ребёнка будет, если вы на его переживание включаетесь слишком интенсивно своими эмоциями: «Он злится на меня, значит я плохая!», «Я виноват, что ребёнку так плохо!». Или ещё хуже: «Ах, ты злишься на меня, ну и иди к своему папашке!». Из вины родитель может создавать всеми способами материальные блага ребёнку, пытаясь загладить вину, что в итоге это может привести к манипуляциям со стороны ребёнка.

- По возможности сохранять стабильность в жизни ребёнка. Не менять его место жительства, сад, школу. У ребёнка вследствие его интенсивного развития мир и так слишком нестабилен, ситуация развода родителей рушит его совсем и хоть какая-то стабильность ему очень важна.

Важно помнить, что в ситуации развода расходятся муж и жена, не папа и мама, они перестают быть мужем и женой, но не перестают быть мамой и папой своим детям. И они могут поддерживать конструктивный диалог исходя из этих ролей: «Я сейчас говорю с тобой, ни как мужчина, который тебя обидел, а как отец нашего ребёнка».

2.3. Стили воспитания.

Представление о счастье каждый человек связывает с семьей: счастлив тот, кто счастлив в своем доме.

Семья – это одно из немногих мест, где человек может почувствовать себя личностью, получить подтверждение своей значимости и уникальности. Семья дает первые уроки любви, понимания, доверия, веры.

Родительская любовь, с одной стороны, доверие ребенка к родителям – с другой, родители создают совершенные условия для познания мира, человеческих отношений, прав и обязанностей.

Рассмотрим отношения родителей и детей. Эти отношения принято называть стилем семейного воспитания. От стиля семейного воспитания в значительной мере зависит психическое и в целом – общее развитие ребенка.

Естественно, что родители занимаются воспитанием своих детей, поощряя поведение, которое считают правильным, прививая ребенку определенную систему норм.

Воспитание является приоритетной задачей семьи и, безусловно, необходимо. Однако, в различных семьях, родители используют различные подходы к воспитанию, ищут свой стиль. Какие же бывают стили воспитания?

Авторитарный тип. Родители, придерживающиеся этого стиля воспитания, чрезмерно придирчивы к своим детям, требуют от них беспрекословного послушания, соблюдения порядка, подчинения семейным традициям. В условиях жесткого контроля, высокой требовательности, власти формируется либо протест, желание высвободиться, либо дети адаптируются к требованиям и у них формируется заниженная самооценка, неуверенность в себе, низкая самостоятельность, социальная незрелость.

Если же высокая требовательность сочетается с эмоционально холодным, отвергающим отношением (воспитание по типу Золушки), то дети из таких семей испытывают трудности в общении, относятся к людям с недоверием, часто проявляют жестокость.

Контроль-воспитатель. При таком воспитании, как правило, родители младших школьников готовят с ними уроки. Они становятся в позицию далеко не лучшего учителя, принимают холодный назидательный тон, всеми силами стараются "выжать" из ребенка самостоятельное действие. Дети отвечают на нажим разнообразными уловками: плачем, неожиданной "тупостью", беспомощностью. Строгость и чрезмерная требовательность родителей нередко оборачивается тем, что дети не хотят учиться, с трудом концентрируют внимание во время объяснения учителя или приготовления уроков. Авторитарные родители создают у детей повышено тревожное отношение к отметкам, к похвале или порицанию учителя.

У детей при таком воспитании формируется лишь механизм внешнего контроля, развивается чувство вины и страха перед наказанием и, как правило, слабый самоконтроль, если он вообще проявляется.

В подростковом возрасте воспитанный таким образом послушный ребенок может сильно измениться и стать неуправляемым. Воспитанная у него привычка принимать и подчиняться чужим взглядам поменяла объект: если раньше он ориентировался на взрослых, то, подрастая, некритично принимает нормы подростковой группы.

Результаты научных исследований, опыт психологов-практиков и педагогов показывают, что такое воспитание не достигает цели, дети не становятся дисциплинированными.

Авторитарные родители – раздражительные, склонные к конфликтам дети.

Контролер. Такую мать еще можно назвать диктатором или надзирателем, ведь с самыми добрыми намерениями она превращает дом в тюрьму для маленького человека.

Визитная карточка контролера – слова «Ты сделаешь так, как сказала я» и установка на то, что ребенок не имеет права на личную жизнь и его слово не значит ничего. При этом мать-контролер стремится знать о нем всё из соображений «как бы чего не вышло», собирает информацию и временами устраивает перекрестные допросы приятелям своей дитяти и даже их родителям. Естественно, другие дети стараются держаться от неприятной тети подальше, что автоматически переносится и на ребенка. Корни такого поведения могут быть различны: собственное трудное детство, сокрытие неуверенности в себе, стремление реализовать собственные подавленные желания, привычка командовать на работе и

многое другое. При этом естественное направление жизни ребенка подменяется слепым следованием родительским прихотям.

Плюсы: если вы не стремитесь воспитать составителя легенд для разведчиков (при матери-диктаторе приходится учиться врать так, чтобы комар носа не подточил), то никаких плюсов в столь суровом подавлении личности нет.

Минусы: часто дети родителей-контролеров вырастают слабыми людьми, выбирающими путь наименьшего сопротивления, или ведут двойную жизнь. В этом случае в собственной семье их ждет разочарование и стремление к выбору партнера, который будет обижать и наказывать так как, как это делали родители. Второй вариант развития ситуации — протест, когда подросший ребенок отрицает авторитет родителей, отказывается иметь с ними дело и стремится сделать все, что ему запрещали. Отсюда плохие компании, наркотики, беспорядочный секс и попытка выбрать наиболее нестандартную и шокирующую модель поведения.

«Ежовые рукавицы». Когда ребенка держат в ежовых рукавицах, он обычно подневольное, бесправное и безголоное существо. Ему диктуют, ему приказывают, на нем срываются и разряжаются. Ему внушают лишь подчинение. Чуть что не так — ремеш, угрозы и избиения. Страх заставляет его смириться, страх правит действиями и поступками. Такой ребенок, не зная ласки и тепла беспрекословно подчиняясь, ожесточается, черствеет и вырастает эмоционально неотзывчивым, суровым к близким, довольно часто с бурными реакциями протеста.

Опекающий стиль (гиперопека, концентрация внимания на ребенке) — стремление постоянно быть около ребенка, решать за него все возникающие проблемы. Родители бдительно следят за поведением подростка, ограничивают его самостоятельное поведение, тревожатся, что с ним может что-то произойти. Несмотря на внешнюю заботу, опекающий стиль воспитания приводит, с одной стороны, к чрезмерному преувеличению собственной значимости у подростка, с другой — к формированию у него тревожности, беспомощности, запаздыванию социальной зрелости.

Попустительский стиль — ребенок должным образом не направляется, практически не знает запретов и ограничений со стороны родителей или не выполняет указаний родителей, для которых характерно неумение, неспособность или нежелание руководить детьми. Становясь более взрослыми, такие подростки конфликтуют с теми, кто не потакает им, не способны учитывать интересы других людей, устанавливать прочные эмоциональные связи, не готовы к ограничениям и ответственности. Неспособность семьи контролировать поведение подростка может привести к вовлечению его в асоциальные группы, поскольку психологические механизмы, необходимые для самостоятельного, ответственного поведения в обществе, у него не сформировались.

Демократический стиль — родители поощряют личную ответственность и самостоятельность своих детей в соответствии с их возрастными возможностями. Дети включены в обсуждение семейных проблем, участвуют в принятии решений, выслушивают и обсуждают мнение и советы родителей. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

Хаотический стиль (непоследовательное руководство) — это отсутствие единого подхода к воспитанию, когда нет ясно выраженных, определенных, конкретных требований к ребенку или наблюдаются противоречия, разногласия в выборе воспитательных средств между родителями.

При таком стиле воспитания фрустрируется одна из важных базовых потребностей личности - потребность в стабильности и упорядоченности окружающего мира, наличия четких ориентиров в поведении и оценках.

При таком воспитании не формируются самоконтроль и чувство ответственности, отмечаются незрелость суждений, заниженная самооценка.

Как найти «золотую середину»?

- принимать ребенка таким, какой он есть не только сердцем, но и умом;
- критично относиться к своим ошибкам;
- не подавляющий, а инструктивный контроль (может быть ты сделаешь так, как я предложу?);
- грамотная оценка обстоятельств и мотивов принятия решений.

Как выбрать оптимальный для себя и ребенка стиль?

- Согласно вашим ценностям;
- Согласно вашим родительским задачам.

«Не воспитывайте детей: они все равно будут похожи на вас. Воспитывайте себя»(народная мудрость).

2.4. Иерархия в семье.

Семья - это всегда система, устроенная иерархично. Поскольку есть разные поколения, в семье всегда есть иерархия - в семье всегда есть старший, есть младший. За редкими исключениями — скажем, бездетная пара.

Соответственно, семьи очень разные с точки зрения иерархии. Есть нормативная иерархия: кто старше, у того больше прав. На ком больше ответственности, кто больше на себе тянет, кто принимает решения, кто добывает средства к существованию, кто отвечает за безопасность — вот тот и имеет больше возможности влиять. Но бывает по-разному. Например, одна из базовых характеристик семейной иерархии — это то, как устроена иерархия между супругами. Самая первая модель семьи, логично сложившаяся исходя из физиологических особенностей — патриархальная модель, когда мужчина — хозяин, глава, а женщина — в подчиненном положении. Чем суровее, жизнь тем меньше неравенства между мужчиной и женщиной. Оно всегда тоже существовало, потому что есть объективная разница в физической силе, но, чем суровее жизнь, тем важнее, чтобы женщина работала. Тем больше у нее, соответственно, права голоса. И соответственно, меньше запретов. Сейчас есть участки мира, где всё остается примерно по-старому. Но, в общем и целом, в нашей жизни, эти модели начали размываться и смешиваться.

В ситуации мешанины люди пытаются сохранить для себя плюсы и избавиться от минусов. В итоге, мужчина хочет, чтобы он женщину не содержал, но она его слушалась. А женщина хочет, чтобы он ею не командовал, но содержал. Т.е. в этой ситуации расцветает очень много взаимных претензий.

Это что касается иерархии на уровне супружеской пары.

Есть иерархия на уровне «молодые супруги и родители».

В нашей стране сложилась очень специфическая ситуация - достаточно недавно, по историческим меркам, буквально до массовой урбанизации (а массовая урбанизация - это индустриализация, 30-50-е годы прошлого века) в деревнях нормой считалась многопоколенная семья (семья, в которой старший или младший сын остается жить с родителями - в подчиненном, в иерархическом смысле, положении). Для подавляющего большинства населения России было нормой, когда в огромной семье всем рулят старики до тех пор, пока не становятся дряхлыми.

Потом все эти семьи стали переезжать в город. И вдруг стало выясняться, что эта система утрачена. Естественно все участники этого процесса испытывали огромный стресс. Переезжали сначала молодые, кто-то из них всё-таки перевозил потом родителей в город. И эти самые родители оказывались в очень странной ситуации — вся их культурная норма требовала, чтобы они были главными, при этом они оказывались в мире, к которому они были абсолютно не приспособлены. Система в чем-то была надломлена, но какие-то ее остатки остались. У поколения молодых и у поколения пожилых принципиально разные модели иерархии в голове, что часто вызывает конфликты в семье.

При этом тут тоже идет двойная игра - молодые родители хотят, чтобы бабушки бесплатно сидели с внуками, но при этом делали все ровно так, как мы им велели.

Есть другие модели, когда уже появилось то поколение бабушек, которое уже жили по новой модели. И такие бабушки вообще не считают, что они должны сидеть с внуками. Ну, у них, кроме всего прочего, на это нет возможности, потому что они работают, у них романы, поездки - и они видят внука два раза в год. И, в общем, сами совершенно по этому поводу не страдают. А их дети - по-разному.

То есть мы, опять-таки, видим, что у нас на данный момент нет никакой устоявшейся культурной нормы. И это рождает много конфликтов.

Следующий уровень иерархии — это родители и дети.

Закон иерархии (порядка) семейных систем Б. Хеллингера гласит: кто пришёл в систему раньше, тот имеет более высокий ранг в системе. Без родителей не было бы и детей.

Но тут тоже есть свои проблемы. В патриархальной иерархии разница между взрослыми и детьми очень заметна. Ребенка должно быть видно, но не слышно. Его довольно жестко ограничивают в правах. В двадцатом веке начали происходить трансформации, связанные с тем, что детская смертность резко упала - за очень короткий срок. Что перевернуло представление о цене ребенка. Когда цена ребенка резко повысилась, сломалась патриархальная модель, которая говорила, что ребенок - это ещё пока никто. Маятник качнулся в другую сторону, началось возведение ребенка на пьедестал.

То есть изменилась иерархия между родителями и детьми.

Пример, дочь — мамина подруга.

Мама общается с дочерью на равных, как партнеры, как подруги, что приводит к тому, что ребенок не видит авторитета мамы и позволяет нарушать границы, обесценивает действия мамы и смешивает социальные роли.

В нормально развивающейся семье девочка должна общаться на равных с братьями и сестрами, со сверстниками.

А если мама ещё и делится с девочкой своими отношениями с мужем, то создается коалиция. Мама с девочкой "дружат" против папы. Вырастая, дочка смотрит на всех мужчин мамиными глазами: «Мужчины все плохие, как папа!»

Или при другом варианте развития событий, дочка может отдалиться от матери.

Во взрослой жизни она не будет иметь подруг, а общаться только со слабыми и обиженными мужчинами, "как папа".

Опыт показал, что все это очень плохо получается. Потому что всё-таки ребенок объективно очень маленькое существо. Он не может быть на равных со взрослым. Потому что когда взрослый даст ему понять, что он ничем не старше, для ребенка это означает: я ребенок и ты ребенок тоже, и что мы будем делать, когда придет саблезубый тигр? Закономерный вопрос. У детей очень сильно повысился уровень тревоги. Все с ними побежали к психологам. Психологи схватились за голову и стали уговаривать родителей перестать играть в эти игры. Сейчас это поутихло. Родители начали вспоминать, что они взрослые, что будет так, как они скажут.

Сбой иерархии между родителями и детьми может быть и неосознанный. Если сами родители недостаточно внутренне взрослые, то может сформироваться так называемая перевернутая привязанность, когда ребенок вынужденно берет на себя доминантную роль. Иногда это бывает в результате неправильного поведения родителя в момент кризиса трех лет, когда ребенок скандалит и качает права - если родители пугаются или начинают говорить «раз ты такой - ты мне не нужен, пока не извинишься - не подходи!». Они переешивают на ребенка ответственность за отношения и полностью ему делегируют решение о налаживании отношений - невольно увольняются из роли родителей, и у детей формируется перевернутая привязанность, когда они начинают подсознательно считать себя доминантной особью, родителей не воспринимают как взрослых. Ну и, соответственно, в результате не слушаются - чего слушаться, если он не взрослый.

Второй вариант перевернутой привязанности возникает чаще позже, ближе к шести-семи годам. Ребенок начинает заботиться о бабушке, о маме. Он начинает понимать потребности другого человека. Это связано с созреванием определенных участков мозга, которые позволяют ставить себя на место другого.

Это хорошо, но неудачно, если по времени это совпадает с тем, что родитель в плохой форме. Например, родители развелись маме плохо, муж ушёл. Велика вероятность, что ребёнок возьмёт на себя ответственность за мамину ситуацию, за ее настроение, за ее жизнь. Это называется парентификация. Тоже перевернутая иерархия. Ну а дальше, соответственно, если мама входит во вкус, начинается - ни с кем не встречайся, а то я не могу вечером одна.

Ещё пример. «Папа - алкоголик».

Если отец химически зависимый и в семье есть сын, то он часто замещает созависимой матери отца.

Отец и мать в такой семье зачастую, инфантильные, поэтому ребенок вынужден стать единственным взрослым и нести ответственность за семью.

Он принимает решения, он отвечает за границы семьи, делая их жесткими.

Жесткие границы в этом случае выглядят примерно так: никто не должен узнать, что отец зависимый, поэтому никого нельзя звать в дом, ни с кем нельзя делиться происходящим в семье.

Ребенок приобретает токсический стыд, из-за которого ему потом очень сложно общаться с другими людьми.

И как, когда-то в детстве папа делал невыносимо больно своим деструктивным поведением ребенку, во взрослом возрасте ребенок будет делать больно уже в нормальном состоянии. Для таких детей, выросших в семье зависимых, характерно отсутствие эмпатии, сочувствия другим.

У такого ребенка, как правило, нет друзей, он ведет замкнутую «взрослую» жизнь. Это перевернутая иерархия, при которой статус ребенка в семье выше родительского.

Есть еще отношения братьев и сестер - у них бывает нормальная иерархия - когда у старшего больше ответственности и больше права принятия решений. Но их психологическая зрелость может не совпадать с их реальным возрастом. Может быть присмный ребёнок, который пришел в семью позже родных, и в этом смысле младше, но по возрасту - старше.

Если при рождении второго и последующих детей, родители используют старшего ребенка в роли няни для младших. Старший ребенок перестает быть ребенком.

Он заменяет маму-папу, и в будущем так же находит себе инфантильного супруга, за которым надо ухаживать. Старшего ребенка можно просить о помощи с младшими, но не вменять ему это в обязанность! И очень важно, чтобы он имел возможность делать это так, как у него получается.

Ну, и точно так же, если вам важно, чтобы между старшим и младшим были какие-то нормальные отношения - очень важно признавать их разницу в иерархии. Потому что самое неприятное начинается, когда родители, из соображений справедливости, начинают нивелировать разницу в иерархии между братьями и сестрами. Младшему пора спать, мы и старшему велит идти спать, хотя он бы еще мог посидеть. Если вы хотите, чтобы ваши дети друг друга не любили - это лучший способ им это устроить. Какие плюсы тогда вообще в том, чтобы быть старшим? Плюсов никаких - привилегий ноль, а головной боли много и всяких отягощений.

Что можно сказать о хорошей семейной иерархии?

Это иерархия, где сохраняются представления о возрасте. Всё-таки, кто взрослые, а кто дети - должно быть понятно. Хорошая семейная иерархия - это та, в которой существует баланс прав и обязанностей. Потому что если кто-то на себе всё тащит, а решение принимает другой - это очень странная семейная иерархия, и она ничем хорошим не закончится. И хорошая семейная иерархия - гибкая. Потому что жизнь разная - вы можете быть в форме, вы можете быть не в форме. И тот, кто тащит, может иметь право, например, в какие-то периоды жизни, болеть, например или там быть в депрессии, или еще что-нибудь.

Ну, и отношения со старшим поколением - это пока вообще не переваренный культурой вопрос. Норма меняется, новая норма не выработана, как органично и правильно - никто не знает. Но, как минимум, тот же самый принцип справедлив: всегда должен быть баланс ответственности и прав. Если мы даем бабушке ребенка, то она имеет право вести с ним себя так, как она считает нужным. Давать бабушке ребенка и 45 пунктов запретов и предписаний к нему - верный путь к тому, что у ребенка не останется бабушки, реально действующей.

Все проблемы с иерархией начинаются, когда этот баланс нарушается. Когда привилегий ноль, а отягощение есть.

3. Психология ребёнка от 0 до 12 лет. Основные возрастные этапы и кризисы этого периода.

3.1. От 0 до 3 лет. Кризис 1 года, кризис 3 лет.

Человеческий детёныш рождается наиболее уязвимым из всех живых существ.

В возрасте от 0 до года потребность ребенка в заботе взрослого жизненно важна. Беременность – вынашивание сменяется донашиванием (на руках). Если с материнским инстинктом всё в порядке, формируется привязанность – психологическая пуповина, глубокая эмоциональная связь между родителем и ребенком.

Если ребенок не уверен в своём взрослом, в его привязанности, он будет добиваться подтверждений связи любой ценой. Крик – главное «оружие» новорожденного, также он использует хватательный рефлекс, позже появляется улыбка, смех и, конечно, внешний вид. Не докричавшись до родителя, у ребенка наступает отчаяние, которое будет возвращаться в моменты жизненных трудностей в виде мыслей: «всё бесполезно», «никто не поможет», «я обречен».

В культурах, где ребенок первый год жизни привязан к матери (на руках, слингах) дети к двум годам становятся более независимы и самостоятельны, чем их городские сверстники. Так как потребность глубоко и полностью удовлетворена, за неё нет необходимости держаться, а если в какой-то значимой потребности нас ограничивают, она становится всё сильнее.

Если ребенок чувствует, что взрослому всё время не до него, он не может расслабиться, он всё время должен быть на чеку, проверять прочность связи. Про таких детей иногда говорят: «Слишком избалован!», и если взрослый решает «не идти на поводу», дело становится ещё хуже.

Если весь первый год окружающие взрослые постоянно сообщают ребёнку о нём самом, его потребностях, при этом постоянно нахваливая и умиляясь, он сделает вывод: «Я существую и это хорошо!». Т.е. у него сформируется базовое доверие к миру.

До полугода ребенок успокаивается только тогда, когда потребность непосредственно удовлетворена, с полугода – при появлении матери, «с мамой не пропадёшь!».

Благополучие ребенка зависит не от условий, в которых он живёт, а от отношений, в которых он находится.

Кризис 1 года: ребенок выделяет своих и чужих, знает, что следовать безопасно только за своими.

От 1 года до 3 лет – период исследования мира, «у юбки». Ребенок проявляет поведение следования, частью которого является послушание. От природы дети послушны, но готовность ребенка слушаться определяется качеством привязанности.

Не хотите, чтобы ребенок в более старшем возрасте попал под дурное влияние? Постарайтесь, чтобы ваша с ним привязанность была надёжной, прочной, чтобы он был уверен, что может на вас рассчитывать, тогда ваши ценности лягут в основу его личности.

В случае возникновения фрустрации* бывает важно, как собраться и прорваться (А), так и смириться и расслабиться (Б). Для перехода от А к Б необходимо контейнирование**, нужен взрослый, который оградит от мира, позволит уйти в переживания, чтобы их прожить и расслабиться.

А если взрослый не контейнирует, а ругает, стыдит или не обращает внимания в моменты стресса, то ребенку сложнее осваивать окружающий мир, он постепенно научается не чувствовать. Такие дети, став взрослыми, крайне остро реагируют на стресс, сваливаются либо в агрессию, либо в отчаяние.

Нужно всё детство контейнировать детей, перестараться невозможно!

Если же вы не справляетесь с эмоциями ребенка, необходимо позаботиться о себе, возможно обратиться к психологу.

Кризис 3-х лет – кризис негативизма, сепарации. Ребенок противопоставляет свою волю воле родителей.

Непослушание практически всегда случается тогда, когда ребенок не считает наше поведение защитой и заботой. Мозг ребенка ещё не зрел и негативные эмоции захватывают его полностью, никаких разумных доводов он в это время не воспринимает и не слышит, он затоплен протестом, гневом, горем.

Ребенок 2-3 лет ничего не делает назло! Кризис 3-х лет – это время, когда ребенок учится настаивать на своём, конфликтовать без крайностей!

Крайности в конфликтах: во всём уступать и ни в чём никому не уступать!

Вы – тренер для ребёнка, помогающий освоить разные стратегии поведения в конфликте. Важно иногда уступать, иногда нет, иногда переводить в игру, а когда-то договариваться.

Лучшая модель родительства – властная забота. Позиция взрослого и сильного. Кризис 3-х лет – первая проверка этой позиции.

Если родитель не чувствует себя в праве запретить, если он не в доминантной ответственной роли, то он должен для того, чтобы запретить «раскопегариться», разозлиться.

Раздражение на ребенка это первый признак того, что родителя вынесло из взрослой позиции, из позиции защиты и заботы.

Иногда, если терпения не хватает и раздражение на ребёнка или отчаяние при виде его слёз захлёстывают, очень полезно спросить себя: «А сколько мне сейчас лет? И если мало, то лучше отойти и позаботиться о себе (подышать, умыться, выпить чай, сделать мини зарядку). Спросить себя: «А почему мне сейчас так плохо?» и после этого искренне себя пожалеть. Мысленно обнять, взять себя на ручки. Сразу полегчает.

Важно вовремя обнаружить, когда мы выскочили из роли взрослого и поскорее в неё вернуться.

Очень важно передать ребёнку тот опыт, что привязанность перекрывает конфликт (всё равно люблю).

Но если взрослый выпал в детскую или позицию сурового, неумолимого судьи: «Пока не извинишься, не подходи!» это равно сообщению: «Я больше не родитель, ты меня не понимаешь. Не я тебя в ребёнка взял, а ты меня зовёшь на роль родителя». При постоянном повторении таких моделей формируется перевернутая привязанность. С таким ребёнком очень сложно. Он будет качать права, бунтовать, строить взрослых – и чувствовать себя глубоко несчастным, потому что за доминантную роль заплатит чувством защищённости, заплатит своим детством.

Если мы хотим, чтобы ребёнок нас услышал и понял, мы должны успокоить его. Вывести из стресса, дать понять, что мы по-прежнему его родители, готовы защищать и заботиться.

В начале скандала постараться разрядить обстановку (отвлечь, растормошить, дать много тактильного контакта).

В разгаре скандала надо ждать пока стресс стихнет, не «подливать масла в огонь!» Просто остаёмся рядом, по возможности обнимаем, гладим, говорим что-нибудь утешающее. Обращаем внимание на своё состояние, дышим, «это всего лишь ребёнок, что с него взять!?»

И только когда ребёнок расслабится, объясняйте, формулируйте правила поведения.

Хотите, чтобы ребёнок умел просить прощения, просите его сами.

3.2. От 4 до 7 лет. Кризис 6-7 лет.

От 4 до 7 лет – нежный возраст. Ребёнок покорил мир вещей и входит в мир людей.

Самое интересное и важное для него теперь люди и отношения (если в 2 года, при взаимодействии в песочнице, цель – лопатка, то в 5 лет – другой ребёнок). И оценочные суждения посторонних людей в середине детства могут оказать сильное эмоциональное воздействие на ребёнка.

Ребёнок начинает чутко ловить состояния, реакции, правила взаимодействия; ему становится нужен сюжет, истории с продолжением, его можно уже научить понимать и показывать свои чувства, состояния. Если всё в норме – у ребёнка развивается эмпатия.

Г Фрустрация – психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям.

**Контейнирование – способность одного человека быть для другого психологической утробой, дать ему утешение и успокоение, «принимая» его чувства./

Лучший вклад в будущее ребёнка не 33 развивающие группы и спортивные секции, а просто большой объём разнообразного общения со всеми членами семьи, в котором сами взрослые проявляют эмоциональную зрелость, внимание к чувствам своим и окружающих.

Для ребёнка – дошкольника родители обожаемы и прекрасны. В этом возрасте поведение следования включено на полную катушку: дети очень хотят нравиться родителям, соответствовать их ожиданиям, выполнять правила, быть «хорошими». Поэтому иногда появляется ложь, так как иногда обман кажется простым способом решить проблему. Если родитель грозит наказать за ложь, ребёнок может впасть в ступор: «Почему папа не рассердится на плохой поступок, но грозит наказать за попытку исправить дело?» и ребёнок молчит или в растерянности повторяет ложь.

Родителям лучше сказать: «Мне нравится, когда говорят правду, и я хочу, чтобы ты был честным». Но это не сработает, если ребёнок боится суровых наказаний или родителя.

В этом возрасте ребёнок максимально уязвим, у него нет энергии конфликта. Ему можно причинить сильную душевную боль, травмировать.

Это время, когда дети подвергают своё тело разным воздействиям, проверяя известные им сведения о его свойствах или устраивают эксперименты. В ходе экспериментов над своим телом, ребёнок осваивает свои проявления как существа живого, могущего самовоздействовать на разные свои качества, в том числе и на жизнь в целом. А ещё здоровые дети много и охотно занимаются делами, связанными с физическими усилиями.

В это время ребёнком решается задача установления своей половой идентификации, усваиваются культурные и семейные установки, связанные с полом (мальчики не плачут, девочки не дерутся). Не Я конкретизируется в образе противоположного пола.

В период от 4 до 7 лет ребёнок становится остро чувствителен к правде и «понарошку». Решение этого вопроса вводит ребёнка в мир подтекста, жизненной многозначности. Но если в игре эта искусственность воспринимается как естественная (кукла – дочка), то в жизни он очень трудно переживает потерю доверия к искренности взрослых. Относительность правды вызывает у ребёнка очень сильные переживания, в острых случаях рождающие страх перед другим человеком и недоверие, которые маскируются под «заигрывание» или застенчивость, мешающие нормальному общению, деформирующие силу Я.

Пик детских страхов также приходится на этот период. Нельзя стыдить и отмахиваться. Важно отнестись сочувственно. Умные дети иногда понимают иррациональность своих страхов и не говорят о них. Психологи работают со страхами при помощи образов, рисунков, сочиняют истории.

Пик страхов связан ещё и с осознанием смертности (открытие этого возраста). Каждая семья сама решает, как и что говорить ребёнку о смерти, главное не отмахиваться от него. Если сами родители боятся, ребёнку в 2 раза страшнее.

Противостоять страху смерти могут только крепкие объятия и уверенность, что будете жить долго-долго, всю свою жизнь, а любить не перестанете вообще никогда.

Это возраст игры и важно ребёнку не мешать. Готовые образы плохо развивают фантазию. Чрезмерность развивающих занятий не оставляет времени на игры.

Самое печальное, что если родители не относятся к развивающим занятиям, как к разновидности игры для удовольствия, а непременно ждут результатов, это ставит под угрозу саму привязанность, отношения с родителями. Озабоченность развитием даёт ребёнку понять, что сам он не так уж и нужен, важны его успехи. Хочешь заполучить маму на полчаса в день – изображай интерес к занятиям.

Если ребёнок спокоен за свои отношения с родителем, он немедленно поворачивается к ним спиной, а лицом к миру, и отправляется его исследовать.

Детский сад – услуга для родителей!

Он нужен, потому что родителю необходимо заниматься своими взрослыми делами, работой, а не потому что ребёнок не будет социализирован, не готов к школе – это миф. Ещё одна причина по которой нужен детский сад, это то, что в возрасте игры ребёнку нужно постоянно играть, а родители, как правило, не имеют столько времени и желания, что бы обеспечить данную потребность ребёнка. В детском саду же ребёнок окружён сверстниками и в нормальном детском саду времени на игры детям предоставляется достаточно.

Кризис 6-7 лет. Перестраивается вся иммунная система, созревают участки мозга, ответственные за логическое мышление и способность к произвольной деятельности.

С 7 лет ребёнок способен удерживать ваш образ в сознании, помнить ваши слова – он интериоризирует установки (принимает как свои) родителя – в душе ребёнка поселяется внутренний родитель.

Привязанность становится способной перекрывать время: мы больше не должны предостерегать в режиме реального времени, теперь у него есть внутренний голос.

3.3. От 7 до 12 лет. Школа. Как помочь ребёнку полюбить учиться.

С 7 до 12 лет большую часть времени дети заняты обучением. В 10 лет ребёнок учится и осваивает всё новое с полной самоотдачей. Родители в это время воспринимаются как тыл – они нужны для того, чтобы о них не думать.

Это прекрасный возраст, если бы не школа! Культурная память требует, чтобы у ребёнка был наставник, а в школе он чаще всего имеет «винтики в административной машине системы образования». Без отношений «ученики-наставник» у детей не включается поведение следования и учиться продуктивно они не смогут.

Не справляющийся с ролью наставника учитель часто пытается вогнать в неё родителя. Ребёнок, не имея наставника в школе, чувствует, что у него ещё и родителя забирают. Мир рухнул! Особенно если родитель проявляет чрезмерное рвение.

Родители могут помогать, руководствуясь поведением защиты и заботы, но как только вы присваиваете себе функцию оценки и контроля, как только вы выступаете единым фронтом со школой (особенно если ребёнок её не любит и боится) – вы бьёте, словно топором по своей с ребёнком привязанности.

Риск этого возраста – найти суррогат наставника. Защитой может быть только доверительный контакт ребёнка с родителем и сформировавшаяся к этому времени уверенность в своём праве сказать нет.

Чем сильнее стресс, чем больше ребёнок «не справляется с жизнью», тем больше ему нужно защиты и заботы, тем на большее число стадий он возвращается назад (регрессирует).

Попробуем разобраться в том, что можем сделать мы – родители для своих чад, чтобы помочь, заинтересовать и даже полюбить учиться.

Во-первых, давайте разберёмся с нашими убеждениями по этому поводу. Родители, обращаясь за консультацией, чаще всего сообщают о лени своих детей, о том, что ребёнку интересно только гулять, сидеть в гаджетах, т.е. только получать удовольствия. В редких случаях рассуждают о недостаточной мотивации у детей. Тут хочу выделить младших школьников. Если первоклассник хочет играть больше, чем учиться, возможно, ему оказалось немного рановато идти в школу, он попросту ещё не готов и в таком случае к лучшему было бы ещё раз пойти в 1-й класс.

Говоря о детях постарше, хочу сказать, что каждый ребёнок от природы любознателен, но в зависимости от условий жизни и воспитания его природная любознательность развивается или уменьшается. В норме дети хотят учиться, хотят быть лучшими, чтобы у них получалось, выделяться интеллектом, чтобы вы ими гордились. А понятие лени, по сути, вообще не существует. За так называемой ленью всегда скрываются какие-то неприятные чувства (страх, обида, чувство несправедливости, безнадежности), которые сложно пережить, от которых хочется уйти в бездельность. Поэтому родителям не нужно ругать своих детей за лень, стоит помочь ребёнку, разобраться в причинах его нежелания учиться.

Трудности, из-за которых у детей пропадает желание учиться:

1. Физиологические проблемы: общая утомляемость, проблемы с концентрацией внимания на уроке.

Возможные причины:

- Большое количество секций и кружков выматывает ребенка в течение дня, поэтому времени и сил для выполнения домашних работ у него нет.
- Недавно серьёзно переболел, ещё слаб и организм до сих пор тратит много сил на восстановление и не способен долго сосредотачивать внимание.
- Ученик младшей школы может попросту не выспаться. И сил на усвоение учебного материала ему может не хватать.
- Органические причины, связанные с недоразвитием или травмами определённых отделов головного мозга. Если ребёнок усваивает лишь малую часть учебного материала, ему тяжело даётся мыслительный процесс, возможно, ему необходима помощь нейропсихолога, дефектолога.

2. Объективные трудности: не понимает конкретный предмет.

Возможные причины:

- Выпал значимый кусок темы (пропустил школу, когда его объясняли), не понял, потом в голове получилась каша, и ребёнок решил, что предмет не интересный. Хотя если догнать тему и в ней разобраться может оказаться, что предмет этот его любимый.

• Отношения педагога и ребёнка: дети неохотно занимаются предметом (даже если он их интересует) потому, что не симпатизируют преподавателю. Происходит перенос: «Если я не люблю учителя по английскому, то я не люблю английский». В этом случае, во-первых, никогда не говорите с ребёнком об учителе в пренебрежительной манере, чтобы вам не рассказывал ребёнок. Не становитесь ни на чью сторону, не разобравшись до конца. Поговорите с самим учителем о вашем чаде, так вы сможете понять, насколько предвзятое отношение сложилось у педагога, рассказать о своём ребёнке, чтобы помочь найти к нему подход. Подтяните ребёнка по данному предмету. Иногда хороший репетитор открывает учебный предмет для ребёнка заново.

3. Психологические трудности: разочарование в учебе, депрессия, непонятен смысл учебы для будущего.

Возможные причины:

- Желание привлечь к себе внимание взрослых, если родители в бытовой спешке недодают детям элементарного человеческого тепла, это единственный способ привлечь к себе внимание.
- Гиперопекающие родители, которые все решают за ребенка, не дают ему расти и развиваться.
- Протест и желание самоутвердиться, показать свою самостоятельность. У подростков может быть вызвано общением с «плохой компанией», в классе негативное отношение к выскочкам и «ботаникам».
- Конфликты в семье, нет примеров перед глазами, кому подражать и на кого равняться, сложности в общении с близкими, ошибки в воспитании, противоречивые послания от значимых лиц (например: отец требует дисциплины, а мать потакает каждому желанию). Здесь задача не из простых, вам придётся самим много потрудиться, поработав над собой и своими отношениями в семье. Возможно, без помощи психолога будет не обойтись.
- Страх неудачи, который мешает ребёнку сосредоточиться. Подобная ситуация складывается, если родители или учитель наказывают ребёнка за неуспехи. Может случиться так, что ребёнок будет связывать наказание с обучением, в результате чего его общеобразовательные знания будут недостаточными.
- Конфликты с одноклассниками. Не стоит этим пренебрегать. Иногда ребёнку сложно справиться самому. Выслушайте ребёнка, но не ругайте его и не судите. Не вставайте безоговорочно на чью-либо сторону. Поделитесь своим опытом в решении конфликтов. Не решайте конфликты за него, а помогите ему самому справиться!

Как помочь ребёнку преодолеть трудности.

Когда все причины улажены, конфликты исчерпаны и нужно подтянуть ребёнка по предмету, начните с самых простых задач. Когда ребёнок с ними справится, отметьте это как успех. И двигайтесь постепенно на повышение труд-

ности поставленных задач. Каждый раз, отмечая успех. А успех притягивает успех. Точно также как и неудача обескураживает и лишает желания стараться, рождает сопротивление и отвращение. Ребенок перестает ощущать контроль над ситуацией, теряет включенность, становится пассивным. Весь его опыт говорит: «Зачем стараться, если ничего не получается?».

Культивируйте чувство ответственности, то есть умение присваивать и успехи и неудачи происходящего своей личности.

Сначала отмечайте плюсы, а потом уже считайте ошибки.

Поощряйте сильные стороны ребенка и требуйте большего, поддерживайте его слабые стороны и радуйтесь даже самым незначительным достижениям! Например: если ребенок может справиться с математикой на «5», а английский язык дается ему сложно, только на «3», акцентируя всё внимание на английском, пытаюсь вытянуть его на «5», можно упустить математику. Поэтому, «4» по английскому – это невероятное достижение ребёнка, а вот «4» по математике – знак того, что он скатывается. Можно принять тот факт, что английский не дается ребёнку и поддерживать минимальный уровень (пусть даже будет «3»), но математика относится к его способностям и здесь нужно поддержать успехи и требовать даже большего.

Удерживайтесь от сравнений. Банальная истина, но именно её так сложно придерживаться. Напоминайте себе почаще, что и в вашем окружении или где-то точно есть кто-то, кто лучше в чём-то преуспел. И оттого, что вас с этим человеком будут сравнивать вы вряд ли испытаете рвение срочно научиться делать так же хорошо, а если у вас ещё и способностей для этого нет... А вот чувство обиды, разочарования, ощущения, что такой как вы есть вас не любят испытаете вероятнее всего! Отмечайте раз за разом то, в чём ребёнок преуспел, то, что удалось исправить, сделать лучше, его собственные достижения.

Создавайте приятные ассоциации, позитивную и комфортную атмосферу во время занятий. Не включайтесь в процесс обучения слишком рьяно, становясь оценивающим и контролирующим. Оставайтесь любящим, заботящимся помощником для своего ребёнка в процессе освоения им знаний.

Тёплые взаимоотношения ребенка с родителями играют большую роль в учебном процессе. До определенного возраста (примерно 10-12 лет) ребенок учитывает интересы родителей. Если он должен что-то делать, где требуется проявить волю – он делает это для родителей, а значит и процесс обучения он воспринимает как что-то, от чего родители были бы довольны. Все призывы к сознательности, долженствованию или «задуматься о своем будущем» раньше этого возраста малоэффективны, ребенок еще биологически не готов понять вас на этом уровне. Будьте проще, мотивируйте в игре и развлечениях. Проявите терпение, внимание, станьте сами отчасти ребенком и тогда вам проще будет понять его.

3.4. Формирование границ личности. Дружба детей, детская ложь, детские страхи.

Границы личности – термин, который обозначает пространство, которое мы считаем своим, считаем собой и так далее. Пространство в любом смысле: физическое пространство вокруг нашего тела, наши интересы и стремления, возможности и ограничения нашей личности, собственность и вещи, представления о себе как о личности с набором каких-то черт, ожидания от отношений. Ещё проще, границы — это то место, где кончается не моё и начинается моё. Или где кончается не Я и начинается Я.

Физические границы тела известны каждому - это кожа, её можно пощупать и когда целостность границ тела нарушается не заметить невозможно. Что же касается других границ пощупать их нельзя и нарушение этих границ бывает не всегда заметным.

Границы личности могут быть:

- Размытые – человек плохо чувствует, где начинается и заканчивается его личное пространство, сливается с другими людьми, не знает чего хочет и путает чужие желания со своими собственными, сложно вообще общаться с людьми на равных, часто нарушает чужие границы, тяжело говорить «нет»;

- Жесткие – одинаково во всех ситуациях человек остается в своих границах. Нарушители получают жесткий отпор. С одной стороны это не плохо, но не умение лавировать в ситуации может принести проблемы в личную жизнь, ведь таким людям очень тяжело устанавливать близкие отношения.

- Оптимальные, здоровые – те, что могут меняться в зависимости от ситуации. Здоровые границы гибкие. Человек легко определяет, на каком уровне ему удобно и приятно общаться и хочет ли он этого общения. Он может сблизиться с людьми, а потом отдалиться, если почувствует, что в отношениях что-то не так.

Как другие люди нарушают границы ребёнка?

Телесные границы.

Из телесных потребностей родителям знакомы три – есть, спать и гулять. Ещё – лечить.

- Насильственное питание. Родители предпочитают насильственно кормить, чем выяснить причину плохого аппетита или переедания, что потом приводит к нарушению пищевого поведения. Если ребёнок активный, он должен есть сколько хочет.

- Сон, не учитывает биоритмов. Здоровые дети легко переключаются ко сну, но иногда проблемы в школе, предстоящая контрольная, ночные страхи мешают заснуть и утром проснуться. Если вы будете ругать, требовать, раздражаться и т.д. это проявление насилия, ребенок не в состоянии это сделать. Лучше поговорить, рассказать сонную сказку включить ночник.

Сон и аппетит – это не то, что управляется волей ребенка и тем более родителей.

- Активность - естественная потребность здорового тела, особенно детского. Но и здесь родители умудряются выставить бесконечно много ограничений «не ходи, не прыгай, не беги, не кувыркайся, не катайся» и т.д. и дети садятся за компьютер, планшет – вроде бы удобно, спокойно, но борьба продолжается снова: «не сиди за компьютером долго!» Не жизнь, а борьба сплошная.

Лучше построить свои сообщения так: «Когда захочешь на горку, скажи, я подстрахую». Бегаешь, направьте бег в нужное русло: «Сможешь пробежать три круга?»

- Лечение. Есть даже такой термин «Медицинское насилие». Для ребёнка сложно понять, что медицинские процедуры нужны, он боится, не хочет, но ещё сильнее усугубляет его страдание унижение: «Не реви, как девчонка! Стой, а то еще укол сделаю!».

Ребёнок зависим, ему трудно защитить себя, ему нужна ваша поддержка в трудные для него моменты.

Правовые границы нарушаются следующими фразами:

«Нечего много гулять, лучше книжку почитай!», «Чего раскричался?! Много сместесь, потом плакать будете!», «Почему лежишь уже полчаса? Делом займись!», «Хватит болтать!» и т.д. Как будто ограничивать и лишать – основная родительская обязанность. Нам действительно приходится запрещать, ограничивать, не давать чего-то. Но это не должно быть основой детско-родительских отношений!

Если ребёнок отличается от нас, пытаемся его переделать, изменить. Так уж принято у нас в стране – «быть как все». Инаковость другого воспринимается как нечто опасное, непонятное, вызывает тревогу и желание его переделать под себя, под свои взгляды (отсюда в семье – споры по поводу воспитания). Альтернатива – учиться понимать другого, слышать его, но это усилия, проще переделать (хотя на самом деле это невозможно).

Психологическое давление и манипуляция.

Добиться повиновения (стань таким, как я хочу) часто важнее, чем интересы, взгляды, желания и чувства другого, при этом права другого будут поправы – «мал еще!»

Манипуляция может быть выражена фразами: «Такой большой и плачешь, как не стыдно?», «С тобой никто играть не будет!», «Вот заболел, тогда посмотрим...», «В могилу меня загнать хочешь?», «Отдам в детский дом, дяде и т.д.» Манипуляция это способ найти такую эмоциональную кнопку, нажав на которую можно получить все, что пожелаешь. У детей эта кнопка нажимается, когда они опасаются, что их застыдят, сделают виноватым, покинут, не будут любить, раскритикуют.

Что получаем в итоге воспитания манипуляциями? Ребёнок или смирится, или сам будет манипулировать. Опасность такого метода воспитания заключается в том, что ребёнок может стать «марионеткой» в руках других.

Альтернатива – узнавать ребенка, разговаривать с ним, слышать, договариваться, сотрудничать, разделять с ним жизнь, помогая ему расти. Вначале это может оказаться трудным, потребует время и усилий, но потом будет проще, затраченные усилия окупят себя полностью, и вы станете друзьями.

Размывание границ любовью звучит так: «Ты же любишь свою мамочку?», «Если ты меня любишь, то ... (ультиматум)».

Если ребёнок сделает, как надо, получит любовь, при отказе – давление, злость, обвинение: «Ты меня не любишь!», «Вот тебе и мать не нужна».

На самом деле, любовь не значит делать так, как хочет другой, а интерес к потребностям другого, соучастие, сочувствие, внимательное отношение к его чувствам. В близких отношениях бывает злость, обида, гнев, печаль и т.д. Но даже злиться можно с любовью.

Чувствовать и делать – разные вещи!

Нарушение интимности звучит так: «Я должен все знать о тебе!», «У тебя от родителей секреты?!»

А вы все рассказываете? У вас нет секретов в шкафу?

Такой контроль – следствие родительской тревоги. Воспитанный с постоянным нарушением границ интимности, ребёнок в будущем становится или скрытным, или всем всё без разбора рассказывает. И все кому не лень будут вторгаться в его жизнь.

Лучше – корректное отношение к детским секретам. Например: дочь плачет, но не говорит, что случилось. Можно сесть рядом, обнять её (если позволит), не допрашивать, просто побыть рядом, посочувствовать. Потом, скорее всего, она сама всё расскажет (если доверие ещё не сильно нарушено).

Когда ребёнок рассказывает секрет важно спокойно его выслушать, без критики, правоучений («Я тебе говорила!», «Заруби себе на носу!»). Затем спокойно обсудить, что привело к этому, выразить адекватно свои чувства, помогите справиться, обозначьте последствия – это будет позитивный опыт для ребёнка. И в следующий раз, с большой вероятностью, он придёт к вам поделиться, за поддержкой, советом.

Насилие физическое, психическое (унижения) и сексуальное.

Психическое насилие выражается фразами: «Мал еще!», «Ишь, чего захотел!», «Хочется? Перехочется!», «Он ещё и недоволен!», «Мало ли, что ты хочешь!», «Такого мальчика никто любить не будет!», «Да, ты никто!» и т.д.

Главное послание – ты не важен, будешь делать, как мы сказали, нам всё равно, что ты думаешь и чувствуешь по этому поводу.

В будущем такой ребёнок будет или жертвой (чаще девочки), перестав сопротивляться, пассивным, неуспешным, не научится отказывать никому.

Или садистом (чаще мальчики) – будет бить слабых. Или чрезмерно контролировать себя и других, не доверять никому, чтобы не оказаться в ситуации насилия.

Парадоксально, но родители, унижающие детей, ждут в ответ уважения и послушания.

Если вы не смогли сдержать свои гневные чувства и сожалеете об этом, искренне переживаете, помните - вы имеете право гневаться. Если после аффекта, вы искренне извинитесь, обсудите, что произошло, вы останетесь друзьями.

NB! Если вы в детстве пережили опыт насилия, то вам нужна хотя бы небольшая психотерапия, чтобы восстановить дружеские отношения с собой и миром. Иначе часто будет трудно сдержаться от удара или оскорбления.

Наказания.

Если родители способны понять мотивы поведения, относятся с уважением к детям и научились договариваться, детей не надо наказывать, в этом нет необходимости.

Иногда бывает нужно узнать, что мешает исполнить волю родителей. Тогда ребенок быстрее пойдет с вами на сотрудничество.

Можно, конечно, провалить, но что потом? Задайте себе вопросы: «С какой целью я так действую?», «Когда я так действую, что я формирую в нем?»

Наказание снижает самооценку, рушит уверенность ребенка в себе, создает страх неуспеха. Наказание не учит, как переживать, исправлять, выходить из неуспеха, оно учит бояться.

Лучше научить ребенка отвечать на вопросы: «Для чего я это сделал?», «Что мне было нужно?», «Как получилось то, что получилось?», «Как мне поступить в следующий раз?». Так ребенок научится лучше себя осознавать в разных ситуациях и лучше справляться с ними.

В наказании нет ничего полезного для успешного и счастливого будущего ваших детей!

Как формировать здоровые границы личности у ребенка?

- Учить мое - чужое.
- Устанавливать правила и запреты в соответствии с возрастом (отделы мозга, отвечающие а самоконтроль, созревают к 5-6 годам).
- Организовать для ребенка личное пространство дома (его кровать, комната, его стул, место за столом).
- Уважать и припимать чувства ребенка (и гнев, даже если он направлен на родителей).
- Не рассказывать об оплошностях, неуклюжестях ребенка другим людям без его разрешения, не высмеивать его, особенно в его присутствии. Что для нас кажется забавным, для него может быть серьезно.
- Обсуждаем не личность ребенка, а его поступок («Я тебя люблю, но я рассержена из-за твоего поступка!»).
- Ценить время свое и ребенка (сказала, что играем полчаса, значит полчаса).
- Устанавливать правила, можно даже написать их. Что можно, что нельзя, что можно только, спросив об этом.
- Отвечать ребенку на вопросы коротко и понятно, без лишних рассуждений.
- Открыто выражать свои чувства в социально приемлемой форме.
- Нормализовать свои границы (если у взрослого проблемы с границами, ему трудно будет формировать здоровые границы у своего ребенка!).

ДЕТСКАЯ ДРУЖБА.

Чтобы дружба возникла, необходимо, чтобы у ребенка была возможность свободно играть со сверстниками: без этого условия, без совместной свободной игры дружбе просто неоткуда взяться. Мечта о друге впервые может появиться в 4-5 лет, но особенно важными такие отношения становятся к 7-8 годам: друзья способны оценить ребенка более объективно, чем родители. «В этом возрасте друг необходим как внешнее «зеркало», благодаря которому ребенок может лучше понять себя: «какой я?», «правилось ли я другим?».

Некоторые родители, понимая, что крепкие дружеские связи помогут детям быть более успешными в жизни, слишком сильно беспокоятся, когда, как им кажется, что-то идет не так. Стараясь помочь, они оказываются чересчур включенными в детские отношения. Однако дружба между детьми происходит по правилам, которые устанавливают они сами. Взрослые могут повлиять на них, но лишь косвенно. «Дети неосознанно подражают родителям, поэтому лучший способ научить дружить – самому быть хорошим другом кому-нибудь.

Дружбу можно «разложить» на отдельные навыки и учить им целенаправленно. К ним относятся:

- умениезнакомиться, начинать и заканчивать разговор;
- умение просить о помощи и предлагать ее, делиться, проявлять заботу о другом, благодарить и принимать благодарность
- и даже умение оставаться одному – необходимое для того, чтобы ребенок не чувствовал зависимости от дружбы.

«Не стоит забывать, что наряду с приятными переживаниями в дружбе всегда присутствуют и конфликты, связанные с недовольством, разочарованиями, ревностью, разрывом отношений. Как бы ни хотелось родителям избавить своих детей от негативных переживаний, духовный опыт облагораживающих страданий (конечно, в разумных, «гомеопатических» дозах) необходим для их психологического развития. И будет лучше, если этот опыт будет получен в дружеских отношениях и в относительно спокойном, доподростковом возрасте. Поскольку только так дети смогут почувствовать границу между желанием сохранить отношения с другом и чувством собственного достоинства, узнать, что такое потеря, и понять, что жизнь на этом не заканчивается...»

Возраст в дружбе:

3 года. Зарождается альтруистическое поведение: дети начинают помогать другим, делиться с ними своими вещами. Возможны конфликты, так как они еще только учатся делиться.

4 года. В дошкольных учреждениях дети проводят все больше времени в совместных играх со сверстниками. Обычно они еще не заботятся о поддержании дружеских отношений, для них друг – тот, с кем они сейчас играют.

6-7 лет. Дети все чаще выбирают друзей, разделяющих их интересы. Друзья – это те, кто делится лакомствами и игрушками, «с ними весело», «они хорошие». Мальчики и девочки стремятся общаться по отдельности, при этом у девочек возникают более близкие дружеские связи с «лучшими подругами».

10 лет. У детей появляется внутреннее «интимное» пространство, в которое допускаются лишь близкие друзья. Друзья – это те, с кем сотрудничают, делятся. Дети считают, что для дружбы необходимы взаимное доверие, общие интересы, отзывчивость, доброта и внимательность.

От 12 и старше. Дружеские отношения все больше напоминают взрослую дружбу, однако могут оказаться куда более интенсивными: отношения со сверстниками значат для формирования идентичности подростков куда больше, чем отношения с родителями. Чаще возникает дружба между мальчиками и девочками, которая является своеобразной подготовкой к будущим романам. Дружба воспринимается как длительные отношения, основанные на взаимопонимании, в

которых можно делиться своими мыслями, чувствами, секретами. Друзья помогают преодолеть одиночество и страх, стараются не обижать друг друга.

Как поддержать тех, кому дружить сложнее?

Застенчивые дети. Постарайтесь сделать так, чтобы дома ребенок чувствовал себя уверенно. Проводите больше времени с ним и показывайте, что вы цените его идеи. Учите его вести себя в тех ситуациях, когда он стесняется. У ребенка должна быть возможность наблюдать за тем, как вы общаетесь со своими друзьями.

Назойливые дети. Если ваш сын или дочь отдаст свои игрушки, попытается купить дружбу, или требует от друзей слишком многого, возможно, у него (нее) снижена самооценка. Постарайтесь сами не использовать подарки для проявления своих чувств к ребенку. Старайтесь как можно яснее показывать, что вы цените его таким, какой он есть. Учите различным способам проводить время, когда он один. Это поможет ему чувствовать себя увереннее в одиночестве.

Неуживчивые дети. Постоянные ссоры, причем не с одним или двумя, а со многими друзьями, могут быть проявлением скрытых проблем ребенка. Существует ли какой-то определенный момент – при знакомстве или уже после того, как дружеские отношения установлены, – когда обычно возникают ссоры? Посмотрите, не проявляется ли здесь один и тот же сценарий? Внимательно выслушайте то, что вам рассказывает ребенок, обсудите с ним, как бы он хотел, чтобы дальше развивались события, и какими способами этого можно добиться.

Жадные дети. Не заставляйте делиться, если сын (дочь) этого не хочет. Часто нам настолько важно продемонстрировать, как великодушен наш ребенок, что мы выбираем для этого самые дорогие ему вещи. Помните, что дети, как и взрослые, склонны воспринимать то, что им принадлежит, как часть себя, и не любят отдавать ценные для них предметы.

ДЕТСКАЯ ЛОЖЬ.

Иногда ложью называют детское фантазирование. Эта склонность определяется некоторыми личностными особенностями ребенка (незрелостью, инфантильностью, некритичностью). К фантазированию – построению в фантазиях более привлекательного мира, который становится заменой действительности, ребенка может толкать неблагополучие в эмоциональной жизни, отсутствие доверия к окружающему миру, негативное самоощущение, разлад отношений с родителями, учителями, сверстниками....

Ложь часто возникает тогда, когда ребенку предъявляют непосильные для него требования. Или он постоянно находится под страхом наказания. Если ребенок лишен полноценного общения с родителями, ему приходится привлекать к себе их внимание любыми способами.

Чтобы изменить ситуацию, надо укрепить и улучшить взаимоотношения с ребенком. Не срывайте на нем свою усталость и нетерпение. Ребенок, замученный постоянным нравучением и криком, начинает лгать, чтобы приукрасить себя и свое поведение. То есть ложь становится для него особым защитным механизмом.

Чаще всего это происходит, когда ребенку приходится спрашивать вашего разрешения на что-то, и при этом он думает (или уверен), что вы скажете «нет».

Научитесь передавать ребенку ответственность за события его собственной жизни.

Если ребенок лжет по самым разным поводам, откровенно ответьте себе:

- не провоцируете ли вы ложь, задавая ребенку определенные вопросы?
- не подкрепляете ли вы ее, концентрируя отрицательное внимание на вашем ребенке, когда он лжет?

Начните с решения не задавать ребенку вопросы, с помощью которых вы проверяете, будет ли ребенок говорить вам неправду о чем-то, что вы и так уже знаете.

Когда вы перестанете задавать вопросы, количество случаев обмана, скорее всего, резко сократится. Отдельные случаи еще будут, пока ребенок окончательно не понял, что вы уже перестали бороться с его ложью, и вы сами станете испытывать меньше неприятных эмоций в общении с ним.

Если ребенок, тем не менее, продолжает обманывать вас, убедитесь, что, услышав неправду, вы не концентрируете отрицательное внимание на нем, но ведёте себя как-то иначе. Любая ваша реакция, выражающая беспокойство или гнев, будет подпитывать привычку лгать.

Лучше прибегнуть к одному из следующих способов:

- Произнесите просто «гм» и уйдите, чтобы заняться своими делами.
- Ведите себя так, как будто слушаете не своего, а постороннего ребенка, с которым вам нет нужды выяснять, правда это или нет, а можно просто вежливо поддерживать беседу.
- Скажите: «Я чувствую себя неловко, так как мне всё время кажется, что меня обманывают, потому я хотел(а) бы прекратить этот разговор».

Конечно, когда ложь прекратится, вы, возможно, поймёте: беспокоила вас не столько ложь сама по себе, сколько то, о чём вам говорили неправду. Если ребенок лжет, что ходит в школу или что он не брал из дома деньги, а потом лгать перестанет, это, естественно, не решит проблему. Вы хотите, чтобы прекратились прогулы или воровство. В этом случае всё же поздравьте себя с тем, что покончили с ложью. А уж потом начинайте работать непосредственно с другой, более глубокой проблемой.

Что надо знать родителям детей, которые лгут?

Прежде всего, то, что ложь – это абсолютно нормальное явление для детей. Более того, детская ложь является признаком того, что у ребенка нормально развиваются речь и воображение. Вообще, вымыслы детей – это еще не ложь в полном смысле этого слова. Дети редко используют ложь в корыстных целях. Как правило, причиной того, что дети говорят неправду, являются запреты со стороны родителей. Взрослые вынуждены ограничивать свободу детей, вводить ограничения, и для того, чтобы обойти их, дети начинают хитрить.

Поэтому основная рекомендация родителям может заключаться в том, что им следует предъявлять ребенку только разумные, тактичные, справедливые требования. Надо уважать своих детей, считаться с их интересами, идти на уступки,

устанавливать компромиссы. Если мы хотим научить ребёнка слушать нас и уважать наши требования, то должны первыми показать ему пример уважения к делам другого человека.

Иногда детям хочется оправдать ожидания и надежды взрослых, и они выдумывают истории о собственных успехах. Мамам и папам надо знать, что хвастливый «лунишка» - это недохваленный ребенок. Переступите через свою суровость и найдите повод почаще восхищаться малышом, демонстрируя ему свою любовь.

С привычкой говорить неправду бесполезно бороться, если члены семьи сами неискренни друг с другом. Ребенок интуитивно усваивает этот стиль общения и не может соответствовать вашим требованиям быть искренним, коль скоро вы сами - не образец правдивости.

ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Каждый из нас периодически испытывает чувство тревоги, беспокойства и страха – это одна из сторон нашей психической активности. Но у взрослых есть опыт и знания, которые часто помогают рационализировать происходящее и уменьшить интенсивность переживаний. Дети многого не понимают и переживают намного острее.

Если малыш жалуется, что он чего-то боится – это не причина для насмешек или паники, а скорее повод задуматься и поговорить с ребенком, постараться выяснить причину и потом принимать решение о дальнейших действиях. Большинство детских страхов имеют временный характер, при своевременном выявлении страхов взрослыми и правильном отношении к ним в скором времени бесследно исчезают. Есть, конечно, и такие страхи (невротические или навязчивые), которые затрудняют нормальную жизнедеятельность ребенка, мешают его развитию и адаптации, распространяются на все сферы жизни – в этом случае лучше обратиться за помощью к психологу.

Причины возникновения детских страхов.

Специфика детских страхов заключается в том, что они, как правило, не связаны непосредственно с актуальной угрозой. Детские страхи основаны на информации, которую дети получают от ближайших взрослых и пропускают сквозь призму своей яркой фантазии и воображения.

Самая очевидная причина детских страхов – это пережитая ранее травмирующая ситуация. Например, если ребенка укусила собака, есть большая вероятность, что в будущем он будет бояться собак. Если родители запугивают малыша сказочными персонажами, пытаясь добиться собственных целей, ребенок может бояться оставаться в одиночестве или в темноте. Базой для формирования страхов так же служит общая тревожность ближайшего окружения, которая транслирует ребенку огромное количество запретов и установку на неудачу. Мама и бабушки часто предостерегают детей фразами: «Осторожно! Иначе упадешь, поранишься, сломается ногу». Из таких фраз ребенок, как правило, воспринимает только вторую часть. Он еще не до конца понимает, от чего его предостерегают, но его наполняет чувство тревоги, которое может перерасти в устойчивые страхи. Чрезмерно эмоциональное обсуждение взрослыми различных происшествий и стихийных бедствий, акцентирование внимания на том, что опасность может подстеречь на каждом шагу также не остается без внимания детей и является плодотворной почвой для страхов.

Есть не столь очевидные причины, которые могут лежать в основе детских страхов:

1. Гиперопека. Дети, живущие в современном мегаполисе, часто подвержены чрезмерной опеке со стороны родителей, они постоянно слышат о том, что на каждом углу их ждет опасность. Это делает малышей неуверенными в себе и боязливыми. Кроме того, сама жизнь в большом городе наполнена стрессами и очень интенсивна, что не может не сказываться на детской психике в целом, делая ее более уязвимой.

2. Недостаток внимания родителей. Из-за чрезмерной загруженности взрослых, их общение с детьми часто сильно ограничено во времени. На замену живому эмоциональному общению приходят компьютерные игры и телевизионные передачи. Поэтому необходимо качественно общаться с ребенком хотя бы несколько часов в неделю, совершать совместные прогулки, играть, обсуждать значимые моменты.

3. Недостаток физической активности. Отсутствие достаточного количества физической активности так же может стать причиной возникновения страхов.

4. Агрессия матери по отношению к ребенку. Если мать в семейной системе занимает лидирующую позицию и часто позволяет себе проявлять агрессию по отношению к другим членам семьи, возникновение страхов у ребенка практически неизбежно. Она не воспринимается малышом, как объект, который в любой ситуации защитит и придет на помощь, поэтому страдает базовое чувство безопасности.

5. Нестабильная атмосфера в семье. Нестабильная эмоциональная ситуация в семье, частые скандалы между членами семьи, отсутствие взаимопонимания и поддержки становятся причиной хронической тревоги, которую испытывает ребенок, находясь в семье. Со временем это может привести к возникновению страхов.

6. Наличие у ребенка психологических и психических расстройств. Так же причиной страха может быть наличие у ребенка невроза, диагностика и лечение которого входит в компетенцию медицинских работников. Проявлением невроза являются детские страхи, которые не свойственны для возраста, в котором находится ребенок, либо соответствуют его возрасту, но приобретают патологическое проявление.

Виды детских страхов:

1. Навязчивые страхи. Эти страхи ребенок испытывает при определенных обстоятельствах, которые могут вызвать у него панику. Например, страх высоты, открытых пространств, мест скопления большого количества людей и т.д.

2. Бредовые страхи. Наличие таких страхов указывает на серьезные проблемы в психике ребенка. Их причину найти невозможно и объяснить логически невозможно. Например, ребенок боится играть с конкретной игрушкой, одевать определенную одежду, открывать зонтик и т.д. Но, если вы обнаружили такой страх у своего малыша, не стоит сразу паниковать, надо попытаться выяснить причину, возможно он не хочет играть с определенной игрушкой в силу объективных причин. Например, он мог сильно удариться или больно упасть, когда играл раньше с этой игрушкой.

3. Сверхценные страхи. Эти страхи являются продукцией фантазии ребенка, именно они встречаются в 90% случаев при работе с детьми. Сначала такие страхи соотносятся с определенной жизненной ситуацией, но потом они настолько завладевают мыслями ребенка, что ни о чем другом он не может думать. Например, страх темноты, которая в детском воображении «кишит страшными чудовищами».

Рекомендации для родителей.

- Не насмехайтесь над тем, что ваш ребенок боится. Для вас это может казаться пустяком, а для него это серьезная проблема.
- Ни в коем случае не пугайте ребенка врачами, чужими тетями и дядями, полицейскими, сказочными персонажами. Ведь ребенок все воспринимает всерьез.
- Обязательно уделяйте ребенку время, не смотря на усталость и огромное количество работы, иначе малыш будет ощущать себя ненужным. Ребенок должен чувствовать вашу защиту и любовь.
- Важно транслировать детям, что наш дом – наша крепость, я тебя люблю и буду защищать всегда! Но не позволяйте ребенку манипулировать вами и использовать страхи как предлог, чтобы привлечь к себе побольше внимания.
- Разрешайте ребенку немного пошуметь, побегать, покричать. Таким образом, ребенок выплеснет накопившуюся негативную энергию.
- Дайте ребенку возможность общаться со сверстниками в неформальной обстановке, не ограничивайте его в этом.
- Всегда принимайте ребенка таким, какой он есть, и принимайте его страхи. Так вам будет легче помочь малышу и изменить его отношение к ситуации. Говорите о страхах ребенка, как о реальности. Тогда от них можно будет избавиться.

4. Психология подростка от 12 до 19 лет. Основные возрастные этапы и кризисы этого периода.

4.1. Возрастные особенности подростка в младшем и старшем подростковом возрасте.

Подростковый период является очень важным на пути становления личности, задача ребенка (а подросток – это по сути все-таки еще ребенок, пусть и с почти взрослым телом), в это время научиться быть взрослым и самостоятельным, выйти из слияния с родителями и начать строить свою жизнь. Задача подросткового возраста отделиться от семьи и перестроить с ней отношения. Нужно отделиться от родителей, выйти из слияния и выйти на новую орбиту межличностных отношений, в социум.

Задача подростка – прожить переходный возраст, а задача родителя – пережить его. Пожалуй в этой фразе вся суть этого периода. Многие родители радуются, когда подростковый возраст их детей проходит гладко, однако на самом деле это не всегда хорошо. Это тот самый вариант, когда качественно не прожив этот период развития взрослый становится «вечным подростком» или начинает проживать переходный возраст когда у него у самого уже собственная семья.

В разных классификациях имеются разные возрастные периоды подросткового возраста (классически с 11-19 лет, однако сейчас из-за акселерации подростковый возраст начинается с 10 лет)

Предподростковый период (8-10) – период сближения ребенка и родителя, особенно с родителем своего пола. Он очень важен для формирования кредита доверия и подушки безопасности на период подросткового возраста, когда отношения пошатнутся.

Рассмотрим некоторые особенности и задачи двух периодов подросткового возраста.

С 11-14 младший подростковый возраст.

Особенности этого периода – гормональная перестройка, которая может быть даже пугающей для ребенка, он выглядит как «гадкий утенок», организм меняется, появляется неуклюжесть и угловатость, очень важно на этом этапе родителям рассказать об изменениях, поделиться своим опытом и не сыпать колкостей про внешность. Организм и иммунитет ослабляются бурным ростом, половые гормоны сотрясают его организм, вызывая самые разные состояния (апатию, ярость, возбуждение, плаксивость, снижение умственной работоспособности). Для подростка вполне нормально иметь перепады настроения, очень остро переживать чувства. Родителям сложно справиться с тем, что их послушный ребенок стал другим и здесь важно не тормозить развитие, не возвращать его в удобное для них детство, а поддерживать отделение. Очень важен кредит доверия, сформированный до начала переходного возраста, именно он поможет подростку, хотя и внешне сопротивляясь опираться на родителей.

Важный этап – продолжение сепарации от родителей и формирования групп сверстников, которые формируют мнение обо всем.

Старший подростковый возраст – становление индивидуальности. На смену подростковому конформизму – приверженности группе, приходит возраст поиска себя, индивидуации.

Главный совет родителям подростка – заниматься собой, своей жизнью. Всё, что можно и нужно было сделать для воспитания, вы уже сделали. Природная программа требует от ребёнка отделиться, а от родителя – отпустить. Прекрасно, если с родителями в целом хорошие отношения, тогда они остаются для подростка авторитетом, опорой, хотя он вряд ли в этом признается даже себе.

На смену подростковому конформизму – приверженности группе, приходит возраст поиска себя, индивидуации.

Здесь хочется процитировать Л.Петрановскую: «В подростковом возрасте роль родителя похожа на роль ассистента в боксёрском поединке (переживать, поддерживать) и всё! Вахта сдана. Дальше он сам.

Когда детство заканчивается, привязанность остаётся с человеком навсегда, становится его тайной опорой».

4.2. Трудности во взаимоотношениях. Свержение с пьедестала. Подростковая агрессия.

Однажды это происходит: милого малыша подменили, был ласковым котенком, превратился в колючего дикобраза. Там, где была тихая гавань, уже зияет огромная пропасть: с одной стороны подросток, с другой – родители. Попытки докричаться друг до друга делают эту пропасть глубже.

У одних детей период подростковой агрессии приходится на 12 лет, у других проявляется в 14-15, у третьих затягивается до 17. Но он наступает неизбежно в подростковом возрасте. И лучше быть к нему готовым.

В детской психологии описаны разные проявления агрессии. Это не только драки и стычки со сверстниками. Грубость, хамство, жестокость, причинение боли себе (аутоагрессия – когда подростки начинают экспериментировать с телом, прокалывать уши, наносить шрамы, татуировки), демонстративное поведение. Даже участие в неформальных подростковых группах – это одна из форм агрессии.

Важно помнить:

1. Ребенок не родился подростком!

Человек переживает кризис, скачок роста, этап взросления, когда он начинает искать и осознавать свою роль в социуме. Возраст, когда жизненно необходимы авторитеты. В семье и за её пределами.

Семья и воспитание – мост, по которому ребенок переходит из одного возраста в другой. Этот мост родители начинают строить с раннего детства. Чем он прочнее, тем быстрее и легче ребенок «перемашнет» через трудности в подростковом возрасте.

2. Хуже подросткового кризиса его отсутствие

Подростковая агрессия как форма подросткового кризиса – этап взросления. Этап освоения и узнавания себя: Кто я? Где мое место? Какую роль я играю? Насколько я могу справиться с кризисами? Как я выхожу из конфликтов? И проявления подростковой агрессии встречаются и в семье, в школе при общении со взрослыми, и в кругу сверстников, в подростковой среде. Но агрессия подростка может служить и способом справиться со страхами, защитить свое мнение, адаптироваться в новой социальной среде. То есть агрессия может быть естественной, необходимой и «вредной».

3. Агрессию нужно принять, но не игнорировать

Две опасные крайности в реакции родителей на агрессию подростков:

В первом случае взрослые болезненно (обидой, страхом, проявляя агрессию в ответ) реагируют на проявления подростковой агрессии. Всплывают шаблоны, которые усугубляют конфликт. «Мал на мать кричать!», «Посмотрите, умный нашелся!», «Уматывай! Потом на коленях обратно приползешь!», «Ты меня в могилу загонишь, неблагодарный!» - В итоге протест ведет к протесту – и так по кругу.

Во втором случае родители начинают игнорировать проявления подростковой агрессии (конечно, из лучших побуждений): «Все мы такими были!», «Он это перерастет, с возрастом пройдет», «Перебеситесь».

Почему это неправильно?

Поведение подростка – это просьба о помощи, которую он не может выразить иначе.

Если полностью игнорировать его поведение, рискуете сломать хрупкую самооценку ребенка: «я никчемный, меня здесь никто не понимает».

Если он не научится преодолевать конфликты сейчас, в подростковом возрасте, дальше это сделать сложнее.

Родителям нужно найти золотую середину: не игнорировать, но и не реагировать слишком бурно на деструктивное поведение ребенка. На агрессию не стоит отвечать агрессией. Когда ваш ребенок был маленьким, вам говорили, как важно быть для него другом, наставником, опорой. Сейчас ничего не изменилось.

Особенности подростковой агрессии: спусковые крючки

Психологи выделяют ряд факторов, они, как питательная среда для микробов. Ищите их в семье, личной жизни (а у подростка она уже есть!), в душевном состоянии, во внешних обстоятельствах (стресс, переутомление, болезнь, неправильное питание и режим дня).

1. Ребенок проявляет агрессию, когда страшно: что его не любят, не понимают, что он один в этом мире.

2. Когда не видит другого способа самоутвердиться, привлечь внимание.

3. В противоположность предыдущему пункту: гиперопека и повышенный контроль.

4. Неуверенность в себе.

5. Подросток агрессивен, если в доме неблагоприятная эмоциональная среда, если агрессивное поведение – норма для членов семьи.

6. Агрессивная медиа-среда: чрезмерное увлечение компьютерными играми, в том числе.

Как бороться с подростковой агрессией.

Бороться – не совсем верное в данном случае слово, но родители употребляют именно его. Бороться надо не с ребенком. Это не война. Подростковый период – сложное время для всей семьи. Время, когда над собой нужно, прежде всего, работать родителям.

Научиться не отвечать криком на крик подростка, найти в себе внутренние ресурсы оставаться спокойными и мудрыми. Так вам удастся корректировать и поведение ребенка.

Профилактика подростковой агрессии

Позвольте подростку быть самостоятельным, проявлять инициативу. Не диктуйте, как поступить, а спросите, чем вы можете помочь.

Сделайте так, чтобы в семье уровень агрессии был максимально низким.

Хорошо, если у подростка будет увлечение, хобби. Например, спорт или занятия танцами, которые направляют энергию подростка в мирное русло. Хвалите его за достижения и старание, поддерживайте. Даже если вам занятие кажется пустяковым.

Поговорите с подростком о его жизненных целях. Только не через нотации, пусть это будет доверительная беседа. Расскажите, каким подростком были вы: отличная терапия – признать «ты и я: мы с тобой одной крови».

Выстраивайте доверительные отношения.

В семьях, где вопрос доверия не стоит, уровень агрессии будет ниже. Ребенку не придется обращать на себя внимание экстремальными способами.

Если вы чувствуете, что не можете справиться самостоятельно, не бойтесь прийти за помощью к психологу. Но не преподнесите это ребенку так, будто он болен и его надо лечить. Скажите, что поход к психологу нужен, чтобы попытаться услышать друг друга и наладить отношения.

Выстраивайте с детьми крепкие и добрые отношения с детства, чтобы подростковый трудный возраст преодолеть с наименьшими потерями!

4.3. Подростковая сексуализация.

В период полового созревания происходит осознание своей физической и психической принадлежности к определенному полу. Этому способствует и физиологическая перестройка организма, и повышение уровня вырабатываемых гормонов. Подростки, особенно мальчики, в свои 13-14 лет очень влюбчивы. Начинаются проблемы с учебой и поведением мальчики становятся непослушными, даже в некоторой степени агрессивными. Учительские и родительские поучения и советы их раздражают. Они полностью заняты своими чувствами и новыми для них переживаниями.

Этот период в жизни наших детей – особый. Постигаются тайны ранее неизвестного и запретного, чего-то уже взрослого, и всё это на фоне ещё детской неустойчивой психики. Поэтому родители должны быть особенно внимательны и осторожны в общении с подростками. Грубые высказывания, насмешки могут привести к эмоциональным срывам и психическим травмам, которые могут сказаться не только на взаимоотношениях с родителями и другими взрослыми (замкнутость, грубость, боязнь, что что-то заметят и т.д.), но и на дальнейшей жизни.

Один из самых трудных вопросов – вопрос о реакции родителей на детский онанизм. Особенно болезненно, узнав, что сын занимается «этим», реагируют матери. Отцы – более спокойно. Девочки тоже занимаются мастурбацией, правда реже мальчики.

Ошибка родителей случается тогда, когда они берут с ребёнка обещание больше не заниматься «этим», вынуждая детей давать такие (несбыточные!) обещания, а ещё хуже ругают и наказывают их. Скорее всего, ребёнок проделает «это» ещё не раз, испытывая при этом чувство стыда и страха. Что касается научного взгляда на подростковую мастурбацию, то говорит он следующее: «Мастурбация представляет суррогатное средство, позволяющее снять или смягчить проявление физиологического дискомфорта...», «умеренная мастурбация в юношеском возрасте носит характер саморегуляции половой функции. Она способствует снижению повышенной половой возбудимости и является безвредной». Угрозы и запугивания родителей могут привести к неудачам при интимной близости в начале семейной жизни, что нередко вызывает чувство страха перед повторением половой близости и приводит к нервным срывам. Человека охватывает паника. Он обвиняет себя в том, что шёл на поводу у своих сексуальных юношеских фантазий и занимался мастурбацией.

Не нотации и окрики, а ваше подлинное внимание к внутреннему миру подростка, признание родителями их права на личную жизнь, а также собственная откровенность помогут вам завоевать и сохранить доверие ваших детей. Тогда вам не придётся получать информацию о собственных детях из уст ваших знакомых или случайных людей, порой искажённую до неузнаваемости или тянуть её из друзей вашего ребёнка.

Зная многое о своих детях, вы вовремя сможете прийти к ним на помощь. Не опекайте излишне подростков, не будьте категоричны в своих суждениях, прямо и честно отвечайте на их, порой непростые вопросы, умеете признавать свои ошибки. Поверьте, подростки уже в состоянии оценить столь непростой и мужественный шаг со стороны родителей, и большая часть вопросов полового воспитания будет решаться как что-то само собой разумеющееся на основе родительского тепла и душевного единения.

Подростковый возраст – возраст самоопределения, поиска ответа на вопрос: «Кто Я?», «Какой Я?». В этот период особое внимание дети уделяют своей внешности, часто испытывая стыд. Этому способствуют физиологические нюансы возраста: повышенная потливость, жирность кожи, угри и т.д. Бывает так, что мы, родители, вместо поддержки, помогаем усугублять чувство стыда, а порой и отвращения к себе у наших детей. Например, не деликатно делая замечания по поводу их внешности, возможно испытывая к ним своё отвращение или страх (что подросток уже не будет никогда тем милым ребёнком, который был). Наша родительская задача в этот период оказать максимальную поддержку своему чаду. В виде советов по уходу за своей внешностью, в виде очень аккуратного, не обесценивающего отношения к подростку (то, что нам – взрослым кажется ерундой, для подростка может ощущаться настоящей трагедией).

Родителям важно знать, что к 9-10 годам у девочек округляются бедра так, как кости таза в это время активно растут. Фигура может округлиться. Этот факт наряду с повышенной потребностью в пище может напугать родителей ожиданием полноты и снижением привлекательности дочки. Важно не пугаться этого самим и ненароком не напугать дочь. Ведь в этот период организм нуждается в полноценном питании, а психика уж очень болезненно реагирует на критику, особенно касающуюся внешности. Девочка может начать морить себя разными диетами (порой несущими вред растущему организму), заработать комплекс психологических проблем, начиная с сомнения в своей привлекательности, заканчивая отвержением своей половой принадлежности.

Ещё несколько слов о ранних половых отношениях подростков. Подростков накрывают противоречивые тенденции: отделиться от родителей, стать взрослым и чувствовать себя нужным, ценным, любимым родителями. Если подросток чувствует себя одиноким, нелюбимым, например, вследствие частых конфликтов с родителями, обесценивающих, а порой и враждебных реплик родителей, то он с усиленным рвением будет искать этой любви и принятия. Порой такие поиски, наряду с желанием стать взрослым, приводят к ранним и беспорядочным сексуальным связям.

Что делать нам родителям? Запрещать бесполезно и опасно! Любой запрет сексуальных контактов, выкладывать свои фотографии но или даже вести переписки на сексуальные темы будет толкать подростка лишь к тому, что бы найти способы его обойти. В случае нарушения запрета добавится чувство вины и всё это только приведёт к потере контакта между ребенком и родителем, и вот это страшно. Какие чувства вы сами испытывали бы к человеку, который все время пытается вас контролировать, влезать в вашу личную жизнь, тем более такой ее интимный аспект, как сексуальность? Вероятнее всего, вы бы злились на такого человека, испытывали бы к нему раздражение. Так происходит и с подростками. Разрушая доверие в отношениях, родитель рискует тем, что если с ребенком случится что-то плохое (например, его фото в обнаженном виде будут размещены в Интернете или его начнут преследовать с сексуальной целью, заболит венерическим заболеванием или случится беременность), то он не сможет прийти к родителю со своей проблемой, а родитель, в свою очередь, о ней не узнает и не поможет решить. Если же родитель готов говорить на разные темы, если он не то чтобы аморален, но находится вне морали (то есть пытается не осудить, а понять), то возможностей быть рядом с ребенком, достичь эмоциональной близости с ним становится намного больше. Такая позиция родителя дает «добро» на самораскрытие ребенка, в том числе и большую откровенность в разговорах о сексе. Например, отец, который застал сына за просмотром порно роликов, должен не стыдить его, а объяснить, что секс в порно отличается от секса в реальной жизни и если мальчик будет вести себя с девочкой так, как показано в порно, то ей это не принесет удовольствия. Ведь порнография не рассказывает о том, что происходило до секса и после секса, а в реальной жизни «до» и «после» есть всегда: и контекст отношений, и последствия.

Еще папа может рассказать сыну, что даже если девочка говорит с ним о сексе, это не означает, что она на самом деле к нему готова. Если девочка присылает свои фотографии но – это приглашение к общению, но не всегда приглашение к сексу. И уж тем более сыну надо объяснить, что если девочка пьяна, то секс с ней это часто насилие, поскольку в это время она себя не контролирует. А еще папа может предложить сыну купить ему презервативы, так как обычно подростки стесняются это делать.

Мама также может объяснить дочке, что секс – это не признак того, что она стала взрослой и «крутой», секс – это в первую очередь про отношения: про нежность, про любовь, а также про обоюдное удовольствие. А еще у мамы, которая не запрещает разговоры о сексе с ровесниками, есть возможность обсудить с дочкой свои собственные страхи. Она может сказать, что боится за нее, что тот, с кем она переписывается на тему секса, может принудить ее к половому акту, даже если дочка не захочет. И тогда есть повод рассказать девочке, что можно сделать для того, чтобы избежать насилия, объяснить, что изнасиловать может любой человек – даже хорошо знакомый. Что важно знать простое правило «нет-уйди-расскажи»: сказать «нет» тому, что делать не хочешь, уйти от общения с этим человеком (не пытаться объяснять, а просто уйти), рассказать о случившемся другому человеку. А еще я советую маме сказать дочери о том, что даже в случае нежелательной беременности она может рассчитывать на помощь родителей. Но при этом девочка должна понимать, что ее жизнь уже не будет прежней.

И последнее. Если родители хотят снизить «накал страстей», то им стоит отдать ребенка в спорт. Тогда сексуальная энергия будет сублимироваться и с ребенком будет легче договориться о каких-то вещах.

4.4. Трудное поведение. «Плохая» компания.

Известно, что подросток чаще всего тянется к сверстникам. Дети в подростковом возрасте дружат компаниями, в них они принимают решения. Совет друзей довольно часто для них важнее, чем родительский, и это нормально. Поэтому очень страшно, когда ребенок попадает в так называемую плохую компанию. Здесь он впитывает мысли не одного человека, а сразу нескольких.

Чаще всего, плохие компании, в которые попадают дети, – сформировались уже давно. Тут все знакомы и имеют схожие мнения на ту или иную ситуацию.

Какие дети обычно попадают в плохие компании?

- Подростки неуверенные в себе, с заниженной самооценкой

Такие дети часто боятся стать объектом для насмешек, изгоем в коллективе – это вообще главные страхи подростков. Они неспособны дать себе правильную оценку, то есть, по большому счету имеют мало уважения к самим себе, и опять же – требуют подтверждения своей значимости со стороны. Поэтому они ищут уверенности в компании, товарищах и просто сверстниках, требуют крепкого плеча и сильной опоры. Чтобы их мнение было подкреплено мнением большинства.

- Те, которые не чувствуют любви и поддержки со стороны родителей

Дети, которые с самого раннего детства не чувствовали со стороны родителей достаточно любви, поддержки, интереса к себе, часто ищут все, что им не дали родители, в своих сверстниках. Пример: поругался с учителем и/или получил плохую оценку – родители поругали. А в компании сказали: «Ничего! Это ерунда! Ты всё равно молодец!» Как вы думаете, кому ребенок в следующий раз расскажет о своих проблемах? Поэтому родителям важно не ругать, а поддерживать и разбираться в чём дело!

- Стремящиеся к чувству безопасности и стабильности

В подростковом возрасте дети часто ищут компанию, к которой можно присоединиться. Они хотят быть частью чего-то, таким же, как все. Для того, чтобы быть уверенным, быть сильным, иметь опору.

Совершенно очевидно, насколько это сложно, когда человек попадает в плохую компанию. Это влияет на внутренние ценности ребенка, на его развитие, на приоритеты, которые сейчас формируются. Но не всегда можно определить, в жизни вашего сына или дочери появились плохие ребята.

Как понять, что ребенок попал в плохую компанию?

Если у друзей Вашего ребенка цветные волосы, слишком яркий макияж, прокол нос или около того, это не обязательно значит, что они плохие. В таком возрасте, подростки просто хотят выделиться, показать, что они не такие как все. Но поверьте, это явление временное и само по себе не несет ничего дурного. Другое дело, когда плохие друзья – действительно плохие.

Очень важно с детства создавать доверительные отношения с подростками. Гораздо проще, когда дети открыты, всегда рассказывают, что происходит в школе, сообщают о возникших трудностях, неприятностях, проблемах. Тогда в их историях могут фигурировать некоторые имена или фамилии, события, даже косвенно указывающие на то, что подросток находится не в тех руках. Если же такого доверия между вами нет, тогда будет сложнее. Но вот на что нужно обратить внимание.

Основные признаки того, что подросток попал в плохую компанию:

- Подросток перестал рассказывать вам что-либо, делиться новостями.
- Стал запертым в комнате и подолгу не выходит.
- Стал неразговорчивый, вялый.
- Отказывается звать друзей домой.
- Стал возвращаться домой нетрезвым.
- У него стали часто появляться синяки, царапины, порезы и прочее на теле.
- Не хочет идти в школу.
- Его истории, ответы на ваши вопросы не совпадают – вы чувствуете, что он обманывает.
- Часто лжёт, даже без видимого повода для этого.

На самом деле, всё очень индивидуально и необязательно у ребенка должны быть все «симптомы», но они помогут обратить внимание на поведение ребёнка и признать, что действительно не всё хорошо.

Как же вытащить подростка?

Эта проблема со стороны психологии очень тяжёлая, поэтому первое, с чего нужно начать – это разговор. Открытый и серьёзный, в условия, в которых будет приятно разговаривать и в подходящий момент. Сообщите подростку, что не собираетесь ругать или кричать на него. Заверяйте его, что хотите помочь решить его проблему, подсказать что-то, если нужно. Позвольте ему выговориться. Если разговор не идет, подходящего настроения нет, попытайтесь начать с безопасных вопросов. И сначала вообще расскажите, как дела у вас. Он не должен чувствовать себя как на допросе! Когда разговор дойдет до друзей, не критикуйте их ни в коем случае. Попробуйте узнать причину, по которой ребенок общается с ними. Скорее всего, важной окажется одна из девяти вышеперечисленных причин.

Итак, что можно сделать:

1. Если подросток боится, что с ним никто не захочет больше дружить, спрашивайте его о других одноклассниках. Может быть такое, что очень даже интересные дети «неудобны» кому-то, а значит, являются изгоями.
2. Если он не хочет, чтобы над ним издевались, выясните, действительно ли такое может случиться. Иногда лучшим выходом может быть смена школы.
3. Со своей стороны старайтесь оказывать больше внимания и поддержки. Покажите, что готовы слушать, что Вам можно доверять.
4. Если причина в том, что ребенок просто чувствует себя взрослее в такой компании, дайте ему понять, что взрослым его делают совершенно другие поступки. Попробуйте направить его энергию в другое русло.
5. Помните, что помимо плохих компаний есть ещё и хорошие.
6. Поговорите с отцом семьи, братьями/сестрами. Их родному человеку очень нужна поддержка к такой период жизни. И их поддержка будет лучшей.
7. Объясните, что нет ничего зазорного в том, чтобы отказаться от компании, от плохих предложений. Это самый признак взросления, чем любые вещи, которые они проделывают со своей компанией, типа алкоголя, курения и т. д.
8. Попробуйте найти замену компаниям нехороших людей. Это не просто. Тут нужно формировать круг общения, но с этой задачей возможно справиться.

Все это – самое элементарное, что можно сделать, но бывают ситуации, когда родители не могут помочь. Тогда можно обратиться к психологу или терапевту. Подросток также может сделать это самостоятельно, будучи уверенным, что все, что он расскажет, останется за дверями кабинета психолога. Там ему дадут советы, подсказки, направят и помогут. Такие специалисты есть даже в бесплатных клиниках, в случае, если на частного психолога не хватает средств.

Самое главное, чтобы в таком деле участвовала вся семья. Ребенок должен почувствовать вашу любовь и помощь.

После того, как он покинет плохую компанию, важно не оставлять его без дела, потому что это почва для новых проблем. Посоветуйтесь и решите, чем бы он хотел заниматься, что может увлечь его. Спорт, танцы, рисование, музыка, стихи, книги, волонтерство – все это поможет справиться с пустым местом, которое появится после выхода из старой компании. Потому что лучшая замена нехорошим компаниям – хорошее занятие.

5. Нормы развития и методики воспитания детей.

5.1. Развитие познавательных способностей в норме и возможные отклонения.

Мечта всех родителей иметь здоровых и счастливых детей. Родители беспокоятся о развитии детей и делают всё возможное, чтобы не допустить отклонений. К сожалению, избежать патологии развития удаётся не всегда, но порой родители склонны не замечать, отрицать наличие каких-либо нарушений развития, ведь такой ребенок представляет тяжёлое бремя, прежде всего для самооценки родителей.

Имеются отклонения в развитии ребёнка или нет определить не просто. Некоторые дефекты проявляются сразу при рождении. Ну а есть такие, которые начинают давать о себе знать по мере развития малыша.

Причины отклонений в развитии детей.

Специалисты определяют два основных фактора, которые считаются основными причинами дефектов в развитии ребёнка:

- 1) наследственность;
- 2) факторы внешней среды.

Если наследственные патологии медицина пытается определить еще на ранних этапах, то с факторами внешней среды сложнее, так как их предвидеть очень тяжело. Под ними подразумеваются, во-первых, различные инфекционные заболевания, травмы и интоксикации. Во-вторых, на развитие ребёнка существенно влияет такой фактор, как социальная среда, в которой он растёт. Если она неблагоприятна, то в определённый момент можно констатировать в развитии ребёнка такие проблемы:

- эмоциональная депривация;
- педагогическая запущенность;
- социальная запущенность.

Норма для ребенка это, прежде всего:

1. Его уровень развития соответствует большинству ровесникам, среди которых он растёт.
2. Его поведение соответствует требованиям общества: знает и соответственно возрасту соблюдает общественные правила.
3. Он развивается соответственно индивидуальным наклонностям, при этом четко преодолевает негативные влияния, как со стороны своего организма, так и окружающей среды.

Вывод можно сделать следующий: не каждый ребёнок с отклонениями в развитии от рождения уже есть не норма и, наоборот, здоровый ребенок при рождении не всегда дотягивает до нормы в результате развития.

Ребёнок с физическим и психическим дефектом должен проходить полную реабилитацию уже с первых дней. Сюда входит не только медицинское вмешательство, но и педагогическая коррекция. Благодаря совместным усилиям родителей (в первую очередь), медиков и коррекционных педагогов многие патологии в развитии психики можно обойти благодаря компенсационным процессам, которые возможны у детей с отклонениями.

Не все будет проходить просто и гладко. Но ребенок с физическими отклонениями может и должен развиваться соответственно возрасту. Для этого ему только нужна помощь специалистов и безграничная любовь и терпение родителей. Определённые успехи возможны и у детей с психическими патологиями. Каждый случай при этом требует индивидуального подхода.

Какое поведение ребёнка должно насторожить с целью профилактики отклонений в его развитии?

В дошкольном возрасте:

1. Если ребёнку тяжело контролировать тормозные реакции на запреты, он не может организовать свое поведение даже в игре, то это может быть одним из сигналов, что у него имеются отклонения в развитии.
2. Ребёнок чрезмерно фантазирует или же, напротив, довольно примитивен в своих рассказах, когда пытается выйти из затруднительного положения.
3. Ребёнок склонен к имитации неправильных форм поведения, что может свидетельствовать о легкой внушаемости.
4. Инфантильные (недоразвитые) эмоциональные проявления в виде громкого крика, плача или движений, не соответствующих возрасту.
5. Вспыльчивость, импульсивное поведение по любому незначительному поводу, что приводит к ссоре или даже драке.
6. Полный негативизм, неподчинение старшим с ярко выраженной агрессией, злостью на замечание, запрет или же наказание.

В младшем школьном возрасте:

1. Низкая познавательная активность, которая сочетается с личностной незрелостью.
2. Негативное отношение к урокам, отказ от выполнения заданий с желанием обратить на себя внимание с помощью грубости, непослушания.
3. Наличие к концу младшего школьного возраста значительных пробелов в знаниях, которые сопровождаются нежеланием учиться.
4. Тяга и интерес к тому, что несет агрессию и жестокость. Асоциальное поведение.
5. На любой запрет или требование ответная реакция бурная, несущая конфликт, возможны побег из дома.
6. Стремление к острым ощущениям.

В подростковом возрасте:

1. Инфантильные суждения, слабые функции саморегуляции и самоконтроля, отсутствие волевых усилий.
 2. Сложное поведение, которое сопровождается инфантильностью с аффективной возбудимостью.
 3. Ранние половые влечения, склонность к алкоголизму, бродяжничеству.
 4. Полное отрицательное отношение к учебе.
 5. Асоциальное поведение, которое имитирует неподобающий образ взрослой жизни.
- Асоциальное поведение у ребёнка могут вызывать не только врожденные патологии, но и неправильное воспитание, которое сопровождается бесконтрольностью, асоциальным поведением членов семьи или же их грубой авторитарностью.

Что делать, если у ребёнка наблюдаются отклонения в развитии?

Для того чтобы определить: есть ли отклонения в развитии ребенка или же это просто возрастное проявление характера, необходимо провести полную диагностику. Установить диагноз можно только после полного обследования при участии разных специалистов, среди которых обязательно должен быть врач, психолог, логопед, дефектолог.

Нужно помнить: за одним симптомом заключение о психическом развитии ребенка пикто не ставит.

Для того чтобы сделать вывод и определить уровень возможностей маленького пациента, существуют психолого-медико-педагогические консультации (ПМПК, где работают узкие специалисты, в обязанности которых входит обследовать ребёнка, проконсультировать его родителей и начать при необходимости коррекционную работу).

Нужно помнить: во-первых, диагноз о психическом развитии может поставить только специалист, а во-вторых, заключение врача – это не приговор и не ярлык на всю жизнь. По истечении времени, при благоприятном влиянии на ребёнка коррекционных мер, диагноз может быть изменен.

5.2. Развитие эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект – это способность распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Основная причина всех психологических и соматических проблем неприятные, подавленные эмоции.

Реализованная эмоция является ресурсом, на её создание организм потратил энергию. Если начинаете с ней бороться, тратите остатки энергии на внутреннюю борьбу.

Развитие эмоциональной компетентности – это не контроль над эмоциями, а управление ими. Контроль – это всегда противостояние, преобладание одной части личности над другой. Поэтому контроль и гармония несовместимы.

Каким образом мы показываем неприятие эмоций ребенка (других людей):

• Игнорирование (Убеждение в том, что переживания ребенка не важны, его надо отвлечь от чувств и просто не обращать на эмоции внимания).

- Обесценивание («Глупо обижаться в этой ситуации»).
- Осуждение («Нельзя злиться!» «Позорище! Рыдаешь при всех!»).
- Советы («Да ты не плачь! Пойди и объясни всё учительнице!»).
- Взятие фокуса на себя: «А вот у меня...» «Он так себя ведёт, потому, что не любит меня».

Как принимать эмоции ребенка (других людей):

1. Выслушайте внимательно.
2. Назовите переживание ребенка «по имени».
3. Не задавайте вопросов.
4. Покажите, что вам понятны желания ребенка.

Например: ребенок пришел домой из школы «поникий». Можно сказать: «Вижу ты чем-то очень расстроен, видимо произошло что-то неприятное». Чаще всего ребенок уже захочет с вами поделиться. Если нет, максимум, что можно сказать: «Если ты захочешь поделиться, я с радостью тебя выслушаю!»

Как давать обратную связь ребенку и подростку, чтобы ему захотелось что-то делать и менять:

1. Выслушайте ребенка.
2. Опишите факт (без оценивания личности).
3. Опишите последствия для вас или в целом.
4. Назовите свои чувства (Я-сообщения).
5. Предложите решение или спросите его о вариантах.
6. Подчеркните позитивные качества ребенка.

Например: Ребенок рассказал о том, что подрался с одноклассником из-за того, что тот его обозвал. Вы можете сказать следующее: «То есть, Коля обозвал тебя, ты стукнул его кулаком в грудь и вы подрались. Это может иметь неприятные последствия – удар мог нанести Коле травму и ты в драке мог быть покалечен. Мне грустно и тревожно, от того, что ты ударил Колю, я бы хотела, чтобы ты дрался только в той ситуации, когда действительно надо защищать свою жизнь, а в подобных ситуациях отвечал словами. Как думаешь, что было бы лучшим выходом из этой ситуации? Ты же обычно умеешь справляться со своими переживаниями и выходить победителем из многих неприятных ситуаций».

Я – сообщение:

1. Чувство (Мне очень тревожно становится, когда...).
 2. Факт (ты не отвечаешь на мои телефонные звонки...).
 3. Желание (я бы хотела, чтобы ты не забывал выключать беззвучный режим на своём телефоне).
- (Я/мне/меня ... (описание своих чувств), когда... (описание ситуации). Далее следует описать желаемый результат или желаемое поведение ребенка в будущем.

5.3. Социализация детей.

Социализация – это процесс и результат усвоения воспитанником существующих норм, ценностей и форм поведения. Социализация тождественна «окультуриванию» - присвоению социального опыта ребенком. Опыт превращается в его индивидуальное развитие, им перерабатывается, дополняется через некоторое время, возвращается в общественную культуру в виде определенных индивидуальных достижений.

Социализация важна для того, чтобы ребенок мог:

- заводить друзей, уметь решать конфликты;
- чувствовать себя уверенно и решать проблемы в нестандартной ситуации;
- не боялся трудностей;
- умел обращаться за помощью, когда это необходимо и оказывать помощь;
- смог в будущем учиться и работать в команде.

Для ребенка до года семья – среда для социализации, вернее даже сказать мама или заменяющий ее человек (тот, кто ухаживает и удовлетворяет все потребности ребенка). Очень важно разговаривать с малышом, иметь тактильный контакт, носить его на ручках. Первый признак социализации – первая улыбка и чуть позже комплекс оживления (всплеск ручками, двигательная активность и улыбка при виде человеческого лица). Ребенок узнает близких (маму, папу, сиблингов), но где-то в 8-9 месяцев начинает пугаться чужих (тех, кого он видит редко), это признак правильного психологического развития и проходит со временем.

Задача мамы в первый год жизни создать для малыша среду полностью безопасную и дружелюбную – тогда у ребенка будет отлично сформировано базовое доверие к миру и во взрослой жизни он будет социально адаптированным оптимистом. Английский психолог и психоаналитик Джон Боулби писал, что те отношения, которые возникают между матерью и младенцем в ранние годы его жизни являются эволюционно запрограммированными для выживания человека, по его мнению – ребенок считает что «Я такой, как ко мне относятся».

В период с 1-3 лет это в идеале возраст нахождения в семье и социализации в ее рамках. Родители, сиблинги, старшее поколение – те, кто формируют среду для развития. При этом рядом с маминной любовью малыш потихоньку знакомится с миром – так ему комфортно и безопасно. Прекрасный опыт социализации для подросшего малыша – прогулки на площадке, походы в гости, это расширяет его границы познания. При этом важно учесть некоторые особенности – ребенок отстаивает свои личные, учится договариваться, пробует потихоньку сепарироваться но через моральную поддержку мамы, которая в идеале, должна быть на стороне ребенка а не чужого мнения.

В результате кризиса трех лет происходит психологическое отделение ребенка от взрослого, что создает предпосылки для создания новой социальной ситуации развития. Ребенок выходит за пределы своего семейного круга и установленных отношений с миром взрослых людей. Ребенок становится более самостоятельным, повышаются требования со стороны взрослых, изменяется система взаимоотношений со сверстниками. Начинается внутренний конфликт между своими желаниями, потребностями быть «как большой» и недостатком физических и психических возможностей.

Верным помощником социализации детей становится опыт. Причем, необязательно позитивный. Именно поэтому сторонники детского сада часто говорят о том, что опыт общения с разными детьми, выполнения четких правил и даже первые конфликты и попытки их решения – можно получить только в коллективе. Это действительно так, но коллектив может быть любым. Кружок рисования, друзья по детской площадке, спортивная секция – тоже подойдут.

Дошкольный возраст – родители все еще занимают ведущую роль, но потихоньку и воспитатель начинает иметь вес. В школе же это начинает расцветать буйным цветом и иногда ребенок утверждает, что мнение по тому или иному поводу педагога – единственно верное. Общение со сверстниками так же становится очень важным, в младшем школьном возрасте это в основном парочки, группы по несколько человек, чуть постарше уже компании. Все меньший вес начинают иметь взрослые (в первую очередь родители, а потом учителя) и появляется референтная группа сверстников (от того из кого она будет сформирована зачастую зависит будущее). И если вы не хотите, чтобы ваш ребенок попал в плохую компанию, заранее формируйте нужные референтные группы в кружках, секциях, среди детей знакомых. Отдельная тема – семейное образование, нынче оно в тренде но что же там с социализацией. Все отлично если есть разные сообщества для общения. Большой плюс – авторитет родителя не замещается авторитетом учителя, хотя времени родителя требуется достаточно много.

Если ребенок уже перешел в категорию младшего школьного возраста, но обучается дома, переживать о социализации тоже не стоит. Заменить школьный коллектив и стать «агентами социализации» могут:

- Родственники (общение с близкими – это тоже общение), Друзья по кружкам и секциям;
- Встречи «хоумскулеров» (родителей детей, которые находятся на домашнем обучении, часто договариваются о совместном досуге, чтобы обеспечить детям социализацию);
- Детские оздоровительные лагеря.
- Мысль о том, что если у ребенка не будет школы и сада, то он станет интровертом – это миф. На самом деле это не сильно зависит от социализации, это тип личности.

Как повысить уровень социализации ребенка?

- Если речь о малыше – отвечайте на его запросы оперативно, прислушивайтесь к нему. Не стоит игнорировать плач ребенка или считать его проблемы «глупыми», не стоящими внимания;
- Следите за мимикой ребенка и повторяйте его, улыбайтесь ему в ответ, сделайте грустное лицо, когда он печален. Это поможет ребенку разобраться со своими эмоциями. Объясняйте, какие чувства бывают и как они проживаются.
- Не бойтесь взять маленького ребенка с собой в гости или в торговый центр. Рядом с родителями малыш будет чувствовать себя в безопасности, он – под вашей защитой. А опыт общения с окружающей средой даст новый толчок к развитию.
- Не позволяйте людям брать ребенка на руки, если ему это не нравится, так он научится выстраивать границы.
- Если ребенок кричит в магазине или в кафе, не кричите в ответ, отвечайте спокойно и тихо. Ребенок сделает простой вывод – в обществе не принято кричать. Конечно, в силу эмоциональной незрелости, он не сможет постоянно контролировать себя, но это знание – важный базис для будущей жизни.
- Научите ребенка веселиться и шутить, развитию чувства юмора помогут забавные песенки и стишки, игры, при которых можно вместе подшутиться – драка подушками, например.
- Не оставляйте маленьких детей наедине с конфликтами на детской площадке, вмешайтесь, чтобы помирить обе стороны и показать ребенку, что вы рядом, когда нужна помощь. А вот дети старшего школьного возраста уже нуждаются в большей самостоятельности, но вы должны быть рядом на случай, если ребенку понадобится поддержка. Посоветовать, как быть и защитить, если речь не об обычном конфликте, а о настоящей травле.
- Постарайтесь обеспечить ребенку комфортную среду и возможность регулярно общаться с другими детьми разного возраста, но не стоит и перегружать общением, если ребенок хочет побыть один. Иногда это требуется всем нам.

• Не давите на ребенка и не заставляйте его дружить с сыном вашей подруги или ребенком соседки. Ребенок может сам выбрать себе друзей.

• Подавайте детям позитивный пример. «Я тебе сказала, дурак, не смей обзывать людей», – плохой способ показать ребенку, что обзывать не надо.

• Будет лучше, если у ребенка появится опыт взаимодействия в разных коллективах: спортивном, творческом, с друзьями во дворе, с одноклассниками. В каждом из них общение будет разным, ребенку будет легче находить баланс в будущем между рабочими и личными отношениями и выстраивать общение с коллегами и друзьями.

5.4. Обзор развивающих игр и игрушек для детей.

Бытует мнение, что самые лучшие игрушки – те, которые учат читать и писать, однако ребенок развивается не тогда, когда усваивает готовые знания и отрабатывает какие-то умения, а когда учится самостоятельно решать поставленные задачи. Самые лучшие игрушки – это те, которые стимулируют, побуждают детскую активность и учат общаться и сопереживать. Главное качество хорошей игрушки – ее простота и универсальность. Чем меньше определенности в игрушке, тем больше возможностей для игры она открывает. С универсальными игрушками можно делать все, что диктует любознательность и активность ребенка.

Не менее важно, чтобы игрушка соответствовала возрасту ребенка.

В первые годы жизни – основная цель – формирование нейронных связей через задействование органов чувств. Отсюда и игрушки и методики. Увидеть, пощупать, услышать, попробовать на вкус, понюхать.

Основные типы игрушек для детей от 0 до 12 месяцев:

1. Погремушки – способствуют развитию концентрации внимания, зрительного, слухового восприятия и координации движений.

2. Подвески, крепящиеся на кроватке или коляске – развивают зрительную активность, учат малыша сосредотачивать взгляд на ярком пятне. Подвески-карусели (моби́ли) развивают умение следить за движением по кругу.

3. Большая неваляшка – с большими выразительными глазами и веселой мордашкой – служит для малышей «заместителем» человека. Неожиданное появление звука привлекает внимание и радует.

4. Игрушки, которые можно катать, сталкивать, звучать, если их потрясти. Дети могут не просто сравнивать, как звучат разные игрушки, но и подобрать пары из тех, которые звучат одинаково.

Пока ребенок совсем мал достаточно эмоционального и тактильного контакта с мамой, игрушки особо не требуются. Ребенку можно вкладывать в ладошки тряпочки разной фактуры, прикасаться ими к его коже. Если мама рядом, например отдыхает, можно поглаживать ребенка, так вкладывать палец в ручку, чтобы тактильные ощущения развивали мозг ребенка. Важно улыбаться малышу, разговаривать с ним как с взрослым человеком и в его лице вы обязательно обретете внимательного слушателя и к 2 месяцам он порадует вас первой осознанной улыбкой а чуть позже вступит с вами в диалог.

Маленькие детки часто сосут пальчик, ручки, а иногда даже и пальцы на ногах. Просто это еще один способ исследовать мир, ругать их за это не надо. Кроме исследовательской функции эти манипуляции – как бы это не звучало парадоксально – ранний этап развития речи, т.к. при этом происходит стимуляция языка и неба. Когда малыш начнет ползать, важно не ограничивать его движения, так сказать создать перспективу, т.е. не сажать малыша в манеж – хотя это тоже хороший вариант если маме нужно отлучиться из комнаты. Можно расстелить одеяло или опустить малыша на ковер. В этом возрасте дети уже проявляют интерес к игрушкам, и если малыш к ним тянется не нужно сразу же давать игрушку малышу, пусть старается достать ее сам. Вот это как раз самое время для всяких погремушек, вибрирующих, шуршащих и блестящих игрушек, отлично было бы завести дома развивающий коврик.

В возрасте примерно 6-7 месяцев детки очень любят разбрасывать игрушки – выкидывать их из коляски, кроватки, чтобы мама их собирала. Никакой вредности в этом нет, просто для малыша это открытие – была игрушка и ее не стало, поэтому эта экзекуция над мамой им так нравится. Примерно к возрасту 8-9 месяцев малыш начинает проявлять интерес к внешнему миру – а это собственно все вещи, которые находятся вокруг – в том числе вещи весьма дорогие родительскому сердцу, важно не твердить постоянно слово «нельзя», «не лезь» и т.д. а просто убрать эти вещи, закрыть шкафчики или что еще лучше выделить единственный открытый шкафчик с игрушками, в котором ребенок будет с упоением копаться. Слово «нельзя» должно произноситься редко, например при возникновении опасности для жизни ребенка (розетка, даже если там стоит заглушка, печка, провод), иначе если использовать это слово постоянно, ребенок может либо просто перестать обращать на него внимание или же подумать что раз все вокруг нельзя, то мир враждебен и недружелюбен и исследовать мир очень опасно.

От года до 3 лет.

Игра для ребенка раннего возраста – это возможность узнать себя и окружающий мир. В этом возрасте малыш открывает для себя новые способы действия с уже знакомыми предметами, что позволяет ему почувствовать независимость, самостоятельность и уверенность в своих силах.

Основные типы игрушек от 1 до 3 лет:

1. Пирамидка – классическая традиционная развивающая игрушка для раннего возраста. Способствует развитию точности и ловкости движений, концентрации внимания и внутреннего покоя. Учит соотносить детали по размеру и цвету, развивает мелкую моторику, образное мышление и воображение.

2. Кубики – первые игры с кубиками начинаются с экспериментирования (бросания, перекачивания, ощупывания), потом они используются для строительства, а затем служат строительным материалом для сюжетных игр.

3. Транспортные игрушки – развивают моторику и будят воображение, активно используются в сюжетных играх – для перемещения персонажей и освоения социальных ролей.

4. Куклы – служат заместителями человека и незаменимы для полноценной сюжетной игры. В тоже время из-за своей конкретности и реалистичности зачастую ограничивают игру и тормозят, сводя ее к простым действиям с предметами, тем самым тормозя мышление и воображение ребенка.

От 3 до 7 лет

Дошкольный возраст— один из важных этапов в жизни ребенка, определяющей его дальнейшее развитие ребенок уже чувствует свою самостоятельность и испытывает острую потребность в ее реализации.

Основные типы игрушек для дошкольников:

1. Конструктор (конструирование)— важнейший вид деятельности дошкольного возраста. Важно, чтобы игрушки конструкторского типа давали возможность максимально проявить свою фантазию и позволяли исследовать, экспериментировать, познавать. Конструирование требует аккуратности и сосредоточенности, умения концентрироваться. Строительный набор подходит как для совместной, так и для индивидуальной игры. Уборка конструктора в коробку после игры— важный момент в воспитании аккуратности детей.

2. Наборы для совместных игр (настольные игры) — учат ребенка общению, принимать решения, уступать и действовать сообща.

3. Образные игрушки. К ним относятся все игрушки (в образе человека или животного) с которыми можно обращаться, как с живыми персонажами. В игре с ними, малыш проигрывает свой жизненный опыт и «отрабатывает» волнующие его моменты человеческих взаимоотношений.

4. Пазлы— формируют пространственное мышление, развивают умение поэтапно решать поставленные задачи, вырабатывают усидчивость, сосредоточенность и концентрацию внимания.

От 7 до 10 лет

Младший школьный возраст – это последний срок, когда ребенок играет в игрушки, не стесняясь. Главные игрушки в этом возрасте – те, которые помогают развиваться детской фантазии.

Основные типы детских игрушек для младшего школьного возраста:

1. Конструкторы. С большим количеством разноцветных деталей, с наличием элементов ландшафта и архитектуры, фигурками человечков для проигрывания всевозможных социальных ролей и ситуаций.

2. Наборы для режиссерской игры. Если в ролевых играх малыши примеривают разные роли на себя, то в режиссерских дети руководят процессом и персонажами-игрушками, приучаясь к ответственности и самостоятельности.

3. Партнерские игры— (шапки, шахматы, игры-бродилки, морской бой ит.п.) учат прогнозировать, планировать свои действия в зависимости от действий партнера по игре и выстраивать выигрышные стратегии.

Обзор методик раннего развития малышей.

Методика Марии Монтессори. Сама Мария личность достаточно интересная, много о ней говорит тот факт, что она была первой женщиной-врачом в Италии. Ей пришлось работать с детьми, имеющими слабое умие и она отметила важность развития мелкой моторики для формирования интеллекта. Основная идея Марии была «Помоги мне сделать это самому» - т.е. взрослый лишь обеспечивает условия познания внешнего мира и поддерживает интерес ребенка к тому, что происходит вокруг. Простой пример – ребенок проявляет интерес к тому, чтобы убрать в своей комнате, но маме очень сложно «не мешать» ребенку делать уборку, ведь он будет делать ее очень медленно, а маме надо быстро. Так можно погубить инициативу и зачатки самостоятельности. Еще Мария Монтессори выделяет так называемые «сенситивные» периоды развития ребенка – так сказать его чувствительность к развитию тех или иных навыков.

Методика Глена Домана (американский нейрохирург), так же по образованию врача, которому выпала доля лечить детей, получивших травмы мозга говорит о том, что если заставить работать один из органов чувств ребенка, к его работе подключатся и другие, и мозг ребенка развивается лишь тогда когда он работает и запрограммирован на обучение в среднем до возраста 6 лет. То, что Вы вложите в своего ребенка до 3 лет – основа его жизненных результатов. Развивать ребенка можно показывая ему карточки с напечатанными словами, подписанные рисунки, но обязательно отсортированные по темам, заниматься с ним строго определенное время, но регулярно каждый день и тогда мозг малыша как бы записывает информацию, которая и будет основой его знаний. Реальная картинка с подписанным красным цветом текстом на белом фоне.

Методика Сесиль Лупан ратует за то, что «родитель – лучший педагог для ребенка», при этом в отношениях с ребенком важно партнерство, поддержка а не опека. С. Лупан считает, что важно поддерживать и развивать интерес ребенка именно в той области, которая его больше всего увлекает – так сказать поддерживать познавательную инициативу, идти за ребенком, а не по «программе» родителя. Пропагандируется отсутствие режима занятий – т.е. можно заниматься по мере возникновения интереса, например «занятисм» для ребенка может стать прогулка с мамой, которая будет рассказывать-показывать малышу всякие интересные мелочи, к которыми ее малыш увлечется. Свой опыт Сесиль изложила в книге «Поверь в свое дитя». Ее основная мысль: детям необходимы постоянные внимание и интерес, которые могут подарить только их родители.

Методика Масару Ибука (Сони). После трех уже поздно. Период, когда связи между клетками формируются наиболее активно, – это период от рождения ребенка до трех лет. В это время зарождается примерно 70-80% таких соединений. И по мере того как они развиваются, возрастают возможности мозга. Уже в первые шесть месяцев после рождения мозг достигает 50% своего взрослого потенциала, а к трем годам – 80%. Именно на этом основана методика автора. Взрослая атмосфера (нет сюсюканью, игрушкам и песенкам), максимально широкий выбор занятий.

Методика Гмошинской (пальчиковые краски). Начинаем с 6 месяцев, как только ребенок начинает сидеть. Нет ограничений в бумаге, не водим руками по листу.

Кубики Зайцева. В основе методики Николая Зайцева лежит принцип чтения по складам, где склад – это пара из согласной и гласной, из согласной и твердого или мягкого знака, или же даже просто одна буква. Именно «склад», а не звук, буква, слог или слово целиком является основной единицей речи. Ведь все, что мы произносим – это комбинации из согласных и гласных звуков. С 2 лет, разная фактура кубиков. Из минусов - сложности с чтением в школе.

Есть еще методика развития Никитиных – в основе ее лежит движение ребенка (тренажеры), разные способы закаливания и логические игры. Советские педагоги-новаторы супруги Борис и Елена Никитины разработали собственную систему воспитания детей, основной принцип которой состоял в предоставлении ребенку полной свободы выбора из предоставленных возможностей.

Вальдорфская методика. Нет места стрессу в воспитании. Нет готовых игрушек, нет синтетических материалов, Нет компьютеру и телевизору. Нет оценкам, сравниваем ребенка с его прошлыми достижениями.

Однако, не смотря на все методики важно помнить что основа будущего маленького человека – любовь матери и принятие своего ребенка таким какой он есть.

6. Как достичь гармонии в отношениях супругов в семье.

Чтобы понять удовлетворены ли вы браком, достаточно задать себе следующие вопросы:

- В ваших супружеских отношениях вы чаще чувствуете радость и удовольствие или разочарование и страдание?
- Довольны ли вы общением с супругом (интересно вам друг с другом, делитесь ли мыслями, событиями, планами)?
- Доверяете ли вы друг другу?
- Удовлетворены ли вы вашими сексуальными отношениями?
- Есть ли у вас общие планы, цели, интересы?

Семейная жизнь означает сотрудничество, взаимный труд по укреплению семьи, поддержанию любви. Самый быстрый и самый лучший способ духовно расти – это отношения с партнером. Отношения это зеркало: всё, что мы собой представляем, что чувствуем, думаем, всё это следствие тех или иных взаимоотношений. А чтобы отношения с партнером были гармоничными и счастливыми в них нужно идти с идеей исследования самого себя!

Есть два типа отношений:

1. Компенсаторные (зависимые отношения). «Я не могу без него!» Мужчина и женщина вступают в отношения, имея какие-то потребности, и друг для друга их удовлетворяют. Они могут страдать, мучиться в отношениях, но оставаться в них, так как удовлетворены жизненно важные потребности.
2. Зрелые (любви). «Я могу без него, но хочу быть с ним». Отношения людей, которые умеют самостоятельно удовлетворять свои потребности. Они в отношениях потому, что хотят быть именно друг с другом.

В традиционной, патриархальной, семье доминирует мужчина, а женщина всячески этому способствует. И это весьма гармоничная модель отношений, потому что быть долго рядом, любить и уважать женщину может только того мужчину, которого не смогла подчинить, чья воля оказалась сильнее. Чем больше мы даём мужчине свободы, тем меньше он хочет от нас уйти. Чем меньше мы пытаемся его контролировать, тем больше он нас любит.

Женские истерики являются постоянных небольших мужчины на силу: смог угомонить любым способом – сильный, надёжный; нет – разочаровываемся в нём и перестаём уважать. А мужчины из-за хорошего отношения, из-за того, что боятся потерять, часто уступают женщинам, вместо того, чтобы взять и поставить на место.

Очень важно! Никогда не ложитесь спать в ссоре. Мы – женщины ответственны за отношения, нам конфликты и улаживать. Женская сила в слабости: умении уступить, промолчать, первой заговорить.

Несколько рецептов счастливой семейной жизни.

В реальной жизни можно достигнуть того самого «и жили они долго и счастливо». Конечно, не за пару дней или месяцев. Потребуется множество постоянных небольших действий и решений, причём со стороны обоих партнёров. Только не надо ждать того радостного дня, когда придёт счастье. Нужно находить его ежедневно в простых вещах и мудрых отношениях.

1. Не откладывайте счастье. Часто мы ожидаем, что семейное счастье придёт с покупкой квартиры, машины, с получением новой хорошей работы или дополнительного образования. Но нет! Счастливыми можно быть только сейчас и с тем, что есть, в том числе с мечтами и целями.
2. Будьте благодарными и говорите об этом любимому человеку. Благодарность порождает счастье. Даже в самых обычных вещах находите причины для благодарности. И главное, не забывайте её выражать. То самое волшебное слово «спасибо» на самом деле творит чудеса, и нужно чаще использовать его в браке. «Спасибо за то, что ты для меня делаешь», «Спасибо за то, что починил кран», «Спасибо за то, что ты такой милый», «Спасибо за вкусный ужин» — ищите причины для благодарности, и вы их найдёте.
3. Доверяйте друг другу. Брак, терзаемый ревностью, не продлится долго. Доверяйте супругу и не давайте поводов не доверять вам.
4. Избегайте ссор по мелочам, но не обсуждения проблем. Чувствуете накал эмоций — остыньте: прогуляйтесь, примите душ, передохните. Когда эмоции немного утихнут, вы сможете поговорить спокойно.
5. Проявляйте свою любовь физически. Прикасайтесь друг к другу, обнимайтесь, целуйтесь, держитесь за руки. Очень важны здоровые сексуальные отношения, но не нужно фокусироваться только на них. Любое злоупотребление не приводит к хорошему. Оно разрушает романтическую любовь и естественную красоту интимной близости в браке.
6. Будьте честными, когда речь идёт о финансах. Семейное счастье невозможно, если есть недопонимание, особенно когда дело касается денег.
7. Удивляйте друг друга. Сделайте что-то неожиданное: оставьте записку в кармане брюк; подарите цветок, когда встречаете её с работы; сделайте маленький подарок; устройте неожиданный романтический ужин или отправьте SMS с признанием в любви.

8. Делайте друг другу комплименты. Расскажите, как вам нравится улыбка, характер, голос, глаза, волосы любимого человека. Что вы цените его как прекрасного родителя для вашего ребёнка или как профессионала в работе. Ваш любимый человек должен знать, что вы восхищаетесь им.

9. Поддерживайте друг друга. Поддерживайте друг друга в личных и профессиональных проектах, в дни болезни, грусти или слабости. Помогите преодолевать трудности. Брак похож на длительное путешествие в хрупкой лодке: если один пассажир начнёт её раскачивать, второй должен удерживать её на плаву, иначе утонут оба.

10. Двигайтесь в одном направлении. Счастье в браке возможно, только если у супругов один взгляд на жизнь, похожие ценности и интересы, поведение и цели.

11. Продолжайте хотеть нравиться любимому человеку. В начале отношений мы все удивительные, привлекательные и совершаем тысячи поступков, чтобы показать партнёру лучшие свои качества. Спустя некоторое время приходит понимание, что за человек на самом деле рядом с нами, какие у него недостатки, как ведёт он себя в различных ситуациях. Это естественно, что зрелые отношения перерастают в брак.

Но после свадьбы некоторые успокаиваются и не считают нужным стараться понравиться любимому человеку. Внезапно чувствуют, что большую часть времени дома могут выглядеть неухоженно, быть грубыми и сварливыми. Конечно, сложно сохранить тело и лицо такими же, как в молодости: возраст и гравитация беспощадны. Тем не менее, можно многое сделать, чтобы оставаться в достойном физическом, интеллектуальном, моральном и эмоциональном состоянии. Хороший брак — это вечное движение.

13. Забота о благополучии партнёра — один из наиболее важных моментов в достижении семейного счастья. Постарайтесь заботиться о партнёре так же, как о себе самом.

14. Будьте верны в мыслях, словах и действиях. Счастье — тонкая материя. Как часто браки рушились из-за того, что один из супругов влюбился в кого-то и не смог выкинуть из головы. А в итоге это завершилось серьёзной ошибкой. Чувствуете опасность — бегите от соблазна.

15. Просите прощения и прощайте. Мы все несовершенны. Допустив ошибку, не тратьте время, как можно быстрее искренне просите прощения. И когда любимый человек задевает ваши чувства — прощайте его. Для полноценной жизни обоих супругов важно уметь просить прощения и прощать.

Другими словами, главный секрет счастливого брака в том, чтобы делать добро, быть мудрым в словах, действиях и мыслях. Относиться к партнёру так, как вы хотите, чтобы он относился к вам. И если вы хотите осознать, как слово или решение повлияют на ваш брак, представьте себя на месте партнёра, и вы поймёте, как надо действовать.

6.1. Гендерные различия.

В филогенезе мужской пол играет главную роль в изменении, а женский — в сохранении популяции. Вследствие разной нормы реакции у женщин выше обучаемость и конформность, а у мужчин — находчивость, сообразительность, изобретательность. Поэтому новые задачи, которые решаются впервые, но их можно решить кое-как (максимальные требования к новизне и минимальные — к совершенству), лучше решают мужчины, а знакомые задачи (минимум новизны, максимум совершенства), наоборот, — женщины.

Работа мозга у мужчин и женщин тоже различается. Хорошо заметно, что у мужчин лучше развиты связи в пределах каждого из полушарий, а у женщин — межполушарные связи. Важно отметить, что у мужчин выявляются связи в полушариях мозжечка, а у женщин таких нет. Эта разница в строении устанавливается в подростковом возрасте: если у мальчиков и девочек различия только намечаются, то у мальчиков-подростков внутри полушарные связи уже хорошо выражены. У девочек-подростков межполушарные связи вырастают сначала в лобной доле, а затем у девушек усиливаются связи височных долей; при этом внутри полушарные связи устанавливаются только у взрослых девушек, у девочек младшего возраста и постарше они еще слабые.

Как отражаются эти структурные различия в строении коры на поведении и навыках мужчин и женщин? Известно, что связи в пределах полушарий и в пределах каждого из отделов коры в целом обслуживают реакции («от намерения к действию»), а мозжечок при этом опосредует моторные функции частей тела. Межполушарные связи мозжечка обеспечивают эффективную координацию действий. И всё это наилучшим образом организовано у мужчин, в частности из-за этого им лучше удаются задачи на пространственное мышление, тесты на скорость и точность. Поэтому в среднем мужской мозг призван служить для результативного и быстрого выполнения моторных функций. Межполушарные связи устанавливают интеграцию аналитической и интуитивной информации. Отсюда выше способность к выполнению задач на запоминание лиц, социальных тестов. Так что женский мозг призван обеспечить обладательнице хорошие социальные навыки. Такое различие установилось, вероятнее всего, на начальных этапах эволюции нашего вида, когда стала формироваться социальная и семейная структура человеческих популяций.

Эта гендерная разница проявляется в повседневных ситуациях вроде необходимости что-то отремонтировать. Починки разного рода требуют от исполнителя моторных навыков, точности и силы, поэтому традиционно этим занимаются мужчины.

В идеале выживание (дом, материальное обеспечение, решение сложных бытовых проблем и т.д.) — задача мужчины, а женщины это вредно (переживать о завтрашнем дне, обеспечивать себя и семью), это делает женщин жёсткими, порой жестокими. Т.е. проблемы мужчин закаляют, а женщин ожесточают. Женщины хорошо организуют быт, поддерживают мужчину, вдохновляют его на достижения и дарят удовольствие. Хороший секс это искусство и задача женщины. Мы накапливаем энергию и делимся ей с мужчинами. В женском полюсе вкус к покорности. Если женщина навязывает свою волю кому-то, чего-то достигает, её мужчина сдвигается в женский полюс. Считается, что каждая женщина должна уметь любить. В этом наше предназначение. Мужчина наводит порядок в голове женщины, она же хранит его чувства и помогает справиться с эмоциями. Хорошо бы научиться излагать все свои мысли мужу, а мужу идентифицировать свои эмоции.

Как помочь мужчине справиться с чувствами? Жена должна быть настроена на волну своего мужа. Например, если он слишком взвинчен — умиротворить его, если расслаблен — мотивировать на активность. Если у мужчины проблемы, но он не хочет о них говорить, не стоит выпытывать у него что произошло и не советовать что делать если он не попросит. Лучше продемонстрировать ему преданность и верность: «Я с тобой, чтобы не случилось!»

Не женское дело достижения. Когда мужчина совершает «подвиг» (преодолеывает трудности, сделал работу на пике своих возможностей), он расслабляется, умиротворён, отдыхает и счастлив. Женщина же после «подвига» (выдав свой максимум), расслабившись, чувствует себя уставшей, опустошённой и несчастной. Женщине существо пассивное снаружи, активное внутри. Она делает желаемое действительным своим внутренним хотением. Женщине полезно жить в состоянии «хочу», а не в «надо». Если вы в себе это разовьёте, вы и мужчину своего сможете сделать не только довольным, но и успешным. Женское «хочу» для мужчины, как топливо, потому что своих желаний у них очень мало.

Состояние наполненности (нет тревог, много энергии, «всех люблю», уверенность в себе) у женщины появляется в покое, у мужчины в активности. Для женщин важен медленный темп, ориентация не на результат, а на процесс (80% проблем, если их не решать, решаются сами, остаётся научиться их вычленивать).

Мужчины другие и поэтому, мы нужны друг другу.

Возраст мужчины:

22-28 — период интенсивных коммуникаций, идёт дифференциация моё - не моё. К концу этого периода у мужчины заканчивается формирование личности. И можно говорить о первом уровне зрелости, когда он уже может быть ответственным за себя, свою жизнь и поступки. Но это ещё время эгоизма.

29-35 — фокус интересов сдвигается на эксперименты в социуме: что могу, что не могу. Естественным образом внутри рождается желание позаботиться о ком-то ещё, готов жениться.

36-42 — период максимальных свершений и прорывов в социуме. Естественным образом созревает до потомства. Хочется продолжить себя в детях и что-то им передать.

43-49 — становится мастером своего дела. Знает цену своего успеха. Естественным образом появляется потребность позаботиться о своих родителях.

50-56 — формирование окончательной зрелости. В сферу заботы попадают даже малознакомые люди.

56 и далее — время мудрости и отречения. Истинное служение людям и Богу.

Когда у мужчины возникает какая-то идея, он детерминирован ей, и его драйв в том, чтобы эту идею реализовать. Он получает огромное удовольствие, когда обдумывает, как это сделать. Мужская самооценка зависит от того, реализовал он эту идею или нет. Тот, кто разделяет эту идею — с ним, если нет — против него. Дайте своему мужчине ощущение, что вы с ним заодно: «Ты прав! Мы сделаем так, как ты решил».

Мужчине всё время нужно соревноваться, но только не с женщиной! Сила женщины в слабости! Пусть мужчина будет для вас самым сильным, смелым, лучшим.

Женщине надо учиться быть спасённой. Ни один мужчина не мечтает о принцессе на белом коне. Но, увы, мы научились сами себя спасать, а наша задача научиться быть слабыми, просить о помощи, опустить глаза, а после «включить» блеск в глазах и восхипать. Каждый мужчина внутри герой, это надо признать и так их воспринимать. Если вы не умеете быть слабой, вам пойдёт на пользу следующее упражнение: в течение месяца, хотя бы один раз в день, просить о помощи любого мужчину (лучше незнакомого), а потом усиленно благодарить.

Мужчинам необходимо совершать подвиги, поэтому они восходят в горы, бродят в лесу, охотятся на разъярённых кабанов и т.д. Этому нельзя сопротивляться, так они заряжаются мужской энергией. Мужчинам нужно ошибаться. Так они учатся и развиваются. Преодолевая ошибки, трудности они становятся стойкими и мужественными. Женщинам — нет. Мы должны сохранить жизнь любой ценой, нам свойственно избегать неудач, они нас делают сухими, жёсткими, мобилизованными.

В случае неудачи, мужчину нужно поддержать. Никаких разборов ситуации. Только: «Ты себя недооцениваешь! Ты во всём разберёшься и со всем справишься!». В мужском мире всегда чётко определены приоритеты. Главный обладает неограниченной властью и такой же неограниченной ответственностью. В отношениях с женщиной мужчина всегда претендует на главную роль. Если женщина хочет, чтобы мужчина отвечал за наше выживание, безопасность и комфорт, то и решение принимать должен он, и приказы его не обсуждаются, а выполняются.

Женщина может получать энергию любви из чего угодно, мужчина только из трёх источников:

1. Господь Бог (монахи, схимники и т.п.)

2. Работа, своё дело, бизнес (такому мужчине женщина нужна, как соратница, боевая подруга или даже обслуживающий персонал).

3. Женщины. Единственная причина, почему мужчина хочет быть с женщиной — получение любви. Конечно он ещё рассчитывает на секс, уют в доме, но всё это можно купить.

Обязанности мужчины:

• На духовном уровне мужчина несёт ответственность за женщину: «Звоните ли вы своему мужчине, если что-то случилось?»

• На материальном уровне мужчина должен дать своей женщине:

- жильё (дом, квартиру);

- утварь в дом (всё, что необходимо для жизнедеятельности, но именно то, что нравится вам). Получаете то, на что вдохновляете!

- не реже, чем один раз в месяц мужчина должен женщину куда-то приглашать и что-то ей дарить, так как мы — женщины, питаемся впечатлениями, иначе мы засыхаем.

- столько детей, сколько она захочет.

6.2. Как избежать ссор и конфликтов.

Одна из сложных проблем заключается в том, как пары справляются с разногласиями. Часто спор перерастает в ссору. Видимая причина разногласий может быть любой, а вот ссора начинается тогда, когда задеты скрытые (порой неосознаваемые) причины.

Тайные причины, заставляющие мужчин спорить:

- ему нужно чувствовать, что его принимают таким, каков он есть, а его пытаются переделать;
- ему необходимо видеть её восхищение, а она его подавляет;
- ему необходимо ощущать её признательность, что бы ценила то, что он делает, а не упрекала, так как это заставляет его чувствовать себя беспомощным;
- ему необходимо чувствовать её доверие и веру в него, а не отвержение.

Мы часто не принимаем своего партнёра таким, какой он есть и стараемся его переделать, так как не хотим, чтобы он затрагивал какое-то наше неблагополучие. Т.е., чтобы наше тщательно замаскированное неблагополучие осталось неизменным, нужно, чтобы партнёр стал другим.

ВНИМАНИЕ: если в вас всколыхнулось желание переделать своего партнёра, остановитесь и прислушайтесь к своей себе, попытайтесь понять, что за чувство, с которым вы не хотите иметь дело, в вас пробуждает ваш партнёр. Замечая своё неблагополучие, вы научитесь с ним справляться (если не самостоятельно, то с помощью психолога).

Почему супруги воюют, когда наступают «хорошие времена»?

Если у человека был в прошлом негативный, травматический опыт (отвержение, унижение, жестокое обращение и т.п.), будучи в добрых, наполненных любовью отношениях, появляется ресурс для того, чтобы исцелить «раны». Прошлый опыт всколыхивается неосознанно, бурно, в виде чрезмерных реакций. В одинаковых ситуациях иногда мы реагируем на критику мужа спокойно, понимая, что он устал, был раздражён из-за работы, а иногда устраиваем целую сцену из-за того, что в нас на 90% говорит прошлый опыт, и только на 10% мы реагируем на текущую ситуацию.

Если вам удалось осознать, откуда эти 90% реакции и кому она принадлежит в прошлом, поделитесь с партнёром, ему будет легче вас понять.

У мужчины может быть то же самое, но чем адекватнее вы, тем проще вам его принимать: «Ты сейчас не прав! Я тебя всё равно люблю, я тебя не отвергаю, но посмотри – ты сейчас чудись!»

Когда прошлый опыт всколыхивается у мужчины, он склонен уходить в свою пещеру, становится болезненно чувствительным, нуждается в снисхождении и понимании. Женщины в это время очень важны нежность, внимание и забота.

Мужчину нельзя ни с кем сравнивать, всегда найдётся кто-то лучше. Каждая женщина заслуживает того мужчину, который находится с ней рядом! Необходимо принимать мужчину таким, какой он есть и вместе с ним двигаться вперёд, становиться лучше.

Чтобы принять мужчину таким, какой он есть, во-первых, надо начать с себя. В нас есть «свет» (то, что мы знаем о себе, признаём в себе) и «тьма» (то, что мы о себе знать не хотим, вытесняем). Но цельны мы только тогда, когда перестаем разделять себя на хорошее и плохое.

Во-вторых, научиться чувствовать, понимать другого человека, как саму себя (у другого та же боль, тот же страх, потребность в любви и т.д.).

Принятие это когда вы понимаете, что он сам и его поведение могли бы быть лучше, но сейчас он такой и точка, даёте свободу заниматься или не заниматься тем, чем он хочет, признаёте партнёра живым человеком, состоящим из достоинств и недостатков, и одобряете его целиком.

Близость уходит из отношений тогда, когда вы обиделись и не справились с болью. Если не дать себе прожить боль, как некое интересное, заслуживающее внимания переживание, то и любовь переживать невозможно. И вообще если вы стараетесь удерживать свои эмоции (злость, тревогу, страх, обиду), не выражаете их и не сообщаете о них партнёру, то близость уходит.

Чтобы не происходило, очень важно понимать, что ваши чувства и эмоции принадлежат вам, вы несёте за них ответственность и по большому счёту, не имеют к партнёру никакого отношения (не «ты раздражаешь меня», «делаешь несчастной меня», а «я раздражаюсь на то, что... тогда, когда ты...»; «я чувствую себя несчастной, когда...»).

Если муж пришёл домой раздражённый, он пришёл разрядиться. Надо помочь ему снять напряжение (выслушать, накормить, огладить и т.д.) Без обид, иначе ему придётся разряжаться в других местах.

Таким образом, если вы хотите сохранить близость в отношениях: меняйтесь, учитесь взаимодействовать со своими эмоциями, учитесь их проживать, давайте себе место и время, чтобы выкрикаться, выплакаться, выругаться, дабы выпустить из себя все невыраженные эмоции и дать им уйти. Учитесь искусству взаимоотношений, так как именно женщины несут ответственность за отношения.

6.3. Как услышать друг друга.

В притче говорится, что Бог дал человеку 2 уха и один рот для того, чтобы он 2 раза выслушал собеседника и только 1 раз сказал.

Часто конфликты в семье и потеря близости начинаются с ощущения: «меня не слышат».

Умение не только слушать, но и слышать собеседника, названо психологами «активным слушанием». Активное слушание помогает во многих сферах деятельности человека, позволяет решать многие жизненные проблемы.

Казалось бы, что сложного в том, чтобы выслушать собеседника. Но, как правило, во время непосредственного общения человек слышит только то, что он хочет услышать или что-то цепляющее, остальная часть информации не замечается головным мозгом, так как он в это время занят некими другими мыслями. При активном слушании человек абстрагируется от собственных эмоций и переживаний и сосредотачивается на восприятии речи.

Что может помешать активному слушанию:

- Стремление поспешно делать вывод (опираясь на собственное мировоззрение и имеющийся жизненный опыт) до того, как выяснятся все необходимые факты, аргументы, доказательства.
- Склонность к избирательному восприятию информации (слышать только то, что хочется услышать). Предвзятость.

• Предубеждение.

Умение внимательно слушать собеседника можно воспитать в себе путем тренировок. Это поможет не только считаться приятным собеседником, но и сохранять близкие отношения.

Прежде, чем начинать осваивать технику активного слушания, стоит постичь основные принципы активного восприятия:

- отказаться от привычки перебивать собеседника;
- поддерживать устойчивый зрительный контакт;
- отвечать на вопрос, если он предполагает ответ, и не стараться искать ответы на риторические вопросы;
- показывать обратную связь: поддерживать, кивать головой, поощрять к продолжению короткими фразами; не препятствовать выплескиванию неблагоприятных чувств (чтобы не принимать негатив на себя, нужно на время абстрагироваться от отрицательной энергии и продолжить общение после выплеска токсичных эмоций).

Чтобы сохранять близкие, поддерживающие отношения, в которых есть ощущение услышанности, можно обратить внимание на следующие правила:

- регулярно выполнять взятые на себя обязательства;
 - искренне выражать свои чувства;
 - проявлять соучастие внутренним переживаниям партнёра.
- Выделяют несколько наиболее распространенных техник активного слушания:
- «Эхо» – дословное воспроизведение последней фразы с вопросительной интонацией.
 - Перефразирование – краткое изложение основных мыслей из сказанного (часто, начинается фразой: «Если я правильно понимаю, то ...»).
 - Интерпретация – высказывание мнения об истинных намерениях говорящего, сделанного на основе воспринятых сведений (типичная фраза начинается со слов: «Я думаю, что ты...»).

Каждая техника, в свою очередь, включает в себя несколько неотъемлемых составляющих:

- Нейтралитет, то есть безусловное уважение человека без критики, осуждения или субъективной оценки.
- Доброжелательность, дружелюбие, симпатия к собеседнику.
- Искренний интерес к человеку, поощрение желания рассказывать.

Каждый сеанс активного слушания строится по определенному алгоритму:

- Налаживание зрительного контакта (глаза собеседников находятся на одном уровне). Осматривание собеседника с ног до головы или окружающей обстановки может свидетельствовать, что тема беседы неинтересна или второстепенна.
- Умеренное использование мимики и жестов (кивание головой, поддакивание, слушание всем телом).
- Задавание уточняющих вопросов, просьбы разъяснить неясные моменты в речи.
- Учитывание чувств и эмоций партнера по разговору, сопереживание.

Важно! Следует отличать переспрашивание от задавания вопросов. Первое свидетельствует о невнимательном выслушивании собеседника, второе, наоборот, говорит об активной коммуникации.

Для активного слушания используют следующие приемы:

- Пауза. Помогает осознать услышанное, высказать свои замечания по ходу беседы. Говорящий таким образом может сделать акцент на некоторых элементах речи.
 - Уточнение. Позволяет разъяснить, детализировать сказанное или не замалчивать острые моменты обсуждаемого вопроса.
 - Пересказ. Предоставляет возможность выяснить, правильно ли донесена и понята информация, помогает расставить акценты на нужных аргументах и фактах.
 - Развитие мысли. Активизирует собеседников к участию в беседе, к высказыванию своего мнения о предмете обсуждения.
 - Сообщение о восприятии собеседника (передача своего мнения о говорящем).
 - Сообщение о восприятии себя самого или описание собственных ощущений.
 - Замечание о ходе диалога (полилога) – оценка процесса общения.
- Мы надеемся, что изложенная техника активного слушания, поможет вам налаживать более продуктивный диалог с близкими людьми. Который станет основой тёплых поддерживающих отношений.

6.4. Межпоколенные связи.

Всем нам известна старая поговорка: «Родственников не выбирают». Родители, бабушки и дедушки, тети и дяди, племянники – это те люди, с которыми мы связаны юридическими и кровными узами. По своей природе эти узы нерушимы.

Вы получаете удовольствие от общения со своими родителями, бабушкой, дедушкой, племянниками? Если да, то вы относитесь к ним как к реальным людям, деля с ними критику, сомнения, боль и свою любовь. Но так бывает далеко не у всех.

Большинство, попав в круг родственников ещё малышами, так и не узнают их как людей, просто чувствуют, что с ними связаны обязательствами, но удовольствия от общения не получают.

Очень легко проследить, как дети заимствуют стереотипные представления о своих родственниках. Каждый ребёнок видит бабушку и дедушку глазами своих родителей, и это является серьёзным препятствием для выработки собственного мнения о них.

Часто взаимоотношения между родственниками наполнены интригами. В некоторых случаях – это виртуальная война, в других просто игнорирование и взаимное избегание. Некоторые пытаются решить эти проблемы, отстраняясь от них. Так они не получают возможность разобраться в собственных чувствах. Кроме того, это свидетельство, что не только родственники воспринимаются как люди, но и сам человек путается в собственной роли.

Довольно часто супруги навешивают на своих родителей ярлык – «старика». Стоит только навесить на кого-то ярлык («старик», «тётушка», «дедуля» и т.д.), как довольно легко перестаёшь воспринимать его как личность. И такие ярлыки оказывают очень большое влияние на атмосферу в семье.

Если же супруги становятся равными со своими родителями, то все могут чувствовать себя полноценными людьми, каждый станет уникальной, самоценной личностью. Они смогут с уважением относиться друг к другу, радоваться успехам другого, пользоваться возможностью сообща добиться изменений к лучшему и преодолевать существующие проблемы. Такие люди смотрят на всё с личностной позиции, а не ролевой.

Члены семьи бывают уверены, что по-настоящему знают друг друга. Каждый родитель считает, что хорошо знает своего ребёнка, по крайней мере, до 14-15 лет. Каждый считает, что он хорошо знает своих мать и отца. В действительности же, человек знает именно роль другого.

Очень часто бывает, что члены семьи буквально увязают в какой-то из своих ролей, и роль полностью подавляет личность человека. Вероятно, большинство проблем между старшими и остальными членами семьи связано с тем, что старшие думают о себе как о прародителях; всё остальное для них стирается. Чтобы устранить этот разрыв, нужно, ближе познакомиться на личностном уровне, так как это обычно делают два незнакомых человека, которые хотят познакомиться. Это будет не просто, поскольку с этими людьми вы связаны кровными узами и предполагаете, что вы знаете их.

Другой болезненной темой в родственном кругу могут стать семейные ритуалы. В случае их незыблемости и неизменности, без учёта индивидуальности и уникальности личностей и ситуаций. Наиболее эффективный способ соблюдения ритуалов – это делать дела так, чтобы в них отражался образ жизни каждой конкретной семьи. Т.е. взрослые дети, не должны быть обременены обязанностью выполнять ритуалы семьи своих родителей.

Возвращаясь к теме о необходимости помнить и уважать индивидуальность каждого человека в семье, важно отметить ещё несколько моментов. Довольно часто, общаясь со стареющими родителями, особенно одинокими, мы начинаем вести себя, как диктаторы, командуя и указывая, что им делать. Затем с недоумением и обидой обнаруживаем, что родители не хотят следовать нашим советам. Взрослый человек должен оставлять за собой право говорить «да» и «нет», и вместе с тем он должен быть уверен, что ничего не теряет, отстаивая собственную позицию.

Что касается ситуации, когда пожилым родителям в связи с болезнью требуется помощь детей, то здесь важно избегать манипуляций как с одной («Вы мои дети, вы обязаны мне помогать!»), так и с другой стороны («Вы мои родители – вы обязаны принять от меня помощь!»). Обоюдный шантаж, прикрываемый беспомощностью или желанием помочь, является попыткой подчинения. Идеально, если родители чувствуют, что всё ещё значимы и ценимы детьми, что они полезны, о них заботятся, любят их. Дети же чувствуют, что родители ценят их, заботятся о них, находят их полезными. Если вы думаете, что с вашими родными это не возможно, будьте уверены, что любые отношения могут быть качественно улучшены, но это требует времени, а иногда помощи психолога.

Естественно, что люди нравятся друг другу в разной степени. Все люди сложены из разных характеристик и никто не обязан любить все стороны другого. Более того, эти стороны могут меняться. При этом люди вполне способны быть честными, воспринимать отношения реалистично и жить в гармонии друг с другом. Этот момент очень важен для понимания, так как дети очень часто оказываются в эпицентре отношений между родителями и прародителями. А это может сказаться на них весьма пагубным образом.

Конечно, легче всего перенести на другого человека часть своих проблем, а затем убедить его в своей правоте, чтобы получить поддержку. Матери высказывают им всё, что они думают о бабушке (ребёнок может при этом не разделять мнение мамы, продолжая любить бабушку). И наоборот, бабушка с дедушкой могут высказывать внуку, какие у него неправильные родители, но ребёнок имеет своё отношение к своим родителям. Большинство проблем среди родственников возникают именно по этим причинам.

Что касается помощи родителям в присмотре за внуками. Здорово, когда прародители сидят с внуками исходя из своих собственных потребностей, потому, что это приносит им радость и удовольствие. Большинство проблем начинается тогда, когда появляется шантаж и эксплуатация («Ты моя мать – ты обязана мне помочь!»). К сожалению, в таких случаях внуки зачастую становятся жертвами.

Здорово если ваши родители могут и хотят присматривать за вашими детьми, но в этом случае важно соблюдать баланс между правами и обязанностями родителей. Часто мы хотим, чтобы бабушки и дедушки, присматривая за нашими детьми, делали только то и так, как считаем правильным мы. И это самый частый камень преткновения. Необходимо научиться договариваться между собой, проявляя огромное уважение к мнению каждой стороны. И если по некоторым вопросам не получится, а ситуации не жизненно важные, подумайте о том, что вряд ли ваш ребёнок невероятно пострадает, если будет что-то есть или смотреть из того, что вы запрещаете дома. Ребёнку всегда можно объяснить, что дома другие правила. Для него может быть даже полезно бывать в разных ситуациях общения. Но однозначно вредно видеть ненавидящих друг друга родителей и прародителей.

Важно помнить, что наши родители в семейной иерархии являются старшими и все законы природы требуют им быть главными, чтобы их почитали и слушали. А что стоит вам послушать с уважением и сделать так, как считаете нужным вы? «Спасибо за заботу, мне важно твоё мнение!» – невероятно благотворная фраза. Кто-то выразил одну интересную мысль: «Быть взрослым значит поступать так, как считаете нужным вы, даже если так же считают ваши родители».

Рекомендованная литература:

1. В. Сатир «Вы и ваша семья».
2. В. Сатир «Как строить себя и свою семью».
3. Д. Готман, Н. Сильвер «Как сохранить любовь в браке».
4. Н. Полатилова «Рожденная женщиной».
5. Алан и Барбара Пиз «Язык взаимоотношений мужчина – женщина».
6. Д. Грей «Мужчины с Марса, женщины с Венеры».
7. Г. Чепмен «Пять языков любви: Как выразить любовь вашему спутнику».
8. Д. Форд. Тёмная сторона охотников за светом.
9. Л. Бурбо «Отношения родитель-ребёнок».
10. Ю.Б. Гиппенрейтер «Чудеса активного слушания».
11. Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?».
12. Д. Нойброунер: «Понимать детей. Путеводитель по теории привязанности Гордона Ньюфелда».
13. К. Бриш: «Теория привязанности и воспитание счастливых людей».
14. Д. Гоулман «Эмоциональный интеллект».
15. Д. Деклер, Д. Готтман. «Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей».
16. Алис Миллер. Драма одаренного ребенка.
17. Джон Боулби. Создание и разрушение эмоциональных связей.
18. Рене А.Шниц. У. Годфри Коблинер. Первый год жизни ребенка.
19. Джон Грей. Дети с небес.
20. Берт Хеллингер. Порядки любви.
21. Вайолет Оклендер. Окна в мир ребенка.
22. Карен Хорни. Психология женщины.
23. Бурмистрова Е.А. Школа для родителей.
24. Бурмистрова Е.А. Раздражительность. Методика преодоления.
25. Бурмистрова Е.А. Растем с дошкольником. Воспитание детей от 3 до 7 лет.
26. Бурмистрова Е.А. Математика семейной жизни.
27. Бурмистрова Е.А. Современная семья. Психология отношений.
28. Бурмистрова Е.А. Дети в семье.
29. Бурмистрова Е.А. Взрослеем с подростком.
30. Бурмистрова Е.А. Семейный Тайм-менеджмент.
31. Бурмистрова Е.А. Приручить дракона. Гнев в семье.
32. Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей.
33. Млодик И.Ю. Девочка на шаре.
34. Млодик И.Ю. Там, где тебя еще нет.
35. Млодик И.Ю. Жизнь взаимы.
36. Млодик И.Ю. Карточный дом.
37. Млодик И.Ю. Метаморфозы родительской любви.
38. Млодик И.Ю. школа и как в ней выжить. Взгляд гуманистического психолога.
39. Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей.
40. Млодик И.Ю. Современные дети и их несовершенные родители.
41. Млодик И.Ю. Эти беззащитные подростки.
42. Млодик И.Ю. Ограниченные невозможности.
43. Петрановская Л.В. Тайная опора.
44. Петрановская Л.В. Selfмама. Лайфхаки для работающей мамы.
45. Петрановская Л.В. Если с ребенком трудно.
46. Петрановская Л.В. Большая книга про вас и вашего ребенка.
47. Петрановская Л.В. Что делать, если...
48. Паевская В. Детская ревность. Особенности воспитания нескольких детей в семье.
49. Паевская В. Я плохая мама? Как воспитать ребенка, не имея на это времени.
50. Шишова Т.Л. Просто мама.
51. Шишова Т.Л. Как помочь ребенку избавиться от страхов.
52. Шишова Т.Л. Книга для трудных родителей.
53. Шишова Т.Л. Не стучите молотком по пианино.
54. Д. Форд. Тёмная сторона охотников за светом.
55. Некрасовы Заряна и Ника. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти.
56. Некрасовы Заряна и Ника. Что нужно чтобы жить дружно.
57. Шандор Ференци. Интроекция и перенос.
58. Эда Ле Шан. Когда Ваш ребенок сводит вас с ума.
59. Джон Грей. Мужчины с Марса женщины с Венеры.
60. Гэри Чепмен. Пять языков любви.
61. Алан и Барбара Пиз. Язык взаимоотношений мужчина-женщина.
62. Пол Экман. Психология эмоций.

64. Стейн С. Бук Г. Преимущества EQ. Эмоциональная культура и наш успех.
65. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта.
66. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект.
67. Кедрова Н.Б. Азбука эмоций.
68. Харви Стив. Поступай как женщина, думай как мужчина.
69. Харви Стив. Вы ничего не знаете о мужчинах.
70. Нойброннер Дагмар. Понимать детей. Путеводитель по теории привязанности
71. Гордона Ньюфелда.
72. Карл Бриш. Теория привязанности и воспитание счастливых детей.
73. Дебби Форд. Темная сторона охотников за светом.
74. Джон Дилео. Детский рисунок: диагностика и интерпретация.
75. Копытин А.И. Практическая арт-терапия.
76. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудо на песке.
77. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии.
78. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии.
79. Кузуб Н.В. Осипук Н.И. В гостях у песочной феи.