

Департамент образования и молодежной политики
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**Программа тренинговых занятий
по теме: «Детско-родительские отношения»**

Методические рекомендации

Ханты-Мансийск
Принт-Класс
2010

Составитель: **Л. А. Дубовицкая**, Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр психолого-педагогической коррекции и реабилитации»

Рецензенты: **Н. А. Ефремова**, доцент кафедры социальной работы, педагогики и психологии Омского государственного университета, к. пс. н.

Т.Ф. Новосельцева, доцент кафедры педагогики и психологии Бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Институт развития образования», к. пс. н.

П 68 **Программа тренинговых занятий по теме : «Детско-родительские отношения»** : методические рекомендации / сост. Л. А. Дубовицкая. – Ханты-Мансийск : Принт-Класс, 2010. – 66 с.

Данная программа содержит теоретический и практический материал для работы с родителями, у которых возникают трудности во взаимоотношениях с детьми. Предложенный материал может быть использован психологами дошкольных и школьных образовательных учреждений, психолого-педагогических центров и других учреждений, где ведется работа по гармонизации детско-родительских отношений.

© Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, издание, 2010

© Оформление. ООО «Принт-Класс», 2010

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Теоретические основы определения детско-родительских отношений.....	6
3. Тематический план психолого-педагогического тренинга по теме: «Детско-родительские отношения».....	15
4. Содержание программы.....	19
5. Результаты апробации программы на базе бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции.....	23
Список литературы.....	25
Приложения.....	27

1. Пояснительная записка

Проблема семейного воспитания все больше привлекает к себе внимание ученых и практиков нашей страны. Вопросы семейного воспитания рассматриваются педагогами, социологами, психологами, психотерапевтами (А.Я. Варга, 1983; Т.В. Архиреева, 1989; Н.Н. Авдеева, 1994; А.И. Захаров, 1986; А.И. Спиваковская, 1988; А.Е. Личко, 1979; Э.Г. Эйдемиллер, 1980 и др.). При этом затрагиваются различные сферы детско-родительских отношений: особенности воспитания ребенка и отношение к нему родителей, характерные особенности личности ребенка как результат семейных воздействий, особенности личности родителей, характер супружеских отношений и т.д. Исследования А.Н. Леонтьева (1977), А.Р. Лурии (1980), Д.Б. Элькониной (1976) и других показали, что психическое развитие ребенка определяется его эмоциональным контактом и особенностями сотрудничества с родителями. Таким образом, можно со всей определенностью утверждать, что на детско-родительских отношениях сказывается тип семьи, позиция, которую занимают взрослые, стили отношений и та роль, которую они отводят ребенку в семье. Под влиянием типа родительских отношений формируется личность ребенка.

Мировая практика психологической помощи детям и их родителям показала, что даже очень трудные проблемы воспитания вполне разрешимы, если удастся восстановить благоприятный стиль общения в семье. Основные черты этого стиля определились в результате огромной работы психологов-гуманистов, теоретиков и практиков. Один из основателей гуманистической психологии американский психолог Карл Роджерс – назвал его «личностно-ориентированным», то есть ставящим в центр внимания личность того человека, с которым ты сейчас общаешься. Гуманизм в воспитании основан прежде всего на понимании ребенком его нужд и потребностей, на знании закономерностей его роста и развития его личности.

Психологи-практики вывели следующую закономерность: большинство тех родителей, которые обращаются за психологической помощью по поводу трудных детей, в детстве страдали от конфликтов с собственными родителями. Специалисты пришли к выводу, что стиль родительского взаимодействия непроизвольно «записывается» (запечатлевается) в психике ребенка. Это происходит очень рано, еще в дошкольном возрасте, и, как правило, бессознательно. Став взрослым, человек воспроизводит его как естественный. Таким образом, из поколения в поколение происходит социальное наследование стиля общения, большинство родителей воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве.

Одна из педагогов нашей современности Ю.Б. Гиппенрейтер считает, что большинство родителей более или менее осознает, в чем именно заключается правильное воспитание, но на практике испытывает трудности. Бывает, что теоретическая разъяснительная работа, проводимая психологами и педагогами из лучших побуждений, приносит вред: они узнают, что делают «все не так», пытаются вести себя по-новому, быстро «срываются», теряют уверенность в своих силах, винят и клеймят себя, а то и выливают раздражение на детей. Поэтому родителей нужно не только просвещать, но и обучать способам правильного общения с детьми. Данное положение определяет актуальность разработанной программы и ее цель.

Цель: формирование навыков гармоничного, позитивного взаимодействия с детьми у родителей.

Задачи:

1. Актуализация потребности к освоению навыков позитивного взаимодействия родителей с ребенком.
2. Повышение педагогической компетентности у родителей.
3. Формирование конструктивного стиля взаимодействия родителя с ребенком.
4. Гармонизация детско-родительских отношений.

Ожидаемый результат:

1. Осознание деструктивной родительской позиции, выявление негативных установок.
2. Формирование позиции «безусловного принятия» ребенка родителем.
3. Повышение педагогической компетентности у родителей (возрастные особенности развития, «зона ближайшего развития»).
4. Овладение техникой «активного слушания» при взаимодействии родителя с ребенком.
5. Формирование навыков аутотренинга, релаксационных технологий.
6. Овладение стилем конструктивного взаимодействия в конфликте в семейных отношениях.

Практическая направленность.

Программа может быть использована практическими психологами образовательных школьных и дошкольных учреждений, социальных и реабилитационных центров, других организаций в работе с родителями, испытывающих трудности в воспитании и обучении детей.

Организация проведения тренинговых занятий.

Занятия проводятся в группе от 8 до 10 родителей. Группа формируется заранее по запросу родителей. Зачисление в группу происходит на основании заявления, в котором родитель обязуется посетить все занятия, проходящие 2 раза в неделю. Таким образом, программа длится 1,5 месяца и состоит из 12 занятий.

Форма проведения занятий – тренинг. Выдерживается вся структура тренинга: разминка, основное содержание, практическое закрепление и рефлексия. Данная форма позволяет не только дать теоретические знания, но и сформировать необходимые умения и навыки.

Методы и приемы:

- подвижные игры и телесноориентированные упражнения;
- проблемные и игровые ситуации;
- лекции, беседы;
- рефлексия;
- самодиагностика;
- куклотерапия;
- релаксационные технологии.

После прохождения тренинга родитель должен знать:

- о позитивных и негативных стилях детско-родительского взаимодействия и определять их у себя;
- возрастные особенности развития ребенка;
- методы обучения и воспитания с учетом «зоны ближайшего развития»;
- стили поведения в конфликтной ситуации и методы позитивного разрешения ее;
- о значении позитивных эмоций при взаимоотношениях с окружающими;

уметь:

- определять у себя проявления негативного, деструктивного стиля взаимодействия с ребенком;
- давать знаки «безусловного принятия», родительской любви к ребенку;
- определять «зоны ближайшего развития» и степень самостоятельности ребенка «делает вместе с родителем», «делает с частичной помощью родителя» – «делает самостоятельно»;
- использовать технику «активного слушания» при взаимодействии с окружающими;
- прорабатывать конструктивное взаимодействие в конфликтной ситуации «родитель-ребенок»;
- использовать релаксационные технологии при работе со своими негативными эмоциями и эмоциями ребенка.

Диагностика эффективности программы определяется:

- Методикой PARI Е.Шеффера и Р. Белла, адаптированной Т.В. Нецерт, «Семейная жизнь глазами матери» (Приложение 2).
- Опросником эффективности программы «Детско-родительские отношения» для родителей-участников тренинга (Приложение 3).

2. Теоретические основы определения детско-родительских отношений

Роль семьи в формировании уникальной для каждого ребенка социальной ситуации развития — одной из существенных детерминант развития личности ребенка — общеизвестна. Стиль семейного воспитания, определяемый родительскими ценностными ориентациями, установками, эмоциональным отношением к ребенку, особенностью восприятия ребенка родителем и способов поведения с ним, — является значительным фактором становления Я — концепции в детском возрасте, определяет когнитивное развитие ребенка, его позицию по отношению к миру [4].

Специфика детско-родительских отношений в контексте психологии межличностных отношений заключается в том, что они характеризуются сильной эмоциональной значимостью как для ребенка, так и для родителя [15]. Существует также определенная амбивалентность в отношениях родителя и ребенка: с одной стороны родитель должен уберечь ребенка от опасности, а с другой стороны — дать ребенку опыт самостоятельности во взаимодействии с внешним миром. С одной стороны родитель должен позаботиться о ребенке, а с другой — научить его заботиться о себе самому. Особенностью родительского отношения к ребенку заключается также и в том, что оно меняется в зависимости от возраста ребенка.

Родительские установки, или позиции — один из наиболее изученных аспектов детско-родительских отношений. Среди отечественных психологов наиболее систематическое экспериментальное исследование в этой области осуществляли А.Я. Варга и В.В. Столин, которые понимали под родительскими установками «систему, или совокупность родительского, эмоционального отношения к ребенку, восприятия ребенка родителем и способов поведения с ним» [6]. Под родительским стилем подразумеваются установки и соответствующее поведение, которые не связаны именно с данным ребенком, а характеризуют отношение к детям вообще. Таким образом, в качестве наиболее значимых черт родительского отношения авторы выделяют эмоциональные, когнитивные и деятельностные его аспекты. В результате факторного и контент-анализа было выделено три основных фактора [29], которые семантический анализ позволил конкретизировать в три составляющие родительской любви:

Эмоциональный компонент (эмоционально-чувственный): налаживание эмоциональных связей с ребенком, а также способов ориентировок в его переживаниях; включает переживания или осознаваемое «ощущение родительской любви», процессы, происходящие в нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах организма, а также не поддающиеся наблюдению комплексы эмоций. Благодаря эмоционально-чувственному компоненту, происходит аффективная (эмоциональная) преднастройка к активному контакту родителя с ребенком еще до начала взаимодействия с ним (и даже до его рождения). Чувство близости по отношению к ребенку отражает удовлетворенность от реализации материнского инстинкта заботы и реализацию процесса рождения ребенка у женщины, и удовлетворение потребности в продолжение рода и в реализации процесса передачи опыта — у мужчин. Чувство враждебности предполагает, что тесный контакт родителя и ребенка неизбежно приводит к появлению отрицательных переживаний.

Когнитивный компонент (рациональный): психологической составляющей родительской любви предполагает наличие определенных представлений о том, что такое любовь, каковы ее проявления (способы выражения), а также способность регулировать и контролировать проявление родительской любви. Представления о том, что есть родительская любовь в сознании родителей, отражены в репрезентациях — схемы, включающие не только возможность получения знаний, но и способы их получения. Включает в себя уважение матери и отца, а также ожидания отца и знание матери. Уважение предполагает принятие ребенка таким, какой он есть. Знание — частичная идеализация ребенка, конструктивный взгляд матери, учитывая реальные особенности ребенка и перспективу его развития. Ожидания — запросы, адресованные ребенку для реализации.

Поведенческий компонент: предполагает проявление родительской любви в реакциях, действиях и поступках родителя. Проявляется в ответственности и заботе. Ответственность за жизнь ребенка побуждает родителя к заботе, главным образом, о его физиологических потребностях. Какую доминирующую оценку родительской роли изберет для себя субъект, такая стратегия родительства и будет реализовываться в поведенческой составляющей.

Большинство авторов выделяют такие параметры взаимодействия родителя с ребенком: автономия — контроль (Е.С. Шеффер, Р.К. Белл, С. Броуди, Е.Е. Маккоби, В. Шутц); отвержение — принятие (А. Роз, М. Сегельман, А.И. Захаров, Д.И. Исаев, А.Я. Варга); требовательность (Е.Е. Маккоби, О. Коннер, П. Слатер); степень

эмоциональной близости, привязанности (Дж. Боулби, Г.Т. Хоментаскас); строгость (Е.Е. Маккоби, П.Слатер); непоследовательность — последовательность (С. Броуди, Е.Е. Маккоби, А.И. Захаров).

В основу классификации типов семейного воспитания должны быть положены такие параметры, как эмоциональное принятие ребенка родителем, заинтересованность в ребенке и забота о нем, требовательность к ребенку, демократизм или авторитарность в семейных отношениях [3]. Обобщая все существующие классификации детско-родительских отношений, Е.Т. Соколова и И.Г. Чеснокова, к примеру, выделяют две оси, два измерения: любовь — контроль. Первая ось выражает эмоциональное отношение родителя к ребенку, родительскую установку и то, каким он воспринимает собственного ребенка. Любовь или принятие — это уважение к ребенку, забота о нем, понимание его внутреннего мира, терпеливое отношение к его психофизическим особенностям, поощрение самостоятельности и инициативы. Враждебность, неприятие — это неуважительное отношение к ребенку, жестокость, пренебрежительность, невнимательность. Ось (автономия — контроль) описывает типы дисциплинарной регуляции поведения ребенка. Крайние их варианты — полная автономия, граничащая с безнадзорностью, и чрезмерно строгий, жесткий контроль, предполагающий абсолютное подчинение родительской воле, пресечение всякой инициативы и самостоятельности ребенка.

Подробная классификация неадекватных типов семейного воспитания, основанная на многолетних исследованиях, дана Личко А.Е. Выделены следующие десять типов семейного воспитания: гипопротекция, доминирующая гиперпротекция, потворствующая гиперпротекция, воспитание в культуре болезни, эмоциональное отвержение, жестокое отношение, повышенная моральная ответственность, противоречивое воспитание и воспитание вне семьи.

Просматривая литературу, можно увидеть, таким образом, достаточно обширную феноменологию родительских отношений (позиций), стилей воспитания, а также их следствий — формирования индивидуальных характерологических особенностей ребенка в рамках нормального или отклоняющегося поведения (Захаров А.И., Эйдмиллер Э.Г., Личко А.Е., Варга А. Я. и т.д.). Можно встретить также описание и неблагоприятных, патологически заостренных характерологических черт личности родителей, приводящих к тому или иному нарушению в воспитании [6, 15]. Возникает вопрос, а как, к примеру, стиль семейного воспитания связан с индивидуально-психологическими (социально-психологическими и т.д.) особенностями самого ребенка, в частности, с темпераментом ребенка (тем более, что в литературе об этом сказано очень мало)? А ведь все четыре возрастных периода: младенчество, раннее детство, дошкольный и младший школьный возраст, — это возрасты господства темперамента в структуре личностных, индивидуальных особенностей ребенка и весьма постепенного, медленного воспитания характера. Не даром в самом известном характерологическом детском тесте — Подростковом диагностическом опроснике Личко — акцентуации характера ребенка различаются именно, начиная с возраста 10-12 лет. С подросткового возраста в структуре личности темпераментные особенности поведения уступают господствующее место характерологическим особенностям. И родители в общении с ребенком имеют дело, в первую очередь, с темпераментными особенностями ребенка, которые присущи ему с рождения.

Как известно, к темпераменту традиционно относят формально-динамические характеристики человека, характеристики индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т.е. темпа, быстроты, ритма, интенсивности составляющих эту деятельность психических процессов и состояний [11]. Черты темперамента определяют не столько то, что человек делает, сколько как он это делает, иначе говоря, они не характеризуют содержательную сторону психики (хотя, конечно, опосредованно влияют на нее).

Концепции темперамента весьма разнообразны. Так, существует современная зарубежная концепция темперамента Томаса А., Чесса С.[3]. Эта концепция рассматривает темперамент через содержательные характеристики поведения (поведенческие проявления). Разработка этой концепции началась в конце 50-х годов в Нью-Йоркском лонгитюдном исследовании динамики поведения детей, в котором были выделены 9 компонентов, описывающих динамику поведения ребенка:

- 1) активность (главным образом двигательная);
- 2) регулярность (ритмичность появления поведенческих реакций, например, проявлений голода, отправления физиологических функций, смены циклов сна и бодрствования и т.д.);
- 3) приближение-удаление — первая реакция ребенка на новые стимулы и ситуации (на пищу, игрушки, людей, процедуры и прочее);
- 4) адаптивность — легкость, с какой индивид способен изменить начальную реакцию в направлении, требуемом обстановкой;

- 5) интенсивность реакции – энергетический уровень реакции независимо от ее вида и направления;
- 6) порог чувствительности – уровень внешней стимуляции, необходимой для изменения реакций;
- 7) доминирующее настроение;
- 8) отвлекаемость – в какой степени внешние раздражители влияют на направление поведения, изменяют его;
- 9) внимание / настойчивость – длительность какой-либо деятельности и способность продолжать ее вопреки помехам.

Эмоциональный контакт между матерью и ребенком рассматривается как базисная психологическая модель, необходимая для развития личности ребенка. Принимающая, любящая, эмпатийная мать, которая вовремя реагирует на потребности ребенка, формирует у него так называемую безопасную привязанность. Дети с безопасной привязанностью отличаются уверенным поведением, они не боятся новых ситуаций, у них формируется базовое доверие к миру, которое обуславливает дальнейшее отношение к людям и определяет особенности эмоциональных переживаний ребенка[24].

Эрих Фромм указывал, что главная черта материнской любви – ее безусловный характер. Другой вид любви – отцовская – отличается условностью и ее можно заслужить, будучи примерным сыном или дочерью. По Э. Фромму, материнская и отцовская любовь в чистом виде не встречаются. Для эффективного воспитания и развития личности ребенка необходимо проявить оба эти типа эмоциональных отношений [40].

Карен Хорни отмечала, что ребенок может вынести очень многое из того, что часто относится к травматическим факторам (например, внезапное отнятие от груди, периодические побои, переживания на сексуальной почве), но все это до тех пор, пока в душе он чувствует, что является желанным и любимым. Ребенок очень тонко улавливает, является ли любовь подлинной, и его нельзя обмануть никакими показными демонстрациями[42].

Принятие и любовь развивают у ребенка чувство безопасности, уверенности, способствуют полноценному развитию личности. У ребенка формируется внутренняя позиция: «Я нужен, я любим, и я люблю вас тоже», которая конкретизируется в следующих детских установках:

1. Я испытываю удовольствие, когда нахожусь с близкими мне людьми. Я доверяю им и уважаю их точку зрения.
2. Моя близость с родителями не ущемляет моей свободы. От меня не требуют постоянно действовать так, а не иначе.
3. Окружающие доверяют мне.
4. Я могу ошибаться, но это не означает, что я плох или глуп.
5. Когда я слаб, я могу попросить помощи, и это не унижает меня.
6. Наказание не означает, что родители перестают меня любить. Это означает, что мы не поняли друг друга или действовали в ущерб друг другу. Мы должны учитывать желания и интересы друг друга.

Такие базисные установки являются большим достижением дошкольного детства. Детей с данными установками отличает высокая самооценка, уверенность в себе, хорошие социальные контакты.

Эмоциональное отвержение. Эмоциональное отвержение – это неэффективное родительское отношение, которое проявляется в недостатке или отсутствии эмоционального контакта родителя и ребенка, нечувствительности родителя к потребностям ребенка. Оно может быть явным и неявным, скрытым. При явном отвержении родитель демонстрирует, что он не любит и не принимает своего ребенка, испытывает раздражение по его поводу. Скрытое отвержение принимает более сложные формы – оно может проявляться в глобальном недовольстве ребенком (он не такой умный, умелый, красивый), хотя формально родитель может и выполнять свои родительские обязанности. Иногда эмоциональное отвержение маскируется преувеличенным вниманием и заботой; но его выдает недостаток любви и внимания, стремление избегать тесных (телесных) контактов.

Отвержение может проявляться в следующих родительских директивах: «Глаза бы мои на тебя не глядели», «Сколько тревог и лишений ты мне принес, появившись на свет». Воспринимая такие директивы, ребенок бессознательно чувствует, что он помеха в жизни родителя, его вечный должник. По мнению Хорни, «исходная или базальная» тревога, возникающая у ребенка, страдающего от дефицита родительской любви, является источником невротизации личности.

Отвержение часто связано с неадекватными родительскими ожиданиями относительно ребенка. Чаще всего родители воспринимают своих детей более старшими по возрасту и потому не нуждающимися в большой заботе и внимании. Сверхтребовательные родители, например, считают, что ребенка можно приучить к горш-

ку к 6-12 месяцам, что он способен разговаривать уже к двум годам и что дети могут помогать по дому с раннего детства. От детей также требуют заботы о младших братьях и сестрах. Не принимая во внимание индивидуальные особенности ребенка, родители пытаются «улучшить», «скорректировать» врожденный тип реагирования ребенка. Часто родители создают идеальный, вымышленный образ ребенка, который вызывает их любовь. Для одних родителей – это послушный, удобный ребенок, не приносящий много хлопот. Для других – активный, успешный, предприимчивый. Однако и в том, и в другом случае вымышленный образ ребенка не будет соответствовать реальному.

Отвержение часто сочетается с жестким контролем, с навязыванием ребенку единственно «правильного» типа поведения. Родители требуют от ребенка «быть хорошим», «вести себя правильно», «быть послушным», однако не разъясняют сущности требуемого поведения. Наряду с жестким контролем, отвержение может сочетаться с недостатком контроля, равнодушием к жизни ребенка, полным попустительством. Боясь «испортить» ребенка, родители не обращают внимания на его насущные потребности. Вот примеры детских рассказов по картинкам, изображающим взрослого и ребенка в различных ситуациях:

1. «...Мама пришла за мальчиком, а он играл в песочнице. Он заревел, так как не хотел уходить. Мама сказала: «Ничего тут страшного нет, не реви, завтра наиграешься...».
2. «...Мама стоит, а сын плачет. Мама говорит: «Не больно к врачу идти». – Сын: «Я боюсь». – Мать: «Все равно пойдешь».
3. «... Мальчика обидели во дворе, мама увела его, плачущего, а дома еще наказала...»

В этих примерах отчетливо видно, что мать игнорирует эмоциональные переживания ребенка. Эмоциональное отвержение ребенка нередко сопровождается частыми наказаниями, в том числе и физическими. Причем матери, которые отвергают своих детей, склонны наказывать их за обращение к ним за помощью, а также за стремление к общению с ними. Следующий пример иллюстрирует это: «...Девочка хотела рисовать дома. Но дома она мешала маме, так как лезла к ней с вопросами. Мама выгнала ее на улицу гулять...».

Родители, отвергающие детей и применяющие оскорбительный стиль взаимодействия с ними, верят в необходимость и нормальность физических наказаний. Интересно, что поступки, за которые родители критикуют своих собственных детей, они совершали в детстве сами, и это подвергалось критике их собственными родителями. Нередко непослушание или нежелательное поведение наказывается лишением родительской любви, демонстрацией ненужности ребенка: «Мама такого не любит, она себе найдет другого мальчика (девочку)». Следствием этого является формирование у ребенка чувства неуверенности, страха одиночества, покинутости.

Дефицит родительской отзывчивости на нужды ребенка способствует возникновению у него чувства «выученной беспомощности», что впоследствии нередко приводит к апатии и даже депрессии, к избеганию новых ситуаций, недостатку любознательности и инициативы. Неудовлетворенная потребность в принятии и любви играет важную роль в развитии агрессивности и делинквентного поведения у детей. Хотя отсутствие заботы о ребенке и отвержение его потребности в принятии и любви являются важными предварительными условиями для развития асоциальной агрессивности, не все дети, лишенные родительской заботы, становятся агрессивными. Например, реакцией на отсутствие материнской заботы и любви могут быть замкнутость, сверхзависимость, излишняя готовность к подчинению и глубокая тревожность.

Очень важным является и то, в какой мере и в каком возрасте ребенок был лишен материнской любви и заботы. В случаях, когда ребенок не был лишен материнской заботы полностью и материнская любовь иногда все же проявлялась, ребенок может научиться ожиданию какой-то эмоциональной реакции от своих родителей. Если это эмоциональное вознаграждение было условием его подчинения родительским требованиям, то при таких условиях у ребенка скорее разовьется тревожное подчинение, чем агрессивность. Отвергающее отношение к ребенку отмечается у одиноких матерей, в семьях, воспитывающих приемных детей, а также там, где ребенок родился «случайно», «не вовремя», в период бытовых неурядиц или супружеских конфликтов. Крайняя форма отвержения проявляется в том, что родители реально отказываются от ребенка и помещают его в интернат, психиатрическую больницу, отдают на воспитание родственникам (часто бабушкам). Для отвергающих родителей нередко характерна инверсия детско-родительских ролей. Родители делегируют детям собственные обязанности, а сами ведут себя беспомощно, демонстрируя потребность в опеке и заботе. В основе эмоционального отвержения ребенка может лежать осознаваемое, а чаще всего неосознаваемое отождествление ребенка с какими-то отрицательными моментами в собственной жизни родителей. Выделяют следующие личностные проблемы родителей, обуславливающие эмоциональное отвержение ребенка:

1. Незрелость родительских чувств, которая внешне проявляется в нежелании иметь дело с ребенком, в плохой переносимости его общества, поверхностном интересе к его делам. Причинами незрелости родительских чувств могут быть отвержение самого родителя в детстве, когда он сам не испытал родительского тепла; личностные особенности родителя, например, выраженная шизоидность; отсутствие места для ребенка в жизненных планах родителей.

2. Проекция на ребенка собственных отрицательных черт – борясь с ними у ребенка, родитель извлекает эмоциональную выгоду для себя.

3. Стремление искоренить унаследованные ребенком черты нелюбимого супруга.

4. Сдвиг в установках родителя по отношению к ребенку в зависимости от пола ребенка. Например, при желании иметь девочку может наблюдаться неосознаваемое отвержение сына.

Отвержение, неприятие вызывают у ребенка тревогу тем, что не удовлетворяется его потребность в любви, в ласке, в защите. Такой ребенок может добиваться похвалы, любви матери при помощи примерного поведения, успехов в деятельности. В этом случае возникают страх: «Если я буду плохо себя вести (плохо выполнять какую-либо деятельность), то меня не будут любить». Страх неудачи вызывает тревогу, которая при реальных неудачах закрепляется и становится чертой личности. Те дети, которых игнорируют и чьи базовые потребности не удовлетворяют, растут неуверенными в себе, в своих способностях. Кроме того, оскорбление со стороны родителей они рассматривают как нормальное поведение. Незрелость отношений привязанности между матерью и ребенком в дальнейшем преобразуется в стабильное отвержение ребенком собственного «Я», что в свою очередь ведет к глобальному отвержению мира социальных отношений.

Отвержение ребенка родителями приводит к формированию следующих внутренних позиций ребенка: «Я любим, но я от всей души хочу приблизиться к вам» и «Я не нужен и не любим. Оставьте меня в покое». Первая позиция имеет два возможных варианта поведения ребенка. Ребенок переживает чувство вины и в факте отвержения родителями видит наказание за свою «плохость». Следствием таких переживаний может стать потеря самоуважения и иррациональное стремление исправиться, соответствовать родительским ожиданиям. Второй вариант поведения связан с отвержением ребенком семьи. В этом случае ребенок приходит к выводу, что именно родители виноваты в его отвержении. С родителями такие дети ведут себя агрессивно, пренебрежительно, кажется, что они специально раздражают своих родителей, мстя им за недостаток любви. Агрессия является способом реакции на эмоциональное отвержение. Невозможность реализовать свои потребности в любви, безопасности будет побуждать ребенка добиваться их удовлетворения другими способами. В частности, в ситуациях непринятия ребенок кричит, дерется, плачет, стремится любым способом привлечь к себе внимание матери.

Позиция «Я не нужен и не любим, оставьте меня в покое» приводит к желанию избавиться от внимания взрослого. Ребенок демонстрирует свою глупость, неуклюжесть, плохие привычки ради того, чтобы «отпугнуть» родителя от себя. Подобная ситуация ведет ребенка вниз по ступени социального развития.

Отвергаемый ребенок стремится привлечь внимание родителя любой ценой, даже с помощью ссор, разрыва отношений, оппозиционного поведения. Такое поведение Р. Сирс назвал «поиском негативного внимания». Образуется замкнутый круг: чем больше упрямства, негативизма со стороны ребенка, тем больше наказаний, ограничений со стороны родителя, что приводит к усилению оппозиционного поведения у ребенка. Ребенок укрепляет свое незрелое, неадекватное отношение к семье, самоутверждается с помощью вызывающего поведения. Если ребенок все больше и больше убеждается в своей нелюбимости, он может прибегнуть к своеобразной детской мести.

Эмоциональный симбиоз. Симбиоз переживается родителем как слияние с ребенком, как стремление удовлетворить все его потребности, оградить его от всех трудностей жизни. Симбиотические связи с ребенком характерны для матерей, любовь которых к ребенку заменяется аффективно заостренным беспокойством о нем. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка, ребенок кажется ему маленьким и беззащитным. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает отделяться в силу складывающихся обстоятельств, так как по своей воле родитель никогда не предоставляет ребенку самостоятельности. Часто симбиозу сопутствует гиперопека, то есть максимальный контроль, ограничения, связанные с занижением реальных способностей и потенциалов ребенка. Гиперопека, основанная на тревожности, выступает как комплекс навязчивых действий, удовлетворяющих потребность родителя в личной безопасности. Это может также указывать на внутреннюю, иногда тщательно скрываемую, неуверенность родителя в себе, исходящую, в свою очередь, из противоречивости его лич-

ности, неустойчивой или заниженной самооценки. Родитель стремится управлять поведением ребенка с помощью следующих директив, описанных Р. Голдуинг и М. Голдуинг [24]:

1. «Не живи своей жизнью, а живи моей жизнью».

2. «Не расти» – панический страх повзросления ребенка, который выражается в высказываниях типа: «Не торопись взрослеть», «Мама тебя никогда не бросит», «Детство – самое счастливое время жизни». Бессознательно ребенок может найти здесь для себя указание: «Я не имею права стать настолько самостоятельным, чтобы жить без материнской поддержки».

3. «Не принадлежи никому, кроме меня», – родитель видит в ребенке «единственного друга», всячески подчеркивает исключительность, непохожесть ребенка на других, причем в положительном смысле: «Ты ведь меня не такой, как все». Став взрослыми, такие люди будут стремиться в теплую атмосферу родительской семьи, равной которой они не смогут найти.

4. «Не сближайся с другими людьми» – внушение ребенку, что никому, кроме родителя, доверять нельзя. Общий смысл этой директивы: «Любая близость опасна, если это не близость со мной». Взрослые, получившие в детстве такие директивы, имеют серьезные проблемы в эмоциональных контактах с другими людьми, они часто испытывают трудности в сексуальных отношениях.

5. «Не делай сам, это опасно, за тебя буду делать я».

6. «Не чувствуй себя хорошо», например: «Хоть он у меня и слабенький, но сам вскопал целую грядку». Родитель подчеркивает, что плохое самочувствие ребенка повышает ценность любого его действия. Человек, получивший такую директиву в детстве, приучается к мысли, что болезнь привлекает к нему всеобщее внимание, и начинает использовать реальное заболевание для получения психологической выгоды. В результате его состояние ухудшается.

Симбиоз ведет к развитию созависимого поведения, парализует собственную активность ребенка, что приводит к регрессии, фиксации ребенка на примитивных формах общения ради обеспечения симбиотических связей с родителем. В случае эмоционального симбиоза родительское отношение не отвечает насущным потребностям определенных кризисных этапов личностного развития ребенка, блокирует разрешение базового мотивационного конфликта принадлежности-автономии, интериоризуясь, приводит к расщеплению и дестабилизации образа Я. Ребенок «заражается» тревогой матери, становится боязливым, робким, неспособным на самостоятельные решения; он опасается, что с ним может что-то случиться (ведь недаром этого так боится мама). Тревогу ребенка вызывают любые незнакомые и новые ситуации, в которых он должен сам принять решение, ситуации, в которых ребенок остается без матери (детский сад, больница и т. д.). Мать «привязывает» ребенка к себе, делает его зависимым от себя, и в итоге тревога ребенка начинает проявляться не только в отсутствие матери, но и в ее присутствии.

Анализируя настоящую ситуацию в психологии [18, 29, 36,37,41,48], мы не имеем четкого однозначно определения родительства. Тем не менее это отдельно функционирующая подсистема, имеющая свои стадии развития[50]. Находится в детерминирующей семейной системе и рассматривается в двух ипостасях отцовства и материнства. Родители являются первой социальной средой развития ребенка, которая обеспечивает удовлетворение практически всех его потребностей, в том числе в любви и привязанности. Потребность в родительской любви – одна из наиболее сильных и длительных потребностей человека, в ней нуждается ребенок любого возраста[40]. Материнская и отцовская любовь являются составляющими частями целостного феномена родительской любви[29]. Влияние родителей на психическое развитие ребенка пристально изучается с 20-ых гг. XX века. Родительская любовь имеет врожденные биологические компоненты, но в целом родительское отношение к ребенку представляет собой культурно-исторический феномен, исторически изменчивое явление, которое находится под влиянием общественных норм и ценностей (Суслова Т. В., 2004). Есть только одна страсть, – писал Э. Фромм, – которая удовлетворяет потребность человека в его единстве с миром и в обретении при этом чувства целостности и индивидуальности, – это любовь. Любовь – единство с кем-то или чем-то вне себя самого при условии сохранения отделенности целостности собственного Я (Э. Фромм, 2000). Продуктивная любовь всегда включает в себя комплекс отношений: заботы, ответственности, уважения и знания (Э. Фромм, 1993). Обеспечить весь комплекс отношений и удовлетворение потребности в любви в первые годы жизни ребенка способен только родитель. З. Фрейд подчеркивал абсолютное непреложное влияние родителей в раннем детстве на последующее развитие личности [39]. А. Лоуэн [22]отмечает, что недостаток любви в ранние годы влечет за собой эмоциональное недоразвитие человека. Личность, сформировавшаяся в ре-

зультате депривации родительской любви, характеризует чувство внутренней пустоты, страстное стремление к контакту и близости. Такие люди личностно не зрелы.

«Чадолюбием» Л. Б. Шнейдер определяет родительскую любовь как результат освоения человеком положительного отношения к детям [46]. А.С. Спиваковская [37] определяет родительскую любовь как источник и гарантию эмоционального благополучия, поддержки телесного и душевного здоровья. Родительская любовь сложна, изменчива и противоречива. В ней нет абсолютной нормы, как и нет нормы идеала любящего родителя. Любящие родители могут совершать ошибки, сомневаться в своих чувствах к ребенку, наказывать его, а не только заботиться, приносить радость, удовлетворять все потребности ребенка [29]. Динамика родительской любви имеет свое объективное проявление. Под проявлением понимается совершение, обнаружение каких-либо качеств и свойств. Одним из таких проявлений является сила родительской любви [22]. Любовь родителей включает в себе определенный смысл для человека. Смысл родительской любви возникает в сознании человека, благодаря любви. Значение родительской любви для человека есть только одна из зон того смысла, который она приобретает в контексте какой-либо жизненной ситуации или события [29].

Проведенный анализ позволяет выделить биологический и социальный детерминанты родительской любви, обеспечивая ее развитие и проявление [24]. В рамках биологического объяснения, которое отчасти строится на этологическом подходе, родительской любви, возникает основное понятие «родительский инстинкт». «Родительский инстинкт» – это совокупность сложных врожденных реакций, предопределяющих целесообразное поведение организма во внешней среде. Таким образом, родительскую любовь можно рассматривать, как природную особенность родителей, для которых характерен «родительский инстинкт», включающий в себя «половой инстинкт» (половое влечение) – в живой природе имеет единственную цель – самопроизводство и размножение (Л. Б. Шнейдер) [46]; «материнский инстинкт» является основополагающим и направлен на вынашивание потомства и заботу о нем и «инстинкт отцовства» предполагает его поведение, в частности, защиту о жене и детях (Р. В. Овчарова) [29]. К социальным детерминантам развития и проявления родительской любви Л. Б. Шнейдер также относит «родительский инстинкт», который объясняется продолжением рода. А инстинкт продолжения рода – социально обусловлен [46]. Также к ним относят социокультурное развитие общества и детский опыт человека, приобретенный в процессе взаимодействия со своими родителями. К такому развитию относят введенный в социальную функцию А. Бандурой и используемый в рамках культурно-исторического подхода Л. С. Выготского социализацию, как одну из форм «окультуривания» – это аккумуляция личностью в процессе жизни и деятельности опыта социального развития и поведения, накопленного человечеством и передаваемого через посредство воспитания и обучения, ролевого освоения окружающего мира и общества [8]. А. С. Спиваковская (1986) описала 8 типов родительской любви: Действенная любовь, Отстраненная любовь, Действенная жалость, Снисходительное, Отвержение, Презрение, Преследование и Отказ. В основу данной типологии легло выделение детско-родительских отношений [37].

Таким образом, можно сказать, что родительская любовь представляет собой процесс персонализации (В. А. Петровский) личности ребенка в личности родителя, опосредующая детско-родительское отношение и оказывающая влияние как на личность родителя, так и ребенка [32]. Наряду с этим используются теории развития родительской любви. Каждый период семейного цикла отличается специфическими требованиями к родителям [50]:

- Стадия формирования образа длится от зачатия до рождения ребенка. Супруги пытаются представить себе, какими родителями они будут, оценивая свои ожидаемые действия в соответствии с собственными идеальными стандартами родительского поведения.

- Стадия выкармливания длится примерно 2-3 года – до того момента, когда ребенок начинает говорить «нет». У родителей формируется чувство привязанности к ребенку, они учатся соизмерять эмоциональное участие и время, которое они отдают супругу, друзьям, работе и т. д., с потребностями малыша.

- Стадия авторитета продолжается до достижения ребенком примерно 5 лет. Родители оценивают свое соответствие родительской роли. На этой стадии они должны осознать, что они, и их дети не всегда соответствуют созданному ими идеальному образу. Интерпретативная стадия родительства приходится на период младшего школьного возраста детей. Родители вынуждены перепроверить и пересмотреть многие из своих устоявшихся взглядов.

- Стадия взаимозависимости приходится на подростковый возраст детей. Задачей родителей является перестроить свои властные отношения с подростками детьми. Эти отношения могут стать соперничающими или превратиться в товарищеские.

- Стадия расставания приходится на время, когда выросшие дети покидают дом. Родителям приходится не только отпустить их, но и критически осмыслить то, какими родителями они были.

Используя теорию отношений В. Н. Мясищева [27], выделенные уровни развития родительской любви путем анализа и синтеза стали нести более конкретную смысловую нагрузку.

- *Биологическая* (физиологическая связь между родителем и ребенком), которая имеет внешние (жизненное пространство) (С. К. Нартова-Бочавер, 2000) факторы и внутренние (индивидуальное свойство родителя: пол, возраст, темперамент, задатки) [2].

- *Социальная* (социокультурное развитие общества, детский опыт), в котором реализуется родительская любовь, — это условие развития и бытия человека, которое вводит его в сферу прав и обязанностей [25]

Любовь к ребенку создает не только личность маленького человека, она способна преобразовывать и совершенствовать личность отца и матери, обогащать их духовный мир. Роль родителей, а особенно матери, в жизни ребенка очень велика. Об этом говорит и З. Фрейд, прорабатывая возрастную периодизацию сексуального развития, и Эриксон, который также связывает прохождение возрастных кризисов с позицией матери и ведущие отечественные психологи, разрабатывающие педагогические технологии, — Эльконин, Давыдов, Талызина. О.В. Хухлаева, создавая свою программу формирования психического здоровья у детей, прямо указывает, что «неблагоприятные психосоциальные факторы подразделяются на две группы: семейные и связанные с детскими учреждениями». [44. с.19]. И далее, рассматривая возможные причины нарушения психического здоровья, она рассматривает различные аспекты взаимоотношения матери и ребенка на разных возрастных этапах.

Младенчество. Главное для младенца — общение с матерью. Дефицит этого общения становится фактором риска, последствия которого могут проявиться много позднее. Однако избыточное общение с матерью также вредит психологическому здоровью ребенка. О.В. Хухлаева подчеркивает ошибочность мнения, что если мать постоянно находится рядом с ребенком, не оставляя его ни на минуту, то это хорошая мать. Такая мать нередко впадает в эмоциональную зависимость от ребенка, без него чувствует пустоту и одиночество, и следствием чрезмерной привязанности становится не только хроническая тревожность матери, проявляющаяся прежде всего в отношениях с ребенком, но и отстранение отца и других близких от необходимого общения с младенцем. Другой вид патологических взаимоотношений — чередование тревожности и повышенного внимания с пустотой, с провалами в общении, когда жизнь ребенка становится структурно неорганизованной, неупорядоченной, аритмичной. Этот вид общения характерен для матерей студенток, которые не имеют возможности постоянно ухаживать за ребенком, а чувство вины заглаживают чрезмерными ласками. Среди школьников наблюдаются дети астматики, которым в младенчестве приходилось находиться в подобной ситуации. И еще один вид патологических взаимоотношений матери и младенца — это формальное общение, лишенное тепла, необходимого для нормального развития ребенка.

Нарушения взаимодействия младенца с матерью могут привести к формированию таких негативных личностных образований, как тревожная привязанность к матери и недоверие к окружающему миру (вместо нормальной привязанности и базового доверия).

Ранний возраст. В раннем детском возрасте (от года до трех) взаимоотношения с матерью сохраняют свою значимость, однако в этом возрасте начинает формироваться «Я» ребенка. Он постепенно осознает себя как отдельную личность, внутренне отделяясь от матери. Итогом развития в раннем возрасте должно стать формирование автономности, относительной самостоятельности ребенка, а для этого матери необходимо «отпустить» его на такое расстояние, на которое он сам захочет и сможет отойти. В раннем возрасте одной из форм детской активности является агрессия. Практически каждый ребенок в норме проходит эту стадию становления собственной активности, самостоятельности. Но не всегда родители способны правильно относиться к этим проявлениям. Их стремление полностью вытеснить проявление агрессии ребенка с помощью безусловного запрета на любую агрессивность также может оказаться фактором риска. Всегда добрый и покладистый ребенок, который никогда не капризничает, гордость мамы и папы и всеобщий любимец, часто платит за всеобщую любовь ценой нарушения своего психологического здоровья. Излишне строгое и скорое приучение к опрятности также может оказаться фактором психологического риска. В раннем возрасте для становления самостоятельности ребенка очень важно общение с отцом. Отец должен быть физически и эмоционально доступен ребенку.

Дошкольный возраст. Рассмотрим подробнее все факторы риска со стороны семейной системы в целом. Для многих современных семей характерна ситуация «ребенок – кумир семьи», когда удовлетворение потребностей ребенка преобладает над удовлетворением потребности остальных членов семьи или идет им даже в ущерб. Как следствие, происходит эмоциональная децентрация – одно из важнейших новообразований дошкольного возраста. Другой фактор риска со стороны семейной системы – это неполная семья или конфликтные отношения между членами семьи. Еще одно явление, представляющее фактор риска, – семейное программирование. Оно может воздействовать на ребенка неоднозначно. С одной стороны, родительское программирование обеспечивает усвоение ребенком нравственной культуры семьи, а с другой – ребенок приучается адаптировать свое поведение к ожиданиям взрослых, опираясь на их вербальные и невербальные сигналы.

Рассмотрев неблагоприятные факторы для формирования психологического здоровья, мы определили их обусловленность позицией родителей и в первую очередь – матери, которая может быть проявлена следующим образом:

- излишняя концентрация на ребенке, неупорядоченность взаимодействия, отдаленность;
- эмоциональная холодность в младенческом возрасте;
- лишение автономности, подавление агрессивности, отсутствие общения с отцом в раннем возрасте.

В раннем возрасте, когда ребенок не осознает себя как отдельное от окружающих существо, отношение к себе складывается через отношение взрослых. Ребенок значительно раньше начинает ощущать себя любимым или отвергнутым, а лишь затем приобретает способности и средства когнитивного самопознания. Иначе говоря, ощущение «какой я» складывается раньше, чем «кто я». Материнское отношение – принятие, привязанность, одобрение, становится первым социальным «зеркалом» для сознания ребенка. Поведение родителей, их установка важны для развития ребенка, т.к. искажения развития встречаются не только у лиц, в раннем детстве разлученных с матерью, но также и у тех, кто испытал влияние неправильных родительских установок. К концу третьего года жизни происходит «отделение» ребенка от других людей и осознание собственных взрослых способностей и возможностей. Оценка своих поступков становится возможной только на основании сравнения своих поступков, качеств с возможностями, поступками, качествами других. Сравнение вначале касается не личностных качеств, а внешних атрибутов. Постепенно меняется предмет оценки. Существенным сдвигом в развитии личности дошкольника является переход от предметной оценки другого человека к оценке его личностных свойств. Усвоение норм и правил поведения становится теми мерками, которыми пользуется ребенок в оценке других людей. Достигая старшего дошкольного возраста, ребенок усваивает моральные нормы и начинает учитывать последовательность своих поступков, использовать их в качестве меры для оценки себя и окружающих.

Таким образом, под определением «детско-родительские отношения» мы понимаем систему или совокупность родительского эмоционального отношения к ребенку, восприятие ребенка и родителем способов поведения с ним. Стиль взаимодействия родителя с ребенком определяет уровень личностного развития ребенка, степень его успешности и благополучия. Поэтому от способности родителей строить позитивные, конструктивные семейные взаимоотношения зависит будущее ребенка.

3. Тематический план психолого-педагогического тренинга по теме: «Детско-родительские отношения»

Программа рассчитана на 12 занятий, которые проводятся 2 раза в неделю. Каждое занятие длится 1 час.

Таблица 1

План проведения тренинговых занятий по теме: «Детско-родительские отношения»

Содержание, тематика	Всего мероприятий	Время проведения	Сроки реализации
1. «Мир детства – мир взрослого»	1	1 час	Среда
2. «Безусловное принятие ребенка»	2	2 часа	Суббота, среда
3. «Зона ближайшего развития»	2	2 часа	Суббота, среда
4. «Трудности общения с ребенком»	2	2 часа	Суббота, среда
5. «Наши эмоции- друзья или враги?»	2	2 часа	Суббота, среда
6. «Семейные конфликты»	2	2 часа	Суббота, среда
7. Подведение итогов	1	1 час	Суббота
Итого:	12	12 часов	12 дней

Занятия проводятся в группе от 8 до 10 родителей. Группа формируется заранее по запросу родителей. Зачисление в группу происходит на основании заявления, в котором родитель обязуется посетить все занятия, проходящие 2 раза в неделю. Таким образом, программа длится 1,5 месяца и состоит из 12 занятий.

Форма проведения занятий – тренинг. Выдерживается вся структура тренинга: разминка, основное содержание, практическое закрепление и рефлексия. Данная форма позволяет не только дать теоретические знания, но и сформировать необходимые умения и навыки.

4. Содержание программы

Тема	Цель, задачи	Содержание занятия	Материалы, инструменты, оборудование
<p>1. «Мир детства – мир взрослого»</p>	<p>Цель: введение в основную тему. Задачи: 1. Мотивация к посещению занятия. 2. Сплочение группы и актуализация темы. 3. Осознание родительской позиции в семье. 4. Осознание родительского потенциала. 5. Освоение релаксационных методик по гармонизации эмоционального состояния. 6. Итоговая рефлексия.</p>	<p>1. Знакомство с группой, правилами поведения в тренинге. Участниками тренинга озвучиваются ожидания от занятий. Оформление бейджиков. 2. Разминка: 2.1. Упражнение «Бег ассоциаций» на темы «ребенок», «взрослый». В кругу перекидывается мягкая игрушка, и каждый, у кого в руках она окажется, должен назвать любую ассоциацию в соответствии с темой. Вопросы для рефлексии: одинаковы или нет ассоциативные ряды, охарактеризуйте эмоциональный фон первого и второго ряда. 2.2. Игра «Пустой стул». Вводится пустой стул. Тот участник, справа от которого окажется стул, должен за 3 сек. назвать имя любого участника, который должен быстро пересесть на пустой стул. Тот участник, справа от которого оказывается пустой стул, должен в течение 3 сек. назвать имя любого участника и т.д. Рефлексия: невозможно выполнять все и всегда без ошибок. Каждый имеет право ошибаться. Что чувствовали Вы, когда ошибались, как вел себя ведущий, как уместно вести себя, когда другие ошибаются. 2.3. Телесноориентированная игра «Слепой и поводырь». Группа делится на 2 подгруппы. «Слепых» завязывают глаза, ведущий составляет препятствия на пути, «поводыри» должны вести «слепых» так, чтобы они не наткнулись на препятствия. Вопросы: Как Вы чувствовали себя в роли «слепых» и «поводырей»? В какой роли Вам было комфортнее? Рефлексия: осознание через игру различные позиции при взаимодействии: жесткая, понимающая, поддерживающая, безразличная, неуверенная, уверенная и др. 3. Самотестирование. Методика PARI E. Шеффера и Р. Белла «Семейная жизнь глазами родителями». Родителям предлагается заполнить бланк ответов анонимно, каждая анкета кодируется номером (номер просят запомнить для итогового тестирования). Затем подсчитать баллы по основному шкалам. Полученные результаты не оглашаются. Ведущий рассказывает интерпретацию полученных баллов. В конце по согласию родителей собирает анонимные анкеты. 4. Самоанализ на выявление позитивных родительских черт. Упражнение «Приведи пример, когда удавалось выйти с ребенком на уровень сотрудничества». 5. Аутотренинг с установкой позитивного мышления п. 1. 6. Домашнее задание: выучить наизусть текст п. 1 «Зарядки позитивного мышления». 7. Рефлексия.</p>	<p>1. Правила поведения в тренинге, написанные на ватмане (приложение 2). 2. Бейджики и фломастеры. 3. Стулья по количеству участников тренинга, 4. Мягкая игрушка. 5. Косынки для завязывания глаз по кол-ву участников. 6. Анкеты и бланки по кол-ву участников (приложение 3). 7. Листы бумаги, ручки. 8. Бланки с текстом зарядки позитивного мышления п. 1. (приложение 3).</p>

2. «Безусловное принятие ребенка»	<p>Цель: осознание позитивной родительской позиции «безусловного принятия ребенка».</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сплочение группы, снятие мышечных зажимов и актуализация основной темы. 2. Знакомство с теоретическим материалом по теме «Безусловное принятие». 3. Формирование навыков оказания знаков «безусловного принятия» окружающим с использованием модальностей репрезентативной системы. 4. Освоение навыков рефлексии. 5. Итоговая рефлексия. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обсуждение домашнего задания. 2. Разминка: <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Подвижная игра «Сейчас поменяются местами те, кто...» (... у кого сыночки, ... дочки, ... кто в детстве получал двойки, ... кто сбегал с уроков, ... кого наказывали, ... кто в детстве думал, что его не понимают, и переживал по этому поводу и т.д.). Рефлексия: для нас в детстве, да и во взрослой жизни очень важны эмоциональные отношения. А как мы умеем понимать эмоции друг друга? Давайте посмотрим в следующей игре. 2.2. Игра «Передай эмоцию». Все участники закрывают глаза. Ведущий «будит» одного из участников и беззвучно «показывает», изображает ему какую-то эмоцию и так далее по кругу. Рефлексия: участники обмениваются мнениями, легко ли понимать эмоции другого, какие искажения возможны при понимании других. 2.3. Задание-анкета «Насколько мы знаем и понимаем своего ребенка» (приложение 5). 3. Лекционный материал по позиции «безусловного принятия». Способы оказания знаков «безусловного принятия» с учетом репрезентативной системы. 4. Практическое закрепление навыков оказания безусловного принятия: <ul style="list-style-type: none"> - ролевая ситуация «Окажи знаки безусловного принятия». Ведущий садится в центре круга и играет роль ребенка различного возраста. Задание участникам тренинга – оказать знаки безусловного принятия в зависимости от возраста, пола и репрезентативной системы; - игра «Комплименты». Участники делятся на две половины, которые образуют два круга: внешний и внутренний, в которых участники оказываются в парах. Участники внешнего круга движутся по кругу, переходя от участника к участнику по хлопку. Задание для тех, кто внутри круга: сказать комплимент каждому участнику. Затем участники меняются ролями; - задание «Найди 10 положительных качеств у своего ребенка»; - домашнее задание: заполнить лист наблюдения по оказанию знаков безусловного принятия дома детям (приложение 8). 5. Аутотренинг с установкой позитивного мышления п. 2. (приложение 3). 6. Рефлексия. 	<p>1. Стулья по количеству участников тренинга.</p> <p>2. Бейджики участников.</p> <p>3. Бланк с вопросами (приложение 5).</p> <p>4. Лист ватмана на магнитной доске, листы бумаги с ручками.</p> <p>5. Раздаточный материал по основной теме (приложение 7).</p> <p>6. Бланк «Лист наблюдения» (приложение 8).</p>
-----------------------------------	---	--	---

Тема	Цель, задачи	Содержание занятия	Материалы, инструменты, оборудование
<p>3. «Безусловное принятие ребенка»</p>	<p><i>Цель:</i> закрепление навыков оказания знаков безусловного принятия.</p> <p><i>Задачи:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ практического опыта. 2. Сплочение группы, снятие мышечных зажимов и актуализация основной темы. 3. Осознание прав родителей и ребенка, особенностей взаимодействия на различных возрастных этапах. 4. Оснащение с лекционным материалом по возрастным особенностям развития ребенка. 5. Осознание родительской позиции на различных возрастных этапах. 6. Выполнение практических заданий по определению позиции взрослого при общении с ребенком. 7. Закрепление навыка определения оптимальной позиции взрослого при взаимодействии. 8. Рефлексия. 	<p>1. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>2. Разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Игра «Стражники». 2.2. Задание «Скажи фразу с различным настроением». <p>3. Упражнение «Билль о правах» (Упр. Разработано Лебедевой Е.И. и Еховым Д.И. Институт тренинга). Ведущий делит группу на две половины. Одна группа представляет детей, а другая – родители. Задача каждой группы заключается в составлении списка своих прав (15 мин), «родители» и «дети» начинают поочередно предъявлять эти права друг другу, причем каждое право может быть внесено в окончательный список только тогда, когда оно принято другой стороной. Каждая сторона имеет возможность отклонить какое-то право или настаивать на его изменении. Ведущий регулирует дискуссию и выносит принятые обеими сторонами права на видное место.</p> <p>3. Основное содержание: лекционный материал по возрастным особенностям развития.</p> <p>3.1. Практическое задание: определить позицию взрослого на различных возрастных этапах развития ребенка.</p> <p>3.2. Закрепление темы. Отыгрывание ситуаций «ребенок-взрослый».</p> <p>4. Домашнее задание.</p> <p>5. Итоговая рефлексия.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стулья по количеству участников тренинга, правила поведения в тренинге. 2. Мягкая игрушка. 3. Листа ватмана, 2 маркера. 4. Раздаточный материал по основному содержанию лекций (приложение 14). 5. Раздаточный материал с жизненными ситуациями в семье (приложение 9).

<p>4. «Зона ближайшего развития»</p>	<p>Цель: формирование умения определять зону ближайшего развития.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление навыков безусловного принятия ребенка. 2. Создание дружелюбной, раскрепощенной атмосферы общения. 3. Актуализация основной темы через создание проблемной ситуации. 4. Знакомство с лекционным материалом по основной теме. 5. Формирование практического навыка определения зоны ближайшего развития у ребенка. 6. Формирование навыков релаксации. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обсуждение домашнего задания. 2. Разминка: <ul style="list-style-type: none"> - «Пустой стул». - «Мне кажется». 3. Лекционный материал, практические задания по теме «Безусловное принятие» (приложения 12, 13). 4. Упражнение «Невыполнимое задание». 5. Теоретический материал по теме «Зона ближайшего развития» (приложение 10). 6. Практическое задание по определению зоны ближайшего развития (приложение 11). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стулья по количеству участников тренинга. 2. Мягкая игрушка. 3. Раздаточный материал «Язык принятие, язык непринятия» (приложение 12). 4. Практический раздаточный материал по таблице «Сформулируй высказывание на языке принятие» (приложение 13). 5. Раздаточный материал по теме «Зона ближайшего развития» (приложение 10). 6. Таблица «Не могу, вместе, сам» (приложение 11).
--------------------------------------	---	--	---

Тема	Цель, задачи	Содержание занятия	Материалы, инструменты, оборудование
<p>5. «Зона ближайшего развития»</p>	<p><i>Цель:</i> закрепление позитивных навыков общения с ребенком. <i>Задачи:</i> 1. Закрепление практических навыков общения с ребенком. 2. Создание раскрепощенной, непринужденной обстановки, актуализация знаний по основной теме. 3. Закрепление навыков определения зоны активного слушания. 4. Знакомство с новым материалом по теме «Правила общения с ребенком» и «Внешние средства». 5. Закрепление навыков релаксации.</p>	<p>1. Обсуждение домашнего задания. Рефлексия. 2. Разминка: 2.1. Подарок на день рождения. 2.2. Скажи поздравления ребенку. 2.3. Игра «Холодно-горячо». Рефлексия: в жизни не существует готовых правил и невозможно каждый раз четко знать, как поступить в той или иной ситуации. Нужно каждый раз искать новые способы взаимодействия, поступков. И только реакция окружающих Вас людей будет подсказкой: «Так или не так я поступаю». 2.4. «Найди ошибки родителей» (приложение 15). 3. Основное содержание (приложение 16, 18). 4. Домашнее задание (приложение 17). 5. Аутотренинг с установкой позитивного мышления п.3. (приложение 3). 6. Рефлексия.</p>	<p>1. Стулья по количеству участников тренинга. 2. Мягкая игрушка. 3. Таблица «Найди ошибки» (приложение 15). Раздаточный материал по теме «Правила общения с ребенком» и «Внешние средства» (приложение 16).</p>
<p>6. «Трудности общения с ребенком»</p>	<p><i>Цель:</i> освоение техники «активного слушания». <i>Задачи:</i> 1. Закрепление навыков позитивного взаимодействия, подачи знаков безусловного принятия. 2. Осознание поэтапности освоения навыков . 3. Закрепление определения зоны ближайшего развития, использования внешних средств. 4. Освоение техники активного слушания.</p>	<p>1. Разминка: 1.1. Приветствие. Ведущим дается задание «позитивно поздороваться с участниками тренинга, давая всем знаки безусловного принятия». 1.2. Игра «Вам барышня прислала...». Приглашается один желающий, и ему рассказываются условия детской игры «Вам барышня прислала кусочек одеяла. Велела: не смеяться, не улыбаясь, губки бантиком не делать и корытом не держать, «да» и «нет» не говорить, черное с белым не носить, букву «р» не выговаривать». Далее строится диалог, где участник должен соблюдать все эти правила. Рефлексия: сразу ли Вам удалось соблюдать все правила? Всякая новая техника требует времени и ошибок для ее освоения. 2. Обсуждение домашнего задания (приложение 17). 3. Основное содержание: техника активного слушания (приложение 19). 4. Аутотренинг с установкой позитивного мышления п.4. (приложение 3). 5. Домашнее задание (приложение 21).</p>	<p>1. Стулья по количеству участников тренинга. 2. Мягкая игрушка. 3. Раздаточный материал «Техника активного слушания» (приложение 19, 20). 4. Раздаточный материал по домашнему заданию (приложение 21).</p>

7. «Трудности общения с ребенком»	<p><i>Цель:</i> осознание ошибок активного слушания.</p>	<p>1. Упражнение «Приветствие». Участникам тренинга предлагается поздороваться, не повторяя предыдущие приветствия. В конце упражнения анализируется, какие каналы восприятия были задействованы для передачи знаков безусловного принятия.</p> <p>2. Релаксация.</p> <p>3. Лекционный материал «Ошибки активного слушания» (приложение 22).</p> <p>4. Домашнее задание: найти наиболее часто повторяющиеся ошибки при взаимодействии с детьми дома.</p>	<p>1. Стулья по количеству участников тренинга.</p> <p>2. Мягкая игрушка.</p> <p>3. Раздаточный материал (приложение 22).</p>
8. «Наши эмоции- друзья или враги?»	<p><i>Цель:</i> определение эмоциональных состояний при взаимодействии с детьми.</p> <p><i>Задачи:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление навыка позитивного общения. 2. Определение ошибок при общении с ребенком. 3. Закрепление навыков релаксации и аутотренинга. 	<p>1. Обсуждение домашнего задания через позитивную фразу: «Я уже вижу и определяю у себя следующие ошибки ...».</p> <p>2. Задание по определению ошибок при взаимодействии с ребенком (приложение 23).</p> <p>3. Ролевая игра «Договорись с ребенком».</p> <p>4. Аутотренинг с установкой позитивного мышления п.5. (приложение 3).</p>	<p>1. Стулья по количеству участников тренинга.</p> <p>2. Мягкая игрушка.</p> <p>3. Раздаточный материал (приложение 23).</p>
9. «Наши эмоции- друзья или враги?»	<p><i>Цель:</i> осознание роли эмоций в нашем общении.</p> <p><i>Задачи:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определить, какие эмоциональные состояния нами управляют. 2. Отыгрывание ролевых эмоциональных состояний в конфликте. 3. Знакомство с техникой «Я-высказывание». 	<p>1. Социодрама «Наши эмоции» по конфликтной семейной ситуации, предложенной участниками тренинга.</p> <p>2. Основное содержание: «Наши эмоции», техника «Я-высказывание» (приложение 24).</p> <p>3. Домашнее задание (приложение 25).</p>	<p>1. Стулья по количеству участников тренинга.</p> <p>2. Листы ватмана и маркеры.</p> <p>3. Раздаточный материал (приложение 24).</p>
10. «Семейные конфликты»	<p><i>Цель:</i> определение стиля поведения в конфликте</p>	<p>1. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>2. Диагностика стиля поведения в конфликте (приложение 26).</p> <p>3. Основное содержание: «Стили взаимодействия в конфликте».</p>	<p>1. Стулья по количеству участников тренинга.</p> <p>2. Вопросы и бланки ответов по количеству участников тренинга (приложение 26).</p>

Тема	Цель, задачи	Содержание занятия	Материалы, инструменты, оборудование
11. «Семейные конфликты»	<p>Цель: закрепление техники «Я-высказывание».</p> <p>1. Осознание внутрисемейных ценностей.</p> <p>2. Анализ типа конфликтов</p> <p>3. Осознание ошибок при взаимодействии с членами семьи.</p> <p>4. Отыгрывание ролевых ситуаций поведению в различных конфликтах.</p>	<p>1. Упражнение «Мои ценности». Всем членам группы раздается по 6 чистых карточек. На каждой карточке предлагается написать по определенной ценности, которая значима для участника. Затем предлагается убрать одну карточку, оставив более значимые ценности. Так постепенно остаются только одна карточка, написанная на ней ценность и является определяющей для человека.</p> <p>2. Основное содержание «Типы конфликтов» (приложение 27).</p> <p>3. Задание «Определение типа конфликтов».</p> <p>4. Ролевая ситуация по определению оптимальной модели поведения в различных конфликтах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внутрисемейный конфликт (упражнение с эмоциями; работа в парах: один из участников рассказывает случай, когда он не мог разрешить проблемную ситуацию из-за эмоционального состояния мешало сделать это. Затем пытаются нарисовать схему эмоций и разобраны, какое эмоциональное состояние мешало сделать это. Затем меняются местами); - межличностный конфликт (игра «Пойми смысл рассказа и передай другому»); - семейный конфликт (упражнение «Я-высказывание»). <p>5. Рефлексия.</p>	<p>1. Стулья по количеству участников тренинга.</p> <p>2. Карточки (по 6 штук на каждого члена группы).</p> <p>3. Раздаточный материал по основной теме (приложение 27).</p> <p>4. Раздаточный материал к заданию «Определение типа конфликтов».</p> <p>5. Листы бумаги по количеству участников тренинга.</p> <p>6. Раздаточный материал «Я-высказывание».</p>
12. Подведение итогов	<p>Цель: закрепление навыков гармоничного взаимодействия с ребенком.</p>	<p>1. Приветствие всех участников тренинга с использованием «Я-высказывания».</p> <p>2. Подбор заданий, которые в ходе работы оказались наименее проработаны.</p> <p>3. Проведение итоговой диагностики.</p>	

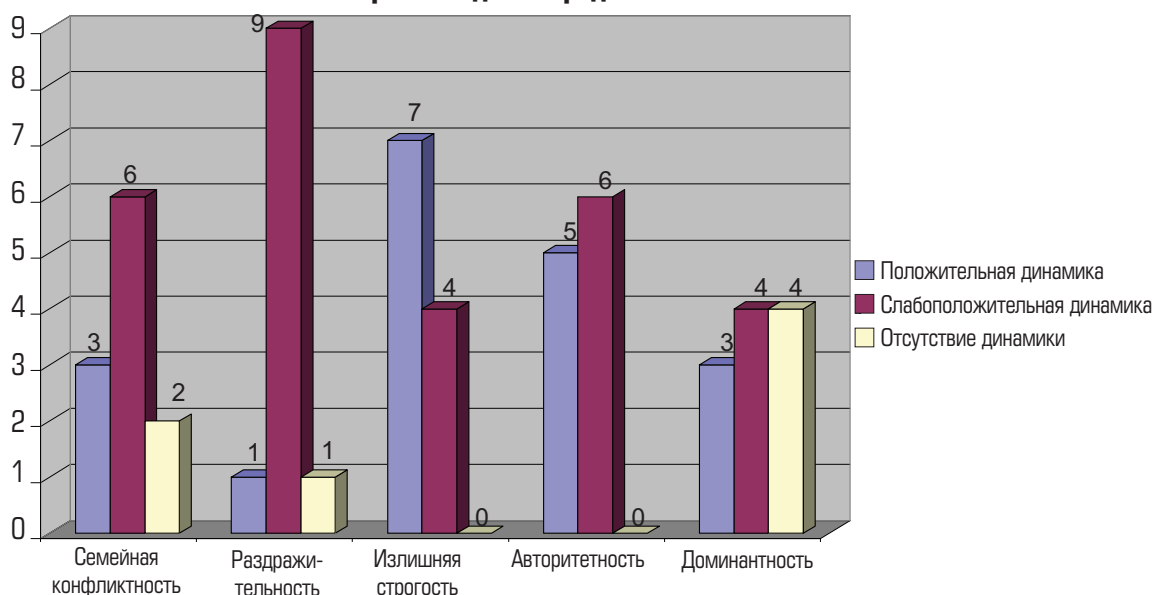
5. Результаты апробации программы на базе бюджетного учреждения ХМАО – Югры для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико- социальной помощи Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции

Программа по гармонизации детско-родительских отношений была апробирована на базе Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции в ноябре-декабре 2009 года. В тренинге участвовали одиннадцать родителей (три отца и девять матерей). Родители обратились в Центр с различными проблемами во взаимоотношении с детьми. Всем этим родителям на определенном этапе при консультировании заявленных проблем было предложено пройти тренинговые занятия. Таким образом была сформирована группа из двенадцати человек. До финала занятий дошли одиннадцать человек. Они и составили выборку нашего исследования. Возраст детей исследуемых родителей был различным: от четырех до семнадцати лет. У пятерых родителей было по два ребенка, трое родителей имели троих детей, у остальных трех было по одному ребенку.

Для определения динамики эффективности были использованы следующие диагностические методики: методики PARI Е.Шеффера и Р. Белла, адаптированной Т.В. Нецерт «Семейная жизнь глазами матери» (приложение 2) и опросник психолого-педагогической осведомленности родителей (приложение 3).

Гистограмма 1

Динамика эффективности изменения негативных родительских установок после прохождения тренинга детско-родительских отношений

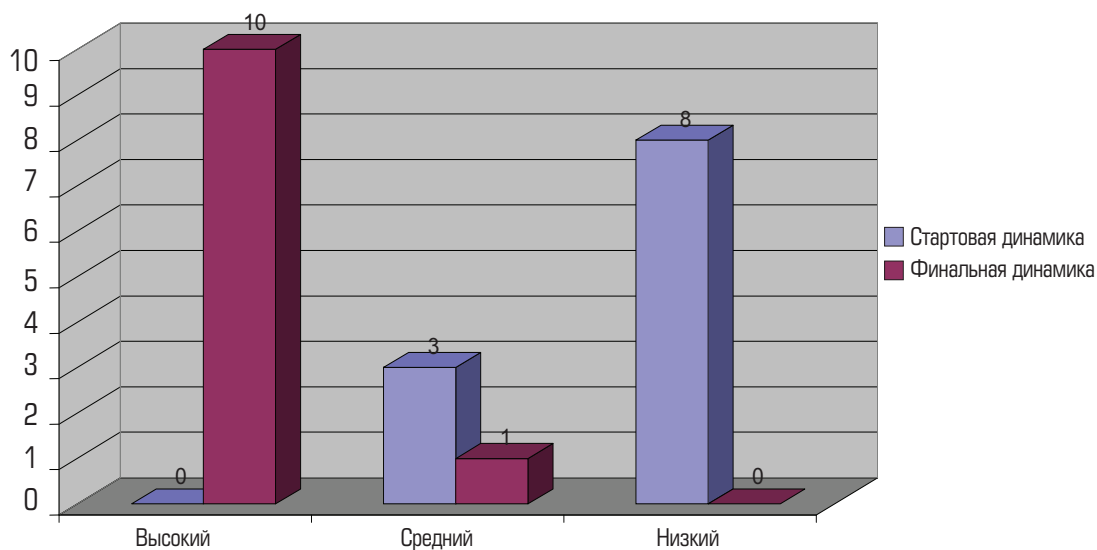


После прохождения тренинга значительно снизились следующие негативные установки: семейная конфликтность у трех родителей, раздражительность у одного родителя, излишняя строгость у семи родителей, сверхавторитет родителей у пяти, стремление к доминированию – у трех. Эффективность тренинга определялась и через слабopоложительную динамику, при которой негативные установки скорректировались на достаточном уровне, это семейная конфликтность у шести родителей, раздражительность у девяти родителя, излишняя строгость у четырех родителей, сверхавторитет родителей у шести, стремление к доминированию у четырех. По результатам исследования родители, у которых отсутствовала позитивная динамика, изменения таких негативных установок, как излишняя строгость, сверхавторитет родителей не выявлены. И все же такие негативные установки как семейная конфликтность, остались без изменений у двух родителей, раздражительность у одного родителя, стремление к доминированию у четырех родителей.

Таким образом, результаты диагностического обследования методикой PARI показывают, что после прохождения тренинга у всех родителей в той или иной степени скорректировались те или иные негативные установки стиля, типа детско-родительских отношений, что доказывает эффективность программы тренинговых занятий.

Сравнительный анализ результатов опросника психолого-педагогической осведомленности родителей так же выявил позитивную динамику.

Уровни психолого-педагогической осведомленности родителей до и после прохождения тренинга по гармонизации детско-родительских отношений.



До прохождения тренинга отсутствовал высокий уровень психолого-педагогических знаний у родителей по детско-родительским отношениям, и у восьми человек (72 %) он определялся как низкий.

После прохождения тренинга у десяти (91%) человек повысился уровень психолого-педагогической осведомленности до высокого уровня и ни у одного родителя не выявлен низкий уровень психолого-педагогической осведомленности. Это свидетельствует о том, что в формировании психолого-педагогических знаний у родителей по гармонизации детско-родительских отношений разработанный тренинг является достаточно эффективным.

Список литературы

1. Авдеева, Н.Н., Силвестру, А.И., Смирнова, Е.О. Развитие представлений о самом себе у ребенка от рождения до 7 лет. Воспитание, обучение и психологическое развитие / Е.О. Смирнова. – М., 1977. – 146 с.
2. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды : в 2-х т. / Б.Г. Ананьев. – М., 1980.
3. Бендлер, Р., Гриндер, Дж., Сатир, В. Семейная терапия / В. Сатир. – СПб., 1993. – 114 с.
4. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М. : Прогресс, 1986. – 420 с.
5. Божович, Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. – М. : Международная педагогическая академия, 1995. – 212 с.
6. Варга, А.Я. Система семейной психотерапии / А.Я. Варга. – Самара, 1996. – 186 с.
7. Воспитание самооценки и активность у детей дошкольного возраста. – М., 1973.
8. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. / Л. С. Выготский. – М., 1982. – Т.3
9. Галигузова, Л.И. Психологический анализ феномена детской застенчивости / Л.И. Галигузова // Вопросы психологии. – 2000. – № 5.
10. Ганошенко, Н.И., Ермолова, Т.В., Мещерякова, С.Ю. Особенности личностного развития дошкольников в предкризисной фазе и на этапе кризиса семи лет / Т.В. Ермолова. – Вопросы психологии. – 1999. – № 1.
11. Гарбузов, В. И., Захаров, А. И., Исаев, Д. Н. Неврозы у детей и их лечение / В.И. Гарбузов – Л., 1977. – 172 с.
12. Гарольд, Б, Леви, К. Квадратные колышки к круглым отверстиям /Б. Гарольд, К. Леви. – СПб., 1995. – 63 с.
13. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М. : Астрель, 2007. – 186 с.
14. Диагностика и коррекция психического развития дошкольников / Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько. – Минск, 1997.
15. Захаров, А.И. Динамика семейной терапии в клинике неврозов детского возраста. Психотерапия при нервных и психических заболеваниях /А.И. Захаров. – Л., 1973. – 174 с.
16. Захарова, А.В., Боцманова, М.Э. Как формировать самооценку школьника/А.В. Захарова // Начальная школа. – 1992. – № 3. – С. 58-65.
17. Коломинский, Я.Л., Панько, Е.А. Диагностика и коррекция психологического развития дошкольника / Я.Л. Коломинский. – Минск, 1997.
18. Кон, И.С. Социология личности / И.С. Кон.– М., 1967. – 208 с.
19. Леви, Д.А. Семейная психотерапия. История, теория, практика / Д.А. Леви. – СПб., 1993. – 258 с.
20. Лисина, М.И., Смирнова, Р.А. Формирование избирательных привязанностей у дошкольников / Р.А. Смирнова // Генетические проблемы социальной психологии. – Минск, 1985.
21. Лисина, М.И., Силвестру, А.И. Психология самосознания у дошкольников. – Кишинев : Штиинце, 1983.
22. Лоуэн, А. Любовь и оргазм / Е. Поле. – М., 1998
23. Лютова, Е.К., Моница, Г.Б. Шпаргалка для родителей / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – СПб., 2002. – 198 с.
24. Маккоби, Е.Е. Особенности взаимодействия ребенка с матерью и тип контролирующего поведения / Е.Е.Маккоби // psigournals.ru / Jpsyedu / 2003 / n4 / Bortnikova.shtml 11 КБ.
25. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество : уч. для вузов / В.С. Мухина. – М., 1998. – 272 с.
26. Мухина, В.С. Психология дошкольника / В.С.Мухина. – М., 1975.
27. Мясищев, В. Н. Психология отношений : избранные психологические труды / В.Н. Мясищев. – М. : Воронеж, 1995.
28. Общение детей в детском саду и семье / под. ред. Т.А. Репиной, Р.Б. Стеркиной // Науч.-исслед. ин-т дошкольного воспитания Акад. пед. наук СССР. – М. : Педагогика, 1990.
29. Овчарова, Р. В. Психологическое сопровождение родительства / Р.В. Овчарова – М. : Издательство института психологии. – 2003. – 319 с.
30. Одаренные дети : пер. с англ. / Г.В.Бурменской, В.А. Слуцкого. – М. : Прогресс, 1991. – 376 с.
31. Петров, В.М. Семейно-школьное воспитание в Древнем мире и средневековой России : учеб пособие / В.М. Петров. – Орехово-Зуево, 1992. – 164 с.
32. Петровский, В. А., Полевая, М. В. Отчуждение как феномен детско-родительских отношений / В.А. Петровский // Вопросы психологии. – 2001. – № 1

33. Радина, Н.К. Изучение самопринятия у детей, воспитывающихся в закрытых дошкольных учреждениях и в семье / Н.К. Радина // Вопросы психологии. – 2000. – № 3.
34. Реан, А.А., Бордовская, Н.В., Розум, С.И. Психология и педагогика / А.А. Реан. – СПб. : ПИТЕР, 2001. – 267 с.
35. Роджерс, Н. Творчество как усиление себя / Н. Роджерс // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 164-167.
36. Сливаковская, А.С. Как быть родителем / А.С. Сливаковская. – М., 1986. – 57 с.
37. Сливаковская, А.С. Психотерапия : игра, детство, семья / А.С. Сливаковская. – М., 2000. – 240 с.
38. Фельдштейн, Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии / Д.И. Фельдштейн. – М. : Международная педагогическая академия, 1995. – 368 с.
39. Фрейд, А. Эго и механизмы защиты / А. Фрейд // Теория и практика детского психоанализа. – М., 1999. – Т. 1
40. Фромм, Э. Искусство любить / Д.А. Леонтьев. – 2-е изд. – СПб. : 2001. – 224 с.
41. Хоментаскас, Г.Т. Семья глазами ребенка / Г.Т. Хоментаскас. – М., 1989.
42. Хорни, К. Собрание сочинений: В 3-х т. Психология женщины. Невростическая личность нашего времени / К. Хорни. – М., 1997.
43. Хухлаева, О., Хухлаев, О., Первушина. Маленькие игры в большое счастье / О. В. Хухлаева. – М., 2001. – 167 с.
44. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я : программа формирования психологического здоровья у младших школьников / О. В. Хухлаева. – М. : Генезис , 2001. – 280 с.
45. Шеффер, Ч., Кери, Л. Игровая семейная психотерапия / Ч. Шеффер. – СПб., 2000.
46. Шнейдер, Л. Б. Психология семейных отношений : курс лекций / Л.Б. Шнейдер. – М., 2000. – 267 с.
47. Эйдемиллер, Э.Г. Детско-родительские отношения в подростковом возрасте / Е.А. Савина, Э.О. Смирнова. – М. : Когито-Центр, 2003. – 268 с.
48. Эйдемиллер, Э.Г., Юстицкий, В.В. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий. – СПб., 1999. – 342 с.
49. Эльконин, Б.Д. Введение в психологию развития / Б.Д. Эльконин. – М., 1994. – 196 с.
50. Юрасова, Е.Н. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / Е.Г. Силяева. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 192 с.

Приложения

Приложение 1

Директору Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции»

Ф.И.О. _____
от Ф.И.О. _____

Дата рождения _____

Место работы _____

Образование _____

Домашний адрес и телефон _____

Кол-во детей и их возраст _____

Заявление.

Я, _____, прошу включить меня в состав участников тренинга «Детско-родительские отношения», проходящего с 7 ноября по 15 декабря 2009 г. Обязуюсь посетить все 12 занятий, организованные 2 раза в неделю в среду и пятницу с 18.30 до 19.30.

Подпись _____ Дата _____

Методика PARI Е.Шеффера и Р. Белла, адаптированная Т.В. Нещерт, «Семейная жизнь глазами родителей».

Инструкция: Перед Вами вопросы, которые помогут выяснить, что родители думают о воспитании детей. Здесь нет ответов правильных и неправильных, так как каждый прав по отношению к собственным взглядам. Старайтесь отвечать точно и правдиво.

На выполнение задания потребуется примерно 20 мин. Не обдумывайте ответ долго, отвечайте быстро, стараясь дать первый ответ, который придет вам в голову. Есть вопросы сходные, но не одинаковые. Сделано это для того, чтобы уловить возможные, даже небольшие различия во взглядах на воспитание детей.

1. Если дети считают свои взгляды правильными, они могут не соглашаться со взглядами родителей.
2. Хорошая мать должна оберегать своих детей даже от маленьких трудностей и обид.
3. Для хорошей матери дом и семья – самое важное в жизни.
4. Некоторые дети настолько плохи, что ради их же блага нужно научить их бояться взрослых.
5. Дети должны отдавать себе отчет в том, что родители делают для них очень много.
6. Маленького ребенка всегда следует крепко держать во время мытья, чтобы он не упал.
7. Люди, которые думают, что в хорошей семье не может быть недоразумений, не знают жизни.
8. Ребенок, когда повзрослеет, будет благодарить родителей за строгое воспитание.
9. Пребывание с ребенком целый день может довести до нервного истощения.
10. Лучше, если ребенок не задумывается над тем, правильны ли взгляды его родителей.
11. Родители должны воспитывать в детях полное доверие к себе.
12. Ребенка следует учить избегать драк, независимо от обстоятельств.
13. Самое плохое для матери, занимающейся хозяйством, чувство, что ей нелегко освободиться от своих обязанностей.
14. Родителям легче приспособиться к детям, чем наоборот.
15. Ребенок должен научиться в жизни многим нужным вещам, и поэтому ему нельзя разрешать терять ценное время.
16. Если один раз согласиться с тем, что ребенок съездничал, он будет это делать постоянно.
17. Если бы отцы не мешали в воспитании детей, матери бы лучше бы справлялись с детьми.
18. В присутствии ребенка не надо разговаривать о вопросах пола.
19. Если бы мать не руководила домом, мужем и детьми, все бы происходило менее организованно.
20. Мать должна делать все, чтобы знать, о чем думают дети.
21. Если бы родители больше интересовались делами своих детей, дети были бы лучше и счастливее.
22. Большинство детей должны самостоятельно справляться с физиологическими нуждами уже с 15 месяцев.
23. Самое трудное для молодой матери – оставаться одной в первые годы воспитания ребенка.
24. Надо способствовать тому, чтобы все дети высказывали свое мнение о жизни в семье, даже если они считают, что жизнь в семье неправильная.
25. Мать должна делать все, чтобы уберечь своего ребенка от разочарований, которые несет жизнь.
26. Женщины, которые ведут беззаботную жизнь, не очень хорошие матери.
27. Надо обязательно искоренять у детей проявления рождающейся ехидности.
28. Мать должна жертвовать своим счастьем ради счастья ребенка.
29. Все молодые матери боятся своей неопытности в общении с ребенком.
30. Супруги должны время от времени ругаться, чтобы доказать свои права.
31. Строгая дисциплина по отношению к ребенку развивает в нем сильный характер.
32. Матери часто настолько бывают замучены присутствием своих детей, что им кажется, будто они не могут с ними быть ни минуты больше.
33. Родители не должны представлять перед детьми в плохом свете.
34. Ребенок должен уважать своих родителей больше других.

35. Ребенок должен всегда обращаться за помощью к родителям или учителям вместо того, чтобы разрешать свои недоразумения в драке.
36. Постоянное пребывание с детьми убеждает мать в том, что ее воспитательные возможности меньше умений и способностей (могла бы, но...).
37. Родители своими поступками должны завоевать расположение детей.
38. Дети, которые не пробуют своих сил в достижении успехов, должны знать, что потом в жизни могут встретиться с неудачами.
39. Родители, которые разговаривают с ребенком о его проблемах, должны знать, что лучше ребенка оставить в покое и не вникать в его дела.
40. Мужья, если не хотят быть эгоистами, должны принимать участие в семейной жизни.
41. Нельзя допускать, чтобы девочки и мальчики видели друг друга голыми.
42. Если жена достаточно подготовлена к самостоятельному решению проблем, то это лучше и для детей, и для мужа.
43. У ребенка не должно быть тайн от своих родителей.
44. Если у вас принято, что дети рассказывают Вам анекдоты, а Вы им, то многие вопросы можно решать спокойно, без конфликтов.
45. Если рано научить ребенка ходить, это благотворно влияет на его развитие.
46. Нехорошо, когда мать одна преодолевает все трудности, связанные с уходом за ребенком и его воспитанием.
47. У ребенка должны быть свои взгляды и возможность их свободно высказывать.
48. Надо беречь ребенка от тяжелой работы.
49. Женщина должна выбирать между домашним хозяйством и развлечениями.
50. Умный отец должен научить ребенка уважать начальство.
51. Очень мало женщин получает благодарность детей за труд, затраченный на их воспитание.
52. Если ребенок попал в беду, в любом случае мать всегда чувствует себя виноватой.
53. У молодых супругов, несмотря на силу чувств, всегда есть разногласия, которые вызывают раздражение.
54. Дети, которым внушили уважение к нормам поведения, становятся хорошими, устойчивыми и уважаемыми людьми.
55. Редко бывает, чтобы мать, которая целый день занимается ребенком, сумела быть ласковой и спокойной.
56. Дети не должны вне дома учиться тому, что противоречит взглядам их родителей.
57. Дети должны знать, что нет людей более мудрых, чем их родители.
58. Нет оправдания ребенку, который бьет другого ребенка.
59. Молодые матери страдают по поводу своего заключения дома больше, чем по какой-либо другой причине.
60. Заставлять детей отказываться и приспособливаться – плохой метод воспитания.
61. Родители должны научить детей найти занятие и не терять свободного времени.
62. Дети мучают своих родителей мелкими проблемами, если с самого начала к этому привыкнут.
63. Когда мать плохо выполняет свои обязанности по отношению к детям, это, пожалуй, значит, что отец не выполняет своих обязанностей по содержанию семьи.
64. Детские игры с сексуальным содержанием могут привести детей к сексуальным преступлениям.
65. Планировать должна только мать, так как только она знает, как положено вести хозяйство.
66. Внимательная мать должна знать, о чем думает ее ребенок.
67. Родители, которые выслушивают с одобрением откровенные высказывания детей о их переживаниях на свиданиях, товарищеских встречах, танцах и т. п., помогают им в более быстром социальном развитии.
68. Чем быстрее слабеет связь детей с семьей, тем быстрее дети научатся разрешать свои проблемы.
69. Умная мать делает все возможное, чтобы ребенок до и после рождения находился в хороших условиях.
70. Дети должны принимать участие в решении важных семейных вопросов.
71. Родители должны знать, как нужно поступать, чтобы их дети не попали в трудные ситуации.
72. Слишком много женщин забывает о том, что их надлежащим местом является дом.
73. Дети нуждаются в материнской заботе, которой им всегда не хватает.

74. Дети должны быть более заботливы и благодарны своей матери за труд, вложенный в них.
75. Большинство матерей опасаются мучить ребенка, давая ему мелкие поручения.
76. В семейной жизни существует много вопросов, которые нельзя решить путем спокойного обсуждения.
77. Большинство детей должны воспитываться более строго, чем это происходит на самом деле.
78. Воспитание детей – это тяжелая работа.
79. Дети не должны сомневаться в способе мышления их родителей.
80. Больше всех других дети должны уважать родителей.
81. Не надо способствовать тому, чтобы дети занимались боксом и борьбой, так как это может привести к серьезным нарушениям тела и другим проблемам.
82. Одно из плохих явлений заключается в том, что у матери, как правило, нет свободного времени для любимых занятий.
83. Родители должны считать детей равноправными по отношению к себе во всех вопросах.
84. Когда ребенок делает то, что обязан, он находится на правильном пути и будет счастлив.
85. Надо оставить ребенка, которому грустно, в покое и не заниматься им.
86. Самое большое желание любой матери – быть понятой мужем.
87. Одним из самых сложных моментов в воспитании детей являются сексуальные проблемы.
88. Если мать руководит домом и заботится обо всем, вся семья чувствует себя хорошо.
89. Так как ребенок – часть матери, она имеет право знать все о его жизни.
90. Дети, которым разрешается шутить и смеяться вместе с родителями, легче принимают их советы.
91. Родители должны приложить все усилия, чтобы как можно раньше научить ребенка справляться с физиологическими нуждами.
92. Большинство женщин нуждаются в большем количестве времени для отдыха после рождения ребенка, чем им дается на самом деле.
93. У ребенка должна быть уверенность в том, что его не накажут, если он доверит родителям свои проблемы.
94. Ребенка не нужно приучать к тяжелой работе дома, чтобы он не потерял охоту к любой работе.
95. Для хорошей матери достаточно общения с собственной семьей.
96. Порой родители вынуждены поступать против воли ребенка.
97. Матери жертвуют всем ради блага собственных детей.
98. Самая главная забота матери – благополучие и безопасность ребенка.
99. Естественно, что двое людей с противоположными взглядами в супружестве ссорятся.
100. Воспитание детей в строгой дисциплине делает их более счастливыми.
101. Естественно, что мать «сходит с ума», если у нее дети эгоисты и очень требовательны.
102. Ребенок никогда не должен слушать критические замечания о своих родителях.
103. Первая обязанность детей – доверие по отношению к родителям.
104. Родители, как правило, предпочитают спокойных детей драчунам.
105. Молодая мать чувствует себя несчастной, потому что знает, что многие вещи, которые ей хотелось бы иметь, для нее недоступны.
106. Нет никаких оснований, чтобы у родителей было больше прав и привилегий, чем у детей.
107. Чем раньше ребенок поймет, что нет смысла терять время, тем лучше для него.
108. Дети делают все возможное, чтобы заинтересовать родителей своими проблемами.
109. Немногие мужчины понимают, что матери их ребенка тоже нужна радость в жизни.
110. С ребенком что-то не в порядке, если он много расспрашивает о сексе.
111. Выходя замуж, женщина должна отдавать себе отчет в том, что будет вынуждена руководить семейными делами.
112. Обязанностью матери является знание тайных мыслей ребенка.
113. Если включить ребенка в домашние дела и работу, он становится более связан с родителями и легче доверяет свои проблемы.

114. Надо как можно раньше прекратить кормить ребенка грудью и из бутылочки (приучить ребенка «самостоятельно» питаться).
115. Нельзя требовать от матери слишком большого чувства ответственности по отношению к детям.

Бланк для ответов

Рядом с номером каждого высказывания находятся буквы А а б Б, их нужно выбрать в зависимости от своего убеждения в правильности данного положения:

А – если с данным положением согласны полностью;

а – если с данным положением, скорее, согласны, чем нет;

б – если с данным положением, скорее, не согласны, чем согласны;

Б – если с данным положением полностью не согласны.

О себе сообщите:

Анонимный номер респондента _____

№ вопроса	А, а, б, Б	№ вопроса	А, а, б, Б	№ вопроса	А, а, б, Б	№ вопроса	А, а, б, Б	№ вопроса	А, а, б, Б
1		24		47		70		93	
2		25		48		71		94	
3		26		49		72		95	
4		27		50		73		96	
5		28		51		74		97	
6		29		52		75		98	
7		30		53		76		99	
8		31		54		77		100	
9		32		55		78		101	
10		33		56		79		102	
11		34		57		80		103	
12		35		58		81		104	
13		36		59		82		105	
14		37		60		83		106	
15		38		61		84		107	
16		39		62		85		108	
17		40		63		86		109	
18		41		64		87		110	
19		42		65		88		111	
20		43		66		89		112	
21		44		67		90		113	
22		45		78		91		114	
23		46		69		92		115	

Опросник психолого-педагогической осведомленности родителей

Инструкция: Вам предлагаются вопросы и три варианта ответа. Обведите кружком букву того ответа, который кажется для Вас наиболее приемлемый (а, б, в).

1. Пятилетняя дочка закапризничала, не хочет убирать игрушки. Что Вы будете делать в данной ситуации:
 - а) заставите дочку убрать все игрушки;
 - б) дождетесь подходящего случая, когда ребенок будет в хорошем настроении, тогда и попросите убрать все игрушки;
 - в) начнете убирать игрушки сами, пытаясь хотя бы частично вовлечь ребенка в уборку игрушек.
2. Четырнадцатилетняя дочь пришла домой в легком алкогольном опьянении. Вы в негодовании. Какие действия наиболее уместны:
 - а) успокоится, привести себя в состояние эмоционального равновесия и сообщить о своем отношении к данному поступку;
 - б) применить наказание, вплоть до физического, если будет грубить в ответ и не соглашаться с запретами родителей;
 - г) расспросить ее, где она была, с кем, как случилось, что она пьяна; дать совет, что нужно делать, чтобы впредь этого не случилось.
3. Ваш десятилетний сын пришел домой весь в слезах, сказал, что его побили два одноклассника. Вы:
 - а) переведете все в шутку, сказав, что «за одного битого двух небитых дают»;
 - б) не обратите внимание на слезы, ведь ребенок уже взрослый и вообще будущий мужчина. Можно дать совет, записаться в спортивную секцию по дзюдо, тогда никакие мальчишки не страшны;
 - в) выслушайте ребенка, дав возможность ему успокоиться.
4. Мать, укладывая сына спать, целует его на ночь, делает массаж спины и укрывает одеялом. Как Вы назовете такое поведение:
 - а) потакание избалованности, изнеженности;
 - б) знаки безусловной родительской любви;
 - в) гиперопекой.
5. Сын не может выучить стих, который задали на дом. У Вас не готов ужин, вы торопитесь его приготовить. Вы:
 - а) скажите, что он «большой» и может уже самостоятельно учить стих;
 - б) бросите все дела и займетесь стихом ребенка;
 - в) посадите с собой на кухне и при затруднении будете помогать ребенку.
6. Сын смастерил самолет и с гордостью принес показать его отцу. Отец взял его в руки, и самолет распался на части. Отец сказал: «Ну ты как всегда «Делал-делал – недоделал». Просто «недоделкин» какой-то». Определите, какие ошибки допустил отец:
 - а) постоянного оценивания
 - б) приказа
 - в) совета
7. Определите, какая фраза соответствует «Я-высказыванию»:
 - а) когда я прихожу с работы усталая и вижу невымытую посуду, неприготовленный ужин, то чувствую обиду, раздражение. Мне бы так хотелось, чтобы когда я приходила с работы, меня встречали чистая кухня и приготовленная еда;
 - б) когда я прихожу с работы, то на меня накатывает раздражение и обида от того, что ты не помыла посуду, не приготовила ужин. Я в твоём возрасте уже выполняла работу по дому;
 - в) когда я прихожу с работы и каждый раз вижу невымытую посуду, я вижу как ты, уже взрослая дочь, сидишь на диване и смотришь телевизор, то мне просто хочется уйти, куда глаза глядят, и вообще жить не хочется. Почему этого никто не понимает.

Правила работы в тренинге «Детско-родительские отношения»

1. Доверительный стиль общения.

В группе мы говорим о наболевших для нас вопросах. Мы раскрываем значимую для нас информацию другим. Рассказывая о себе другим, мы доверяем им свои проблемы (радости и горести). Мы надеемся на взаимность, на то, что и другие смогут доверить нам свои проблемы и самое сокровенное.

2. Общение по принципу «здесь и теперь»

В группе мы говорим также и о том, что волнует каждого из нас именно сейчас, на данном этапе жизненного пути. Мы рассматриваем проблемы с точки зрения нашей сегодняшней позиции.

3. Искренность в общении.

Общение в группе строится на доверии и искренности. Если не будет искренности в общении, не будет и доверия; тогда мы не сможем общаться.

4. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Все тайны, наболевшие вопросы, сокровенные мысли остаются здесь. Никто не может рассказывать о том, что происходит в группе (приводя конкретные примеры из жизни участников) вне ее пределов. Каждый должен быть уверен в том, что его личные откровения остаются в группе.

5. Группа оказывает поддержку каждому:

- советом,
- возможностью выслушать,
- вниманием и добрым словом.

6. Предметом обсуждений на наших занятиях являются ПРОБЛЕМЫ СЕМЬИ, воспитывающей ребенка.

Насколько мы знаем и понимаем ребенка

Вопрос	Ответ родителя	Ответ за ребенка	Ответ ребенка (домашнее задание)
1. Мое любимое животное и почему. Мое нелюбимое животное и почему.			
2. Мой любимый цвет и почему. Мой нелюбимый цвет и почему.			
3. Моя любимая сказка. Сказка, которая мне больше всего не нравится.			
4. В другом человеке мне больше всего нравится такая черта, как..., а не нравится...			
5. Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы стал... Почему?			
6. Доброго волшебника я попросил бы о... А злого попросил бы о... Почему?			
7. В каких животных превратил бы волшебник меня самого и членов моей семьи. Почему?			

Зарядка позитивного мышления «Именно сегодня»

Каждое утро проговаривайте себе этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое. Успехов Вам!

1. Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье – это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.

2. Именно сегодня я включусь в жизнь, которая меня окружает. Я приму обстоятельства моей жизни – моего ребенка, мою семью, мою работу – такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.

3. Именно сегодня я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.

4. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.

5. Именно сегодня я продолжу свое нравственное самоусовершенствование. Я буду полезным и нужным своему ребенку, семье и себе.

6. Именно сегодня я буду выражать доброжелательность ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду говорить комплименты окружающим. Я не буду придираюсь к людям и пытаться их исправить.

7. Именно сегодня я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу все свои проблемы и проблемы семьи и ребенка.

8. Именно сегодня я намечу программу своих дел, которые я хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.

9. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабляясь.

10. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду верить в то, что те, кого я люблю, любят и верят мне.

Лекционный материал по теме: «Безусловное принятие» (из книги Ю.Б. Гиппернейтер. Общаться с ребенком. Как?)

Познакомимся с одним общим принципом, без соблюдения которого все попытки наладить отношения с ребенком оказываются безуспешными. Он и будет для нас отправной точкой. Принцип этот – безусловное принятие. Что он означает? Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

Нередко можно слышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (ленишься, драться, грубить), не начнешь... (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)». Приглядимся: в этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить), «только если...». Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей. Причина широко бытующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания – главные воспитательные средства. Похвалишь ребенка – и он окрепнет в добре, накажешь – и зло отступит. Но вот беда: они не всегда безотказны, эти средства. Кто не знает и такую закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит? А потому, что воспитание ребенка – это вовсе не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы.

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому – одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...». Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому. Конечно, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

У каждого ребенка существуют свои особенности – и возрастные, и гендерные, и личностные, поэтому необходимо знать, какие знаки оказания «безусловного принятия» уместны именно для него.

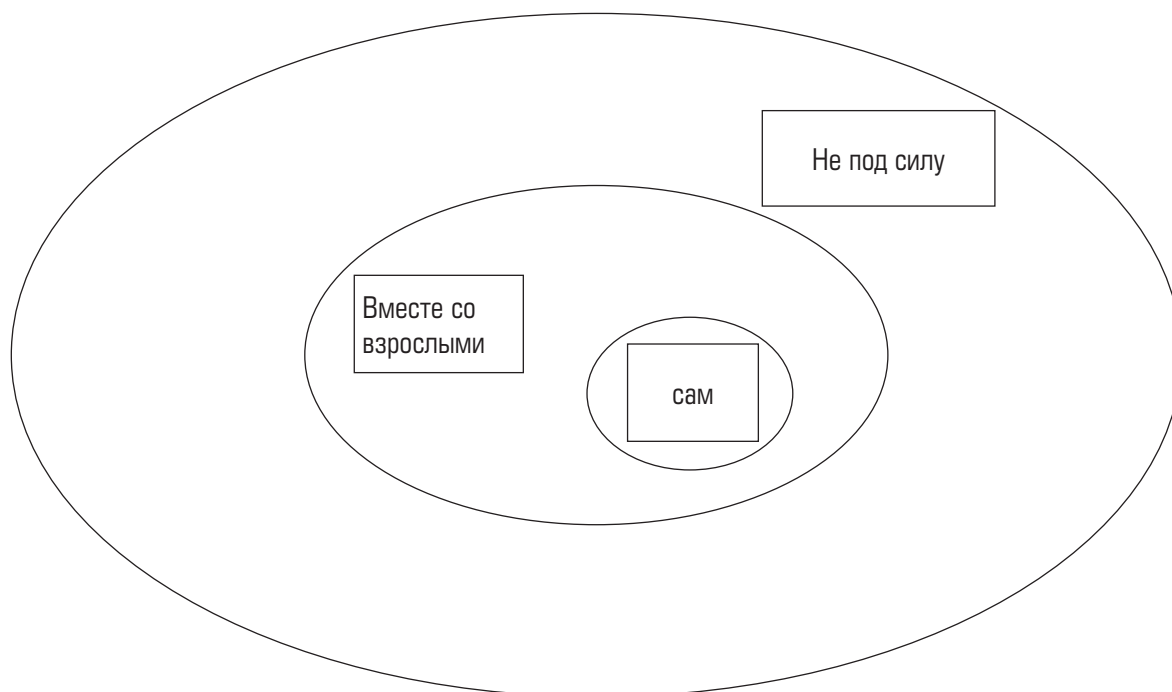
Репрезентативная система. Мозг каждого человека кодирует поступающую извне информацию по-своему. Пути кодирования поступающей информации и определяют аудиалов (для них наиболее значима словесная информация), визуалов (зрительная) и кинестетиков (эмоциональные, тактильные, обонятельные, осязательные ощущения). Поэтому важно понимать, что для ребенка визуала важно видеть ваше позитивное отношение (улыбка, мимика), для аудиала – слышать (слова, интонация, тембр голоса), для кинестетика – чувствовать (прикосновение, эмоциональное отношение).

Теоретический материал по теме «Зона ближайшего развития» (из книги Ю.Б. Гиппернейтер. *Общаться с ребенком. Как?*)

Существует психологический закон, открытый выдающимся психологом Львом Семеновичем Выготским. Он назвал его «зоной ближайшего развития ребенка». Глубоко убеждена, что каждый родитель должен непременно знать об этом законе. Расскажу о нем вкратце.

Известно, что в каждом возрасте для каждого ребенка существует ограниченный круг дел, с которыми он может справиться сам. За пределами этого круга – дела, доступные для него только при участии взрослого или же недоступные вообще. Например, дошкольник уже может сам застегнуть пуговицы, вымыть руки, убрать игрушки, но он не может хорошо организовать свои дела в течение дня. Вот почему в семье дошкольника так часто звучат родительские слова: «Пора», «Теперь мы будем», «Сначала поедим, а потом...».

Давайте нарисуем простую схему: один круг внутри другого. Маленький круг будет обозначать все дела, с которыми ребенок справляется сам, а зона между границами малого и большого круга – дела, которые ребенок делает только вместе со взрослым. За пределами большого круга окажутся задачи, которые сейчас не под силу ни ему одному, ни вместе со старшими



Вот теперь можно объяснить, что открыл Л. С. Выготский. Он показал, что по мере развития ребенка круг дел, которые он начинает выполнять самостоятельно, увеличивается за счет тех дел, которые он раньше выполнял вместе со взрослым, а не тех, которые лежат за пределами наших кругов. Другими словами, завтра ребенок будет делать сам то, что сегодня он делал с мамой, и именно благодаря тому, что это было «с мамой». Зона дел вместе – это золотой запас ребенка, его потенциал на ближайшее будущее. Вот почему ее назвали *зоной ближайшего развития*. Представим себе, что у одного ребенка эта зона широкая, то есть родители с ним много занимаются, а у другого узкая, так как родители часто предоставляют его самому себе. Первый ребенок будет развиваться быстрее, чувствовать себя увереннее, успешнее, благополучнее.

Теперь, я надеюсь, вам станет более понятно, почему оставлять «из педагогических соображений» ребенка одного там, где ему трудно, – грубая ошибка. Это значит не учитывать основной психологический закон развития! Надо сказать, что дети хорошо чувствуют и знают, в чем они сейчас нуждаются. Как часто они просят: «Поиграй со мной», «Пойдем погуляем», «Давай повозимся», «Возьми меня с собой», «А можно я тоже буду...». И если у вас нет действительно серьезных причин для отказа или отсрочки, ответ пусть будет только один: «Да!».

Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.

При этом:

1. Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.
2. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

Многим из вас, наверное, доводилось учить ребенка кататься на двухколесном велосипеде. Обычно начинается с того, что ребенок садится в седло, теряет равновесие и норовит упасть вместе с велосипедом. Вам приходится, схватив одной рукой руль, другой седло, удерживать велосипед в вертикальном положении. На этом этапе почти все делаете вы сами: вы везете велосипед, а ребенок лишь неумело и нервно пытается крутить педали. Однако через некоторое время вы обнаруживаете, что он начал сам выправлять руль, и тогда вы постепенно ослабляете свою руку. Еще через некоторое время оказывается, что вам можно оставить руль и бежать сзади, лишь поддерживая седло. Наконец, вы чувствуете, что можете временно отпустить седло, давая ребенку проехать самостоятельно несколько метров, хотя готовы подхватить его снова в любую минуту. И вот настает момент, когда он уверенно едет сам!

Если присмотреться к любому новому делу, которое дети осваивают с вашей помощью, многое окажется похожим. Обычно дети активны, и они постоянно стремятся взять на себя то, что делаете вы. Если, играя с сыном в электрическую железную дорогу, отец вначале составляет рельсы и подключает к сети трансформатор, то через некоторое время мальчик стремится сделать все это сам, да еще укладывает рельсы каким-нибудь своим интересным способом. Если мать раньше отрывала дочке кусок теста и давала ей сделать свой, «детский», пирожок, то теперь девочка хочет сама месить и разделять тесто. Стремление ребенка завоевывать все новые «территории» дел очень важно, и его следует охранять как зеницу ока.

Среди подростков провели опрос: помогают ли они дома по хозяйству? Большинство учеников 4-6-х классов ответили отрицательно. При этом ребята высказали недовольство тем, что родители не допускают их до многих домашних дел: не дают готовить, стирать и гладить, ходить в магазин. Среди учащихся 7-8-х классов оказалось столько же ребят, не занятых в домашнем хозяйстве, однако число недовольных было в несколько раз меньше! Этот результат показал, как угасает желание детей быть активными, брать на себя различные дела, если взрослые не способствуют этому. Последующие упреки в адрес детей, что они «ленивы», «несознательны», «эгоистичны», столь же запоздалы, сколь и бессмысленны. Эти «лень», «несознательность», «эгоизм» мы, родители, не замечая того, порой сотворяем сами. Оказывается, родителей подстерегает здесь двойная опасность.

Опасность первая – слишком рано переложить свою часть на ребенка. В нашем примере с велосипедом это равносильно тому, чтобы уже через пять минут отпустить и руль, и седло. Неизбежное в таких случаях падение может привести к тому, что у ребенка пропадет желание садиться на велосипед.

Вторая опасность – наоборот, слишком долгое и настойчивое участие родителя, так сказать, занудливое руководство, в совместном деле. И снова наш пример хорошо помогает увидеть эту ошибку. Представьте себе: родитель, держа велосипед за руль и за седло, бежит рядом с ребенком день, второй, третий, неделю... Научится ли тот ездить самостоятельно? Едва ли. Скорее всего, ему вообще надоеет это бессмысленное занятие. А уж присутствие взрослого – непременно!

Таблица «зоны ближайшего развития»

№	Ребенок делает сам	Делает вместе с родителем	Не может выполнять даже с помощью родителя

Язык принятия	Язык непринятия
<p>1. Оценка поступка, а не личности. Пример: «Мне жаль, что не поделился с девочкой» (оценка поступка).</p> <p>2. Временной, а не постоянный язык. Пример: «Сегодня у тебя это задание не получилось».</p> <p>3. Похвала.</p> <p>4. Compliment.</p> <p>5. Ласковые слова.</p> <p>6. Поддержка.</p> <p>7. Выражение заинтересованности.</p> <p>8. Сравнение с самим собой.</p> <p>9. Одобрение.</p> <p>10. Согласие.</p> <p>11. Позитивные телесные контакты.</p> <p>12. Улыбка.</p> <p>13. Контакт глаз.</p> <p>14. Доброжелательные интонации.</p> <p>15. Эмоциональное присоединение.</p> <p>16. Поощрение.</p> <p>17. Выражение своих чувств.</p> <p>18. Отражение чувств ребенка.</p>	<p>1. Негативная оценка личности. Пример: «Ты жадный мальчик» (оценка личности).</p> <p>2. Постоянный язык. Пример: «У тебя постоянно не получается, Как следует».</p> <p>3. Отказ от объяснений.</p> <p>4. Указание на несоответствие родительским ожиданиям.</p> <p>5. Игнорирование.</p> <p>6. Команды.</p> <p>7. Приказы.</p> <p>8. Подчеркивание неудачи.</p> <p>9. Оскорбление.</p> <p>10. Угроза.</p> <p>11. Наказание.</p> <p>12. «Жесткая мимика».</p> <p>13. Угрожающие позы.</p> <p>14. Негативная интонация.</p>

Высказывание ребенка	Язык принятия
<p>1. Тебе все можно, а мне нельзя.</p> <p>2. Не надену куртку, даже если холодно.</p> <p>3. Почему я должна выносить ведро.</p> <p>4. Не буду ложиться спать.</p> <p>5. Я не буду есть этот противный лук.</p> <p>6. Не буду читать вслух по литературе.</p>	

Этапы поведенческого развития ребенка

Возраст	Этап	Возрастной кризис	Новообразования	Позиция взрослого
От 0 до 3 лет	Инфантильный	Доверия-недоверия	Эмоциональный контакт с матерью и окружающим миром	
От 3-х до 5 лет	Самостоятельности	Самости, эгоистичности	Уметь выполнять действия самостоятельно	
С 5 до 7 лет	Общениа с другими детьми	Конфликтности со сверстниками	Уметь играть со сверстниками, подчиняться правилам игры	
С 8 до 12 лет	Исполнительность	Переход от «хочу» к «надо»	Учебная деятельность	
С 12 до 14 лет	Коммуникативные навыки	«Как все»	Умение общаться со сверстниками (гибкость, коммуникабельность)	
С 14 до 20 лет	Автономности	«Не такой, как все»	Уметь поступать не как все, уметь говорить «нет», когда считаешь нужным, общение с противоположным полом	

Найдите ошибки родителей

Ситуация взаимодействия	Ошибки	Правильный вариант
1. Мама говорит пятилетней дочке: «Накрой, пожалуйста, на стол, скоро обед, придет папа. Мы все вместе пообедаем, вот будет здорово». Девочка побежала накрывать, разбила тарелку. Мама очень огорчилась: «Ты меня не любишь, если бы ты нас с папой любила, то уж постаралась бы накрыть на стол». Дочка заплакала.		
2. Отец говорит пятнадцатилетнему сыну: «Немедленно прекрати играть в компьютерные игры. Ты уже три часа не отрываешься от монитора, «лаботоряничаешь». Хватит бездельничать, сходи в магазин, а то хлеб в доме кончился, а тебе как всегда «все равно».		
3. Четырнадцатилетняя дочь пришла из магазина с покупками, но выяснилось, что сдачу она потратила на 3 шоколадки – для себя и подружек. Мать с обидой: «Ты никогда обо мне не думаешь. Я себе во всем отказываю, все для тебя. А ты подумала, что у меня не хватает денег на лекарство, которое я не могу себе позволить. Что ты будешь делать, если в один день я умру? Кому ты будешь нужна? Ты никогда обо мне не думаешь».		

Приложение 16

Правила взаимодействия с детьми

1. Дружелюбный тон общения.
2. Общение на равных.
3. Используйте внешние средства.
4. Избегайте излишней заботы.
5. Постепенно и неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.
6. Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становится «сознательным».
7. Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

Приложение 17

Домашнее задание

1. Посмотрите, есть ли у вас столкновение с ребенком на почве каких-то дел, которые, по вашему мнению, он может и должен выполнять сам. Выберите одно из них и поделайте некоторое время вместе с ним. Посмотрите, лучше ли у него пошло с вами. Если да, то перейдите к следующему заданию.
2. Придумайте какое-нибудь внешнее средство, которое могло бы заменить ваше участие в том или ином деле ребенка. Это может быть будильник, написанное правило или соглашение, таблица или что-то другое. Обсудите и обыграйте с ребенком это вспомогательное средство. Убедитесь, что ему удобно им пользоваться.

Внешние средства **(из книги Ю.Б. Гиппернейтер. Общаться с ребенком. Как?)**

Расскажу еще об очень ценном способе, который помогает избавить ребенка и самих себя от «руководящих указаний». Этот способ связан с еще одним открытием Л. С. Выготского и много раз был подтвержден научными и практическими исследованиями. Выготский нашел, что ребенок легче и быстрее учится организовывать себя и свои дела, если на определенном этапе ему помочь некоторыми внешними средствами. Ими могут быть картинки для напоминания, список дел, записки, схемы или написанные инструкции. Заметьте, подобные средства — это уже не слова взрослого, это их замена. Ребенок может пользоваться ими самостоятельно, и тогда он оказывается на полпути к тому, чтобы справиться с делом самому.

Приведу пример, как в одной семье удалось с помощью такого внешнего средства отменить, а точнее, передать самому ребенку «руководящие функции» родителей.

Андрею уже шесть лет. По справедливому требованию родителей, он должен сам одеваться, когда идет гулять. На улице зима, и нужно надеть на себя много разных вещей. Мальчик же «буксует»: то наденет только носки и сядет в прострации, не зная, что делать дальше; то, надев шубу и шапку, готовится выйти на улицу в домашних тапочках. Родители приписывают все лености и невнимательности ребенка, упрекают, понукают его. В общем, конфликты продолжаются изо дня в день. Однако после консультации с психологом все меняется. Родители составляют список вещей, которые ребенок должен надеть. Список оказался довольно длинным — целых девять пунктов! Ребенок уже умеет читать по слогам, но все равно около каждого названия вещи родители вместе с мальчиком рисуют соответствующую картинку. Этот иллюстрированный список вешают на стену. В семье наступает спокойствие, прекращаются конфликты, а ребенок оказывается чрезвычайно занят. Что же он теперь делает? Он водит пальцем по списку, отыскивает нужную вещь, бежит надевать ее, снова бежит к списку, находит следующую вещь и т.д.

Легко угадать, что скоро произошло: мальчик запомнил этот список и стал собираться гулять так же быстро и самостоятельно, как его родители — на работу. Замечательно, что все это произошло безо всякого нервного напряжения — и сына, и его родителей.

ВНЕШНИЕ СРЕДСТВА **(истории и опыт родителей)**

Мама двух дошкольников (четырех и пяти с половиной лет), узнав о пользе внешнего средства, решила этот способ испробовать. Вместе с детьми она составила список обязательных утренних дел в картинках. Картинки были повешены в комнате детей, в ванне, в кухне. Изменения в поведении детей превзошли все ожидания. До этого утро проходило в постоянных напоминаниях мамы: «Поправьте постели», «Идите умываться», «Пора за стол», «Уберите за собой посуду»... Теперь же дети наперегонки старались выполнить каждый пункт списка. Такая «игра» продолжалась месяца два, после чего дети сами стали рисовать картинки для других дел.

Другой пример: «Мне надо было уехать в командировку на две недели, и в доме оставался только мой шестнадцатилетний сын Миша. Помимо других забот, меня беспокоили цветы: их надо было аккуратно поливать, что Миша совсем не привык делать; у нас уже был печальный опыт, когда цветы засохли. Мне пришла в голову счастливая мысль: я обернула горшки листьями белой бумаги и написала на них большими буквами: «Мишенька, полей меня, пожалуйста. Спасибо!». Результат оказался прекрасным: Миша установил очень хорошие отношения с цветами».

В семье наших друзей в прихожей висела особая доска, на которую каждый член семьи (мама, папа и двое детей-школьников) могли приколоть любое свое сообщение. Там были и напоминания, и просьбы, просто короткая информация, недовольства кем-то или чем-то, благодарность за что-то. Доска эта была поистине центром общения в семье и даже средством разрешения трудностей.

Активное слушание

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями – показать, научить, направить – ему не сможешь. В таких случаях лучше всего... его послушать. Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли и очень подробно описали способ «помогающего слушания», иначе его называют «активным слушанием». Что же это значит – активно слушать ребенка? Начну с ситуаций.

Мама сидит в парке на скамейке, к ней подбегает ее трехлетний малыш в слезах: «Он отнял мою машинку!».

Сын возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель, на вопрос отца отвечает: «Больше я туда не пойду!».

Дочка собирается гулять, мама напоминает, что надо одеться потеплее, но дочка капризничает: она отказывается надевать «эту уродскую шапку».

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать, – это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его.

Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать «по имени» это его чувство или переживание.

Повторю сказанное короче. Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать.

Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Подберите примеры возвращения чувства ребенка

Ситуация взаимодействия с ребенком	Привычные примеры реагирования	Примеры «возвращения чувств ребенка»
СЫН: Он отнял мою машинку!	Ну ничего, поиграет и отдаст...	МАМА: Ты очень огорчен и рассержен на него.
СЫН: Больше я туда не пойду!	Как это ты не пойдешь в школу?!	ПАПА: Ты больше не хочешь ходить в школу.
ДОЧЬ: Не буду я носить эту уродскую шапку!	Перестань капризничать, вполне приличная шапка!	МАМА: Тебе она очень не нравится.
СЫН: Я хочу новый сотовый телефон		
СЫН (плача): Я упал в лужу!		
Дочь (расстроено): Я получила двойку.		
Дочь (расстроено): Со мной Ольга дружить не хочет.		

Особенности и дополнительные правила беседы по способу активного слушания

1. Во-первых, если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени; можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе. Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой; смотря телевизор, читая газету; сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Будьте очень внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает» ребенок любого возраста, даже не отдавая себе сознательного отчета в том.

2. Во-вторых, если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

Например:

СЫН (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей!

РОДИТЕЛЬ: Ты на него обиделся.

Возможные неправильные реплики:

- А что случилось?

- Ты что, на него обиделся?

Почему первая фраза родителя более удачна? Потому что она сразу показывает, что родитель настроился на «эмоциональную волну» сына, что он слышит и принимает его огорчение; во втором же случае ребенок может подумать, что родитель вовсе не с ним, а как внешний участник интересуется только «фактами», выспрашивает о них. На самом деле, это может быть совсем не так, и отец, задавая вопрос, может вполне сочувствовать сыну, но дело в том, что фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия. Казалось бы, разница между утвердительным и вопросительным предложениями очень незначительна, иногда это всего лишь тонкая интонация, а реакция на них бывает очень разная. Часто на вопрос: «Что случилось?» – огорченный ребенок отвечает: «Ничего!», а если вы скажете: «Что-то случилось...», то ребенку бывает легче начать рассказывать о случившемся.

3. В-третьих, очень важно в беседе «держат паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку; не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка – может быть, он что-то добавит. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, «внутри» или вдаль, то продолжайте молчать: в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

4. В-четвертых, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство. Так, ответ отца в предыдущем примере мог бы состоять из двух фраз.

СЫН (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей!

ОТЕЦ: Не хочешь с ним больше дружить. (Повторение услышанного.)

СЫН: Да, не хочу...

ОТЕЦ (после паузы): Ты на него обиделся... (Обозначение чувства.)

Иногда у родителей возникает опасение, что ребенок воспримет повторение его слов как передразнивание. Этого можно избежать, если использовать другие слова с тем же смыслом. Например, в нашем примере слово «водиться» отец заменил «дружить». Практика показывает, что если вы даже и используете те же фразы, но при этом точно угадываете переживание ребенка, он, как правило, не замечает ничего необычного, и беседа успешно продолжается.

Конечно, может случиться, что в ответе вы не совсем точно угадали случившееся событие или чувство ребенка. Не смущайтесь, в следующей фразе он вас поправит. Будьте внимательны к его поправке и покажите, что вы ее приняли. Так, в примере с двумя детьми мама только на третий раз угадала, что произошло с девочкой и ее братом («Ты откуда-то прыгала, а он тебя не удержал...»). И после этого дочка сразу успокоилась.

Хочу снова отметить, что беседа по способу активного слушания очень непривычна для нашей культуры, и ею овладеть непросто. Однако этот способ быстро завоевывает ваши симпатии, как только вы увидите результаты, которые он дает. Их по крайней мере три. Они также могут служить признаками того, что вам удастся правильно слушать ребенка. Перечислю их.

1. Исчезает или по крайней мере сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенная горе уменьшается вдвое.

2. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше: тема повествования (жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.

3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

Привожу почти дословно рассказ молодой женщины – слушательницы наших курсов:

«Моей сестре Лене четырнадцать лет. Иногда она приезжает ко мне в гости. Перед очередным ее приездом мама позвонила и рассказала, что Лена связалась с плохой компанией. Мальчики и девочки в этой компании курят, пьют, выманивают друг у друга деньги. Мама очень обеспокоена и просит меня как-то повлиять на сестру.

В разговоре с Леной заходит речь о ее друзьях. Чувствую, что ее настроение портится.

- Лена, я вижу, тебе не очень приятно говорить о твоих друзьях.
- Да, не очень.
- Но ведь у тебя есть настоящий друг.
- Конечно, есть Галка. А остальные... даже не знаю.
- Ты чувствуешь, что остальные могут тебя подвести.
- Да, пожалуй...
- Ты не знаешь, как к ним относиться.
- Да...
- А они к тебе очень хорошо относятся. Лена бурно реагирует:
- Ну нет, я бы не сказала! Если бы они ко мне хорошо относились, то не заставляли бы занимать у соседей деньги на вино, а потом просить их у мамы, чтобы отдать.
- Да-а... Ты считаешь, что нормальные люди так не поступают.
- Конечно, не поступают! Вон Галка не дружит с ними и учится хорошо. А мне даже уроки некогда делать.
- Ты стала хуже учиться.
- Учительница даже домой звонила, жаловалась маме.
- Мама, конечно, сильно расстроилась. Тебе ее жаль.
- Я очень люблю маму и не хочу, чтобы она расстраивалась, но ничего не могу с собой поделать. Характер какой-то у меня стал ужасный. Чуть что – начинаю грубить.
- Ты понимаешь, что грубить плохо, но что-то внутри тебя толкает сказать грубость, обидеть человека...
- Я не хочу никого обижать. Наоборот, мне все время кажется, что меня хотят обидеть. Все время чему-то учат...

- Тебе кажется, что тебя обижают и учат...
- Ну да. Потом я понимаю, что они хотят как лучше и в чем-то правы.
- Ты понимаешь, что они правы, но не хочешь это показывать.
- Да, а то будут думать, что я их во всем и всегда буду слушаться.
- Ребята из компании тоже не хотят слушаться своих родителей...
- Они даже их обманывают.
- Даже обманывают. Если обманывают родителей, то что им стоит обмануть друзей...
- Вот-вот! Я теперь поняла. Они же с деньга ми меня обманули: отдавать и не собираются. В общем, они мне надоели, и я им в глаза скажу, что они за люди.

Лена поехала домой. Через несколько дней звонит мама:

- Оля, Лена передо мной извинилась. Сказала, что все поняла. И вообще стала другим человеком – ласковая, добрая, с компанией не ходит, чаще сидит дома, делает уроки, читает. А самое главное – сама очень довольна. Спасибо тебе!».

Однако постепенно родители начинают обнаруживать еще по крайней мере два замечательных изменения, более общего характера. Первое: родители сообщают, как о чуде, что дети сами довольно быстро начинают активно слушать их. Рассказывает мама четырехлетней Нади: «На днях садимся обедать, я ставлю перед Надей тарелку с едой, но она отворачивается, отказывается есть. Опускаю глаза и думаю, как правильно сказать. Но тут слышу слова дочки:

НАДЯ: Мамуленька, ты расплачешься сейчас...

МАМА: Да, Надя, я огорчена, что ты не хочешь обедать.

НАДЯ: Я понимаю, тебе обидно. Ты готовила, а я не ем твой обед...

МАМА: Да, мне очень хотелось, чтобы тебе понравился обед. Я очень старалась.

НАДЯ: Ладно, мамочка, я съем все-все до последней капельки.

И действительно – все съела!».

Второе изменение касается самих родителей. Очень часто в начале занятий по активному слушанию они делятся вот каким своим неприятным переживанием. «Вы говорите, – обращаются они к психологу, – что активное слушание помогает понять и почувствовать проблему ребенка, поговорить с ним по душам. В то же время вы учите нас способу или методу, как это делать. Учите строить фразы, подыскивать слова, соблюдать правила... Какой же это разговор «по душам»? Получается сплошная «техника», к тому же неудобная, неестественная. Слова не приходят в голову, фразы получаются корявые, вымученные. И вообще – нечестно: мы хотим, чтобы ребенок поделился с нами сокровенным, а сами «применяем» к нему какие-то способы.» Такие или приблизительно такие возражения приходится слышать часто на первых двух-трех занятиях. Но постепенно переживания родителей начинают меняться. Обычно это случается после первых удачных попыток вести беседу с ребенком по-другому. Успех окрыляет родителей, они начинают иначе относиться к «технике» и одновременно замечают в себе что-то новое. Они чувствуют, что становятся более чувствительными к нуждам и горестям ребенка, легче принимают его «отрицательные» чувства. Родители говорят, что со временем они начинают находить в себе больше терпения, меньше раздражаться на ребенка, лучше видеть, как и отчего ему бывает плохо. Получается так, что «техника» активного слушания оказывается средством преобразования родителей. Мы думаем, что «применяем» ее к детям, а она меняет нас самих. В этом – ее чудесное скрытое свойство.

Что же касается беспокойства родителей относительно искусственности, «приемов» и «техники», то преодолеть его помогает одно сравнение, которое я часто привожу на занятиях. Хорошо известно, что начинающие балерины часы проводят в упражнениях, далеко неестественных с точки зрения наших обычных представлений. Например, они разучивают позиции, при которых ступни ставятся под различными углами, в том числе под углом 180 градусов. При таком «вывернутом» положении ног балерины должны свободно держать равновесие, приседать, следить за движениями рук... и все это нужно для того, чтобы потом они танцевали легко и свободно, не думая уже ни о какой технике. Также и с навыками общения. Они вначале трудны и порой необычны, но когда вы ими овладеваете, «техника» исчезает и переходит в искусство общения.

Домашнее задание

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка	Ваш ответ
1. «Сегодня, когда я выходила из школы, мальчишка-хулиган выбил у меня портфель и из него все высыпалось».		
2. (Ребенку сделали укол, плачет): «Доктор плохой!».		
3. (Старший сын – маме): «Ты всегда ее защищаешь, говоришь «маленькая, маленькая», а меня никогда не жалеешь».		
4. «Сегодня на уроке математики я ничего не поняла и сказала об этом учителю, а все ребята смеялись».		
5. (Ребенок роняет чашку, та разбивается): «Ой!!! Моя ча-ашечка!».		
6. (Влетает в дверь): «Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную!».		
7. «Ну надо же, я забыла включить телевизор, а там было продолжение фильма!».		

Ошибки «активного слушания»

Родители, которые пытаются научиться активному слушанию, жалуются на большие трудности: на ум приходят привычные ответы, – все, кроме необходимого. На одном из занятий группу родителей попросили написать, как бы они ответили на такую жалобу дочери:

- Таня больше не хочет со мной дружить. Сегодня она играла и смеялась с другой девочкой, а на меня они даже не взглянули.

Вот какие были ответы:

- А ты попробуй подойди к ним первая, может быть, и тебя примут.
- Наверное, ты сама в чем-то виновата.
- Конечно, очень обидно. Но, может быть, Тане интереснее с той девочкой. Лучше не навязывай ей свою дружбу, а найди себе другую подружку.
- А ты предложи Тане поиграть с твоей новой куклой.
- Не знаю, что делать. Подари им что-нибудь.
- Такое часто бывает в жизни. Постарайся не переживать так сильно.
- А у вас с ней не было ссоры?
- Брось переживать. Давай лучше поиграем.

Родители очень удивились, узнав, что ни один ответ не был удачным. В последние два десятилетия психологи проделали очень важную работу: они выделили типы традиционных родительских высказываний – настоящих помех на пути активного слушания ребенка. Их оказалось целых двенадцать! Давайте же познакомимся с этими типами автоматических ответов родителей, а также с тем, что слышат в них дети.

1. Приказы, команды: «Сейчас же перестань!», «Убери!», «Внеси ведро!», «Быстро в кровать!», «Чтобы больше я этого не слышал!», «Замолчи!». В этих категоричных фразах ребенок слышит нежелание родителей вникнуть в его проблему, чувствует неуважение к его самостоятельности. Такие слова вызывают чувство бесправия, а то и брошенности «в беде». В ответ дети обычно сопротивляются, «бурчат», обижаются, упрямятся.

МАМА: Вова, одевайся скорее (команда), в садик опаздываем!

ВОВА: Я не могу, помоги мне.

МАМА: Не выдумывай! (Приказ.) Сколько раз уже одевался сам!

ВОВА: Рубашка противная, не хочу ее.

МАМА: Новые фокусы! Ну-ка, сейчас же одевайся! (Снова приказ.)

ВОВА: А у меня не застегивается.

МАМА: Не застегивается – так и пойдешь, все ребята увидят, какой ты неряха.

ВОВА (плачущим голосом): Ты плохая...

А разговор мог бы развиваться совсем по-другому:

МАМА: Вова, одевайся скорее, в садик опаздываем!

ВОВА: Я не могу, помоги мне.

МАМА (останавливается на минутку): Не можешь сам справиться.

ВОВА: Рубашка противная, не хочу ее.

МАМА: Тебе не нравится рубашка.

ВОВА: Да, ребята вчера смеялись, говорили, девчачья.

МАМА: Тебе было очень неприятно. Понимаю... Давай оденем вот эту!

ВОВА (облегченно): Давай! (Быстро одевается.)

Заметим, что в этом разговоре первые же ответы мамы на слова мальчика («Не можешь сам справиться», «Тебе не нравится рубашка») настраивают ее на то, чтобы действительно послушать его, услышать его ответы, а не только свои приказания. В результате сын охотно делится своей действительной проблемой, и мать готова ее принять. Если же разговор идет первым способом, то неизбежно появляется следующий тип родительских фраз.

2. Предупреждения, предостережения, угрозы: «Если ты не прекратишь плакать, я уйду», «Смотри, как бы не стало хуже», «Еще раз это повторится, и я возьмусь за ремень!», «Не придешь вовремя, пеняй на себя».

Угрозы бессмысленны, если у ребенка сейчас неприятное переживание. Они лишь загоняют его в еще больший тупик. Так, в конце первого разговора мама прибегла к угрозе: «... так и пойдешь, все ребята увидят, какой ты неряха», на что последовали слезы и выпад мальчика в адрес мамы. Знакомы ли вам такие сцены? Бывает ли так, что в результате вы реагируете еще большим «закручиванием гаек», следующей угрозой, окриком?

Угрозы и предупреждения плохи еще и тем, что при частом повторении дети к ним привыкают и перестают на них реагировать. Тогда некоторые родители от слов переходят к делу и быстро проходят путь от слабых наказаний к более сильным, а порой и жестоким: раскапризничавшегося малыша «оставляют» одного на улице, дверь закрывают на ключ, рука взрослого тянется к ремню...

3. Мораль, нравоучения, проповеди: «Ты обязан вести себя как подобает», «Каждый человек должен трудиться», «Ты должен уважать взрослых». Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового. Ничего не меняется от того, что они слышат это в «сто первый раз». Они чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего все вместе взятое. Дело в том, что моральные устои и нравственное поведение воспитываются в детях не столько словами, сколько атмосферой в доме, через подражание поведению взрослых, прежде всего родителей. Если в семье все трудятся, воздерживаются от грубых слов, не лгут, делят домашнюю работу, — будьте уверены, ребенок знает, как надо себя правильно вести. Если же он нарушает «нормы поведения», то стоит посмотреть, не ведет ли себя кто-то в семье так же или похожим образом. Если эта причина отпадает, то, скорее всего, действует другая: ваш ребенок «выходит за рамки» из-за своей внутренней неустроенности, эмоционального неблагополучия. В обоих случаях словесные поучения — самый неудачный способ помочь делу.

Хочу рассказать реальную историю. Родители двух детей, Ани девяти лет и Васи тринадцати лет, уезжают на две недели в командировку. В доме на это время поселяется сестра матери, их тетя, со своей одиннадцатилетней дочкой Леной. Образуется довольно-таки «взрывчатая смесь» из троих детей «трудного» и «пред-трудного» возраста. Вася и Аня тоскуют по уехавшим родителям, появление двоюродной сестры со своей мамой отнюдь не облегчает дело, а скорее, наоборот: дети переживают чувства ревности и зависти («у нее есть мама, а у нас нет»), выливающиеся в желание подразнить и даже обидеть ее. Хотя все трое много играют вместе, но часто возникают споры и ссоры, в которых родные брат и сестра объединяются против Лены, та нередко плачет. Тетя старается быть «справедливой», не вставать ни на чью сторону. Ее племянникам это мало чем помогает (мамы все равно нет), а ее дочке все время кажется, что мама все время защищает «их», а не ее. Маленький ад скоро достигает своего пика. Дети ссорятся у телевизора — какую программу смотреть. Вася сильно толкает двоюродную сестру прямо в лицо, та падает, громко рыдая. Ее мать прибегает из соседней комнаты, застаёт сцену: Вася и его младшая сестра смотрят испуганно, но настороженно, «готовые к бою», Лена лежит на полу, громко плача.

ТЕТЯ: Что случилось!?

ЛЕНА: Он меня в лицо-о-о удари-и-л!

ТЕТЯ (обращает гневный взгляд на Васю): !!!

АНЯ: Она включила, а он переключил, а она снова включила, а тогда он ее толкнул... от так... (Показывает.)

ТЕТЯ (в негодовании — Васе): Толкнул прямо в лицо!

ВАСЯ: Да.

ТЕТЯ: Тебе известно, что лицо человека ни при каких обстоятельствах трогать нельзя?!

ВАСЯ: Известно!

ТЕТЯ: Ты знаешь, что ударить в лицо — это самое большое оскорбление, которое можно нанести человеку?!

ВАСЯ: Знаю.

ТЕТЯ: Знал, и тем не менее, сделал! Сделал специально!

ВАСЯ (с вызовом): Да, специально! (Убегает.)

Через 15 минут слышится новый взрыв рыданий Лены: «Он меня не пускает в комнату и что-то делает с моими ку-у-клами-и!». Тетя направляется в комнату, Васи там уже нет. С куклы сорвана одежда, которая валяется где попало, самая любимая кукла исчезла. На требования Лены, перемешанные с плачем: «Где моя кукла? Отдай мою куклу!», Вася отвечает: «Не знаю, не трогал». Тетя ждет возвращения родителей, чтобы доложить об ужасном поведении Васи. Для нее нет сомнений, что он заслуживает «проработки» и выяснения всего в присутствии всех. Мама, однако, предпочитает поговорить с Васей наедине. Беседа продолжается больше часа. Вася честно рассказывает все, как было (кукла бы-

стро «находится» под кроватью Лены), и между прочим выясняется, что он чувствовал себя несчастным и загнанным, «все на него нападали» (в школе, как выяснилось, в это время тоже были неприятности). Через два дня он неожиданно подходит к тете и просит не думать, что он плохой и злой, просто на него последнее время «находит». Тетя с Леной гостят в доме еще неделю, и в эти дни отношения между детьми оказываются намного спокойнее. Эта история поднимает много вопросов: о правилах, о границах дозволенного, о наказаниях и др. Но мы не будем обсуждать их сейчас, чтобы не отвлекаться от нашей главной темы – о действии словесных назиданий и проповедей. Хотя тетя и сделала подростку справедливое замечание о неприкосновенности лица другого, оно не произвело на него желаемого впечатления, оно не «исправило» и не «научило» его, а лишь толкнуло на следующий злой, мстительный поступок. Напротив, умелый разговор матери, которая смогла послушать сына, магически смягчил его. Значит ли это, что с детьми не надо беседовать о моральных нормах и правилах поведения? Со всем нет. Однако делать это надо только в их спокойные минуты, а не в накаленной обстановке. В последнем случае наши слова только подливают масло в огонь.

4. Советы, готовые решения: «А ты возьми и скажи...», «Почему бы тебе не попробовать...», «По-моему, нужно пойти и извиниться», «Я бы на твоём месте дал сдачи». Как правило, мы не скупимся на подобные советы. Больше того, считаем своим долгом давать их детям. Часто приводим в пример себя: «Когда я был в твоём возрасте...». Однако дети не склонны прислушиваться к нашим советам. А иногда они открыто восстают «Ты так думаешь, а я по-другому», «Тебе легко говорить», «Без тебя знаю!» Что стоит за такими негативными реакциями ребенка? Желание быть самостоятельным, принимать решения самому. Ведь и нам, взрослым, не всегда приятны чужие советы. А дети гораздо чувствительнее нас. Каждый раз, советуя что-либо ребенку, мы как бы сообщаем ему, что он еще мал и неопытен, а мы умнее его, наперед все знаем. Такая позиция родителей – позиция «сверху» – раздражает детей, а главное, не оставляет у них желания рассказать больше о своей проблеме. В следующем разговоре отец не избежал подобной ошибки. В субботу вечером сын в заметно подавленном настроении слоняется по дому.

ОТЕЦ: Ты что такой кислый?

СЫН: Да так, делать ничего не хочется.

ОТЕЦ: Пойди погуляй, погода какая хорошая.

СЫН: Нет, гулять не хочу.

ОТЕЦ: Ну, позвони Мише, сыграйте в шахматы.

СЫН: В шахматы надоело, да и Мишка сегодня занят.

ОТЕЦ: Возьми в конце концов книжку!

СЫН: Да ладно, пап, чего ты привязался! Не понимаешь ты меня!

(Уходит в другую комнату, закрывает дверь.)

Разговор пошел иначе, когда отец вспомнил о методе активного слушания. Через некоторое время он заходит в комнату сына, садится рядом.

ОТЕЦ (положив руку на плечо мальчика): Все еще плохое настроение.

СЫН: Да, плохое.

ОТЕЦ (помолчав): Делать ничего не хочется.

СЫН: Ага, а тут еще этот доклад.

ОТЕЦ: Задали доклад приготовить.

СЫН: Ну да, к понедельнику, по мифам Древней Греции, а книжки нет, по чему буду готовить?

ОТЕЦ: Думаешь, где найти материал.

СЫН: Вот именно, нигде... (Пауза.) Есть, правда, одна идея, у Кольки дома энциклопедия.

ОТЕЦ: Пожалуй, там про это написано.

СЫН (уже бодрее): Сейчас я ему позвоню.

Звонит, договаривается о книге, говорит: «А потом погуляем».

Как часто дети сами приходят к тому же, что мы перед этим пытались им посоветовать! Но им надо самим принять решение – это их путь к самостоятельности. Очень важно давать детям такую возможность, хотя это, конечно, труднее, чем дать совет.

5. Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»: «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки», «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз тебе говорила! Не послушалась – пеняй на себя». И здесь дети отвечают: «Отстань», «Сколько можно», «Хватит!». В лучшем случае они перестают нас слышать, возникает то, что психологи называют «смысловым барьером» или «психологической глухотой».

Папа и пятилетняя Вера идут по весенней улице. Тает снег, на тротуаре лужи. Вера проявляет повышенный интерес к лужам и сугробам. Папа: «Вера, если ты будешь наступать в воду, ты промочишь ноги. Если ты промочишь ноги, твой организм охладится. Если он охладится, ты можешь легко подхватить инфекцию. Ты должна знать, что весной в городе всюду много микробов». Вера (наступая в очередную лужу): «Пап, а почему у дяденьки, который прошел, такой красный нос?».

6. Критика, выговоры, обвинения: «На что это похоже!», «Опять все сделала не так!», «Все из-за тебя!», «Зря я на тебя понадеялась», «Вечно ты!..». Вы, наверное, уже готовы согласиться с тем, что никакой воспитательной роли такие фразы сыграть не могут. Они вызывают у детей либо активную защиту: ответное нападение, отрицание, озлобление; либо уныние, подавленность, разочарование в себе и в своих отношениях с родителем. В этом случае у ребенка формируется низкая самооценка; он начинает думать, что он и в самом деле плохой, безвольный, безнадежный, что он неудачник. А низкая самооценка порождает новые проблемы. Вера некоторых родителей в воспитательное значение критики поистине безмерна. Только этим можно объяснить, что иногда в семьях замечания вперемежку с командами становятся главной формой общения с ребенком. Давайте проследим, что может слышать ребенок в течение дня: «Вставай», «Сколько можно валяться?», «Посмотри, как у тебя заправлена рубашка», «Опять с вечера не собрал портфель», «Не хлопай дверью, малыш спит», «Почему опять не вывел собаку (не покормил кошку)? Сам заводил, сам и следи», «Опять в комнате черт знает что!», «За уроки, конечно, не садился», «Сколько раз говорила, чтобы мыл за собой посуду», «Устала напоминать про хлеб», «Гулять не пойдешь, пока...», «Сколько можно висеть на телефоне?», «Ты когда-нибудь будешь ложиться спать вовремя?!». Помножьте эти высказывания на количество дней, недель, лет, в течение которых ребенок все это слышит. Получится огромный багаж отрицательных впечатлений о себе, да еще полученных от самых близких людей. Чтобы как-то уравновесить этот груз, ему приходится доказывать себе и родителям, что он чего-то стоит. Самый первый и легкий способ (он, кстати, подсказывается родительским стилем) – это подвергнуть критике требования самих родителей. Что же может спасти положение, если ситуация в семье сложилась именно таким образом?

Первый и главный путь: постарайтесь обращать внимание не только на отрицательные, но и на положительные стороны поведения вашего ребенка. Не бойтесь, что слова одобрения в его адрес испортят его. Нет ничего более пагубного для ваших отношений, чем такое мнение. Для начала найдите в течение дня несколько положительных поводов сказать ребенку добрые слова. Например: «Спасибо, что ты сходил в сад за малышом», «Хорошо, что ты пришел, когда обещал», «Мне нравится готовить с тобой вместе». Иногда родители думают, что ребенок и так знает, что его любят, поэтому положительные чувства ему высказывать необязательно. Это совсем не так. Вот горькое признание одной одиннадцатилетней девочки: «Моя мама меня не любит, я это точно знаю. Я проверяла это много раз. Вот, например, на днях Олег (старший брат) принес ей цветочки, и она ему улыбнулась. Вчера я тоже купила ей цветы, принесла и внимательно наблюдала за ее лицом: она мне не улыбнулась. Так что теперь я точно знаю: Олега она любит, а меня – нет». Приходит ли нам в голову, что дети так буквально истолковывают наше поведение, слова, выражение лица? Всегда ли мы учитываем, что дети воспринимают мир в черно-белых тонах: либо безусловно да, либо безусловно нет?

И еще вопрос: а мы сами хорошо бы выживали в условиях постоянной бомбардировки критикой со стороны нашего самого близкого человека? Не ждали бы мы от него добрых слов, не тосковали бы по ним?

7. Похвала. После всего сказанного, наверное, неожиданно и странно прозвучит рекомендация не хвалить ребенка. Чтобы разобраться в кажущемся противоречии, нужно понять тонкое, но важное различие между похвалой и поощрением, или похвалой и одобрением. В похвале есть всегда элемент оценки: «Молодец, ну ты просто гений!», «Ты у нас самая красивая (способная, умная)!», «Ты такой храбрый, тебе все нипочем».

БОКС 6-1

МЕНЯ МНОГО ХВАЛИЛИ. Это отрывок из письма одной родительницы в редакцию «Учительской газеты», где печатались материалы наших уроков. «Я много читала статей и книжек про воспитание детей. В некоторых из них встречались советы хвалить детей, но они меня очень смущали. Дело в том, что я сама через это прошла. Меня в детстве много хвалили. Привыкаешь к этому очень быстро, и меня раздражало и огорчало, что, когда подросла, не всегда отмечали похвалой оценки, помощь по дому и т.д. В школе, в университете я уже

не могла без хвалебных слов – у меня просто руки опускались, ничего не хотелось делать, пока не заметят. А если не замечали, то я и поворачивалась боком: раз вы так, то и я ничего вам делать не буду. Но главной своей бедой считаю то, что и сейчас, достигнув двадцатисемилетнего возраста, я от любой задачи, которую ставлю перед собой, от любой работы жду в конечном счете не результата, а похвалы. И вот только сейчас я прочитала в «Родительской газете» (наконец-то!) реальный ответ: «Я рада, что ты так сделал» (а не «Ты – молодец!»). Почему же так поздно вы дали конкретный пример! Как правило, все отговариваются тем, что у всех семьи разные, свои отношения, вот так нельзя, так тоже. А как можно? Давайте побольше конкретных примеров, не такие уж мы дураки, будем сами, учитывая отношения, семьи и т.д., находить ответ. Но пример должен быть. Хоть один, это лучше, чем ничего. Спасибо вам, а то я чуть было и дочь (хоть и испытывала в душе колебания, помня свой опыт) не начала хвалить, хвалить, хвалить: «Ты у меня...», «Да какая ты...». С уважением, Е.В. г. Пермь».

Чем плоха похвала-оценка? Во-первых, когда родитель часто хвалит, ребенок скоро начинает понимать: где похвала, там и выговор. Хваля в одних случаях, его осудят в других.

Во-вторых, ребенок может стать зависимым от похвалы: ждать, искать ее. («А почему ты меня сегодня не похвалила?») (см. Бокс 6-1) Наконец, он может заподозрить, что вы неискренни, то есть хвалите его из каких-то своих соображений.

СЫН: Не получают у меня эти буквы!

МАМА: Что ты, ты прекрасно их написал!

СЫН: Неправда, ты нарочно так говоришь, чтобы я не расстраивался!

А как же реагировать на успехи или правильное поведение ребенка?

Лучше всего просто выразить ему ваше чувство. Используйте местоимения «я», «мне» вместо «ты»:

ДОЧЬ: Мама, я сегодня по-русскому получила сразу две пятерки!

МАМА: Я очень рада! (Вместо: «Какая ты у меня молодец!»)

СЫН: Ведь правда, я плохо выступил?

ПАПА: Мне так не показалось. Наоборот, мне понравилось (то-то и то-то). (Вместо: «Ну что ты, ты выступил, как всегда, блестяще!»)

8. Обзывание, высмеивание: «Плакса-вакса», «Не будь лапшой», «Ну просто дубина!», «Какой же ты лентяй!». Все это – лучший способ оттолкнуть ребенка и «помочь» ему разувериться в себе. Как правило, в таких случаях дети обижаются и защищаются: «А сама какая?», «Пусть лапша», «Ну и буду таким!».

Вот иллюстрация. Тринадцатилетняя Маша приглашена с мамой на свадьбу. Девочка очень возбуждена, примеряет разные «наряды», хотя выбор не очень большой. Наконец, появляется перед мамой и бабушкой с завитыми волосами, в длинной юбке и туфлях на высоких каблуках (то и другое «занято» у старшей сестры).

МАША (входит, сияя): Ну как?!

МАМА: Господи! Ну и нарядилась! Прямо первая красавица. Смотри, как бы тебя с невестой не перепутали.

БАБУШКА: А туфли-то зачем? Ты в них как жирафа на ходулях! (Лицо девочки гаснет, настроение испорчено.)

МАША: Ну и идите сами, а я никуда не пойду!

9. Догадки, интерпретации: «Я знаю, это все из-за того, что ты...», «Небось опять подрался», «Я все равно вижу, что ты меня обманываешь...». Одна мама любила повторять своему сыну: «Я вижу тебя насквозь и даже на два метра под тобой!», что неизменно приводило подростка в ярость. И в самом деле: кто из ребят (да и взрослых) любит, когда его «вычисляют»? За этим может последовать лишь защитная реакция, желание уйти от контакта. Пятнадцатилетний Петя приходит домой, обращается к маме:

ПЕТЯ: Мне никто не звонил?

МАМА: Никто. Я догадываюсь, ты ждешь звонка Лены.

ПЕТЯ: А тебе все надо знать.

МАМА: Надо. Например, я знаю, почему у тебя второй день плохое настроение: с Леной поссорился.

ПЕТЯ: Мам, ну хватит! Какое тебе дело!

Близок к этому следующий тип ошибок.

10. Выспрашивание, расследование: «Нет, ты все-таки скажи», «Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю», «Почему ты опять получил двойку?», «Ну почему ты молчишь?».

Удержаться в разговоре от расспросов трудно. И все-таки лучше постараться вопросительные предложения заменить на утвердительные. Об этом мы уже говорили на предыдущем уроке.

Привожу дословно короткий разговор, где мать допускает именно такую ошибку:

ДОЧЬ (зло): Вот смотри, что я получила!

МАМА: Четыре по математике. Почему же ты злишься?

ДОЧЬ: Да, злюсь, а почему, не знаю. А ты спрашиваешь: «Почему да почему?» (Уходит от разговора, замыкается.)

Более удачный вариант был такой (реальный диалог):

ДОЧЬ (зло): Вот смотри, что я получила!

МАМА: Четыре по математике. Но я чувствую, что ты злишься.

ДОЧЬ: Да, я злюсь, а почему, не знаю.

МАМА: Тебе плохо.

ДОЧЬ: Да, плохо... Я не хочу, чтобы ты уходила.

МАМА: Ты хочешь, чтобы я осталась дома.

ДОЧЬ: Да (просительно). Mam, пожалуйста, не ходи сегодня на занятия!

Удивительно, как одно, совсем, казалось бы, незначительное изменение в ответе взрослого (вместо: «Почему же ты злишься?» – «Я чувствую, что ты злишься») может повернуть разговор иначе.

Порой разница между вопросом и утвердительной фразой может показаться нам почти незаметной. А для переживающего ребенка эта разница велика: вопрос звучит как холодное любопытство; утвердительная фраза – как понимание и участие.

11. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания. Конечно, ребенку нужно сочувствие. Тем не менее есть риск, что слова «я тебя понимаю», «я тебе сочувствую» прозвучат слишком формально. Может быть, вместо этого просто помолчать, прижав его к себе. А во фразах типа: «Ус покойся», «Не обращай внимания!», «Переemelется, мука будет» он может услышать пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживания.

ДОЧЬ (расстроенная): Знаешь, я сегодня в школе бежала по коридору, а Сережка Петров поставил мне подножку и я упала.

ОТЕЦ: Ну ничего, пустяки, ты же не разбилась.

ДОЧЬ: Да, пустяки, а все мальчишки смеялись.

ПАПА: Да брось, не обращай внимания!

ДОЧЬ: Тебе легко говорить, а мне обидно!

12. Отшучивание, уход от разговора.

СЫН: Знаешь, папа, терпеть не могу эту химию и ничего в ней не понимаю.

ПАПА: Как много между нами общего!

Папа проявляет чувство юмора, но проблема остается. А что уж говорить о таких словах, как «Отстань!», «Не до тебя», «Вечно ты со своими жалобами!».

Познакомившись с длинным списком неудачных высказываний, родители обычно восклицают: «И это нельзя, и то нельзя... что же можно?».

И тут возникает необходимость активно слушать уже их самих:

- Вы озадачены и растеряны.

- Конечно! Оказывается, что до сих пор все делали не так. И потом, ответить правильно очень трудно: все время лезут привычные советы и замечания.

- То есть вам трудно подбирать необходимые фразы.

- Ну да, они такие непривычные. Неужели нельзя по-старому?

- Вам хочется по-старому...

- Да!... то есть нет. Я же вижу, что это ни к чему хорошему не приводит!

В таких случаях мой учитель, профессор Алексей Николаевич Леонтьев, любил приводить одно сравнение, и снова речь пойдет о велосипеде.

Представьте себе, что люди никогда не видели велосипедов. И тут им на суд предлагают сразу две конструкции: трехколесный и двухколесный. Какой велосипед они предпочтут? Конечно, трехколесный. Почему? Пото-

му что, сев на него, они поедут сразу легко и «естественно». Преимущества же двухколесного останутся для них за семью печатями. . . пока они не затратят время и усилия на овладение им. Вот тогда они поймут все замечательные свойства «неудобного» велосипеда.

Замечу, что наши привычные обращения к ребенку с советами, назиданиями и упреками — это не «естественные», а тоже выученные фразы. Но они подобны неэффективной езде на машине старой конструкции. Психологи всего мира потратили много усилий, чтобы усовершенствовать эту конструкцию и помочь родителям научиться «ездить» на «лучшей машине». В основе новых навыков общения, которыми мы пытаемся овладеть, лежат гуманистические принципы: уважение к личности ребенка, признание его прав на собственные желания, чувства и ошибки, внимание к его заботам, отказ от родительской позиции «сверху».

Очень важно научиться слышать собственные ошибки. Давайте для упражнения нашего слуха разберем запись «типичного домашнего конфликта», сделанную мамой. Были ли некоторые ответы родителей неудачными, и если да, то к какому типу ошибок они относились?

ДОЧЬ (четырёх лет): Мама, кушать скорее!

МАМА: Садись, я уже налила.

ДОЧЬ (садится за стол, гримаса): У, этот суп невкусный. Я не буду.

МАМА: Оставь и уходи. (Приказ.)

ДОЧЬ: Я есть хочу!

Вмешивается папа.

ПАПА: Сядь и ешь без капризов! (Приказ.)

ДОЧЬ (на грани слез): А я с морковкой не люблю.

МАМА: Я тебе ее выловлю.

ДОЧЬ: А все равно. . .

МАМА (взрывается): Я не для того варила, чтобы ты тут носом крутила! (Назидание, критика.)

У дочери закапали первые слезы. . .

ПАПА: Сядь хорошо и ешь. Набирай ложку. В рот! Жуй, жуй, а не держи во рту! (Приказ, команда.)

ДОЧЬ: А мне невкусно!!!

МАМА: Уходи из-за стола, ходи голодная. (Команда, угроза.)

ПАПА: Я вот сейчас. . . (Угроза.)

Дочь со слезами берет ложку, начинает есть через пень-колоду. Через минуту ест нормально, через пять минут съедает все. Но настроение у всех испорчено.

Хотелось бы в заключение этого урока привести другой реальный диалог, который показывает, как родители вполне успешно овладевают методом активного слушания. Это тоже документальная запись одной мамы.

«Рассматриваем с дочкой фотографию группы детского сада. Дочка показывает на воспитательницу (замечаю, что на фотографии ее лицо поцарапано):

ДОЧЬ: Видеть ее не могу!

Я: Тебе очень неприятно ее видеть.

ДОЧЬ: Да, она очень злая.

Я: Она тебя обижала.

ДОЧЬ: Да, она ругала меня борзой собакой и говорила, что если я няядбничаю, то уж она тогда. . .

Я: Тогда она что-то сделает.

ДОЧЬ: Да. Она не говорила, что.

Я: Тебе не хотелось это рассказывать раньше.

ДОЧЬ: Да, я боялась (готова заплакать).

Беру ее на руки».

В этом диалоге мама уже в первой фразе избежала возможной традиционной ошибки — «воспитательного» замечания. Она вполне могла бы ответить: «Как ты можешь так говорить о воспитательнице! И почему ты поцарапала фотографию?» Вместо этого она «озвучила» чувство ребенка, показала, что готова разделить и принять его. Это помогло девочке освободиться от загнанных вглубь страха и обиды. Навернувшиеся слезы — слезы облегчения.

Попробуйте определить, к какому типу ошибочных высказываний относится ответ родителя

Взаимодействие с ребенком	Типы ошибочных высказываний
<p>ДОЧЬ: Никогда не пойду больше к зубному!</p> <p>МАТЬ: Не выдумывай, на завтра у нас талончик, надо долечивать твой зуб.</p> <p>ДОЧЬ: Я больше не выдержу. Знаешь, как было больно!</p> <p>МАТЬ: Не умерла же. В жизни часто приходится терпеть. А не будешь лечить, останешься без зубов.</p> <p>ДОЧЬ: Тебе хорошо говорить, тебе так не сверлили! И вообще ты меня не любишь!</p>	
<p>СЫН: Представляешь, я пропустил две последние тренировки, и тренер продержал меня сегодня в запасе.</p> <p>МАТЬ: Ну, ничего, кому-то там тоже надо сидеть, не ты, так другой мальчик, а потом – сам виноват.</p> <p>СЫН: Пусть другой сидит, а я не хочу. Это ведь несправедливо: Петров слабее меня, а его поставили играть!</p> <p>МАТЬ: Откуда ты знаешь, что он слабее?</p> <p>СЫН: Знаю! Я один из лучших в команде.</p> <p>МАТЬ: Я бы на твоём месте так не заносилась, надо быть более скромным.</p> <p>СЫН (с досадой): Да что с тобой говорить, не понимаешь ты...</p>	
<p><i>Девочка пяти лет – отцу (плачет)</i></p> <p>ДОЧЬ: Посмотри, что он (брат двух с половиной лет) сделал с моей куклой! Нога теперь болтается.</p> <p>ПАПА: Да, действительно. А как это случилось?</p> <p>ДОЧЬ: Откуда я знаю! Моя ку-у-колка!</p> <p>ПАПА: Ну успокойся. Давай что-нибудь придумаем.</p> <p>ДОЧЬ: Не могу-у успокоиться, ку-у-колка моя...</p> <p>ПАПА (радостно): О, я придумал! Представь себе, что она попала в аварию и стала инвалидом; симпатичный такой инвалидик. (Улыбается.)</p> <p>ДОЧЬ(плачет сильнее): Не хочу представлять... Не смейся. Я убью его в следующий раз!</p> <p>ПАПА: Что ты такое говоришь?! Чтобы я никогда таких слов не слышал!</p> <p>ДОЧЬ: Ты плохой, я пойду к маме. Ма-аам, посмотри...</p>	

- (1) Приказ.
- (2) Доводы, угроза.
- (3) Увещевание, критика.
- (4) Вопрос.
- (5) Совет, критика.
- (6) Выспрашивание.
- (7) Увещевание.
- (8) Совет, подшучивание.
- (9) Нравоучение, угроза.

Наши эмоции

Думаю, на протяжении всех предыдущих уроков у вас неоднократно возникали вопросы: «А как быть с нашими чувствами? Мы, родители, ведь тоже волнуемся и сердимся, устаем и обижаемся. Нам тоже бывает трудно с детьми, иногда даже мучительно... А кто нас будет слушать? Что нам-то делать с нашими собственными переживаниями?». Вопросы эти справедливы, и, конечно, они давно назрели. На этом уроке мы попытаемся на них ответить. Для начала давайте уясним, о каких ситуациях идет речь. Скорее всего, о тех, где больше переживает родитель. Иными словами, эти ситуации обратны тем, которыми мы до сих пор занимались, когда обсуждали эмоциональные проблемы ребенка. Изобразим эмоции родителя и ребенка в виде двух «стаканов». Когда больше переживает ребенок, его «стакан» полный; родитель же относительно спокоен, уровень в его «стакане» низкий. И другая ситуация: наполнен эмоциями родитель, ребенок же особенно не переживает. Вот примеры ситуаций второго типа.

1. Подходя к дому, вы встречаете собственного сына: лицо измазано, пуговица оторвана, рубашка вылезла из брюк. Прохожие оглядываются, улыбаются, вам же неприятен вид сына и немного стыдно перед соседями. Однако ребенок ничего не замечает: он прекрасно провел время, а сейчас рад встрече с вами.

2. Малыш с энтузиазмом катает по полу свою машинку. Вы торопитесь на работу, сын мешает, путается под ногами, одним словом, раздражает вас.

Итак, что же делать в подобных случаях, а именно, когда родителей переполняют эмоции? Правило 5 может показаться парадоксальным.

Правило 1.

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом

3. Подросток опять включил магнитофон «на полную катушку». Вам это страшно досаждают.

Правило говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни своего ребенка, который без труда «читает» по вашей позе, жестам и интонации, выражению лица или глаз, что что-то не так. Ведь именно через эти «несловесные» сигналы передается более 90% информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень трудно. Через некоторое время чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или действия. Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас?

Правило 2.

Когда вы говорите своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении

Вернемся к нашим примерам и попробуем, применяя правила 5 и 6, сконструировать ответы родителей. Они могут быть такими:

1. Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей.
2. Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь.
3. Меня очень утомляет громкая музыка.

Заметьте, все эти предложения содержат личные местоимения: я, мне, меня. Поэтому высказывания такого рода психологи назвали «Я-сообщениями». Кто-нибудь из родителей мог бы сказать иначе:

1. Ну что у тебя за вид!
2. Перестань тут ползать, ты мне мешаешь!
3. Ты не мог бы потише?!

В таких высказываниях используются слова ты, тебя, тебе. Их можно назвать «Ты-сообщениями». На первый взгляд разница между «Я-» и «Ты-сообщением» невелика. Больше того, вторые привычнее и «удобнее». Однако в ответ на них ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать. Ведь каждое «Ты-сообщение», по сути, содержит выпад, обвинение или критику ребенка. Вот типичный диалог:

- Когда ты, наконец, начнешь убирать свою комнату?! (Обвинение.)
- Ну, хватит, пап. В конце концов, это моя комната!
- Как ты со мной разговариваешь? (Осуждение, угроза.)
- А что я такого сказал?

«Я-сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты-сообщением».

1. Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева или раздражения, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Как уже говорилось, полностью подавить свои эмоции нельзя, и ребенок всегда знает, сердиты мы или нет. И если сердиты, то он, в свою очередь, может обидеться, замкнуться или пойти на открытую ссору. Получается все наоборот: вместо мира – война.

Недавно мне довелось присутствовать при разговоре одиннадцатилетней девочки со своей мамой. Девочка была расстроена и вспоминала, плача, все свои «обиды»: «Ты не думай, что я не понимаю, как когда ты ко мне относишься. Я все вижу! Вот, например, сегодня, когда ты вошла и мы крутили магнитофон, вместо того, чтобы учить уроки, ты разозлилась на меня, хотя ничего не сказала. А я видела, видела это, можешь не отпираться! Я поняла это по тому, как ты посмотрела на меня, даже как повернула голову!». Такая реакция девочки была прямым следствием скрытого недовольства ее матери. Я подумала: какими же тонкими и наблюдательными «психологами» бывают наши дети, и какой урок преподала эта девочка маме (и мне заодно), разбив холодный лед ненужного молчания и дав выход своим чувствам!

2. «Я-сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Мы носим маску «воспитателя» и боимся ее хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать! Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же – делает взрослого ближе, человечнее.

Недавно я слышала, как одна мама говорила по телефону с десятилетним сыном. Мама (педагог по профессии) рассказывала ему о том, как трудное для нее занятие прошло успешно. «Ты ведь знаешь, – говорила она, – как я волновалась сегодня утром. Но все кончилось хорошо, и я очень рада! И ты рад? Спасибо!». Было приятно наблюдать такую эмоциональную близость между мамой и сыном.

3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять. Приведу письмо одной мамы, которая спрашивает, правильно ли она поступила:

«Мы разошлись с мужем, когда сыну было шесть лет. Сейчас ему одиннадцать, и он стал глубоко, осознанно, но больше про себя, скучать по отцу. Как-то вырвалось у него: «С папой я пошел бы в кино, а с тобой не хочется». Однажды, когда сын прямо сказал, что ему скучно и тоскливо, я сказала ему: «Да, сынок, тебе очень грустно, и грустно, наверное, оттого, что нет у нас папы. Да и мне невесело. Был бы у тебя папа, у меня муж, было бы нам жить намного интереснее. Сына как прорвало: прислонился к моему плечу, полились тихие горькие слезы. Всплакнула украдкой и я. Но нам обоим стало легче. . . Я долго думала об этом дне и где-то в глубине души понимала, что сделала правильно. Не правда ли?». Мама интуитивно нашла правильные слова: сказала мальчику о его переживании (активное слушание), а также рассказала о своем («Я-сообщение»). И то, что обоим стало легче, что мама и сын стали ближе друг к другу, – лучшее доказательство действенности этих методов. Дети очень быстро усваивают от родителей манеру общения. Это касается и «Я-сообщения».

«С тех пор, как я стал использовать «Я-сообщения», – пишет папа пятилетней девочки, – у дочки почти исчезли просьбы типа: «Дай мне!», «Поиграй со мной!». Чаше звучит «Мне хочется. . .», «Я не могу больше ждать». Таким путем родителям гораздо легче узнавать о чувствах и потребностях ребенка.

4. И последнее: высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда – удивительно! – они начинают учитывать наши желания и переживания. Приведу случай, рассказанный мамой четырехлетнего мальчика.

«Пришли мы с сыном в аптеку. Он захотел витамины, я ему купила.

Потом он увидел другие, стал и их просить. Я сказала: «Сережа, давай договоримся: когда эти витамины кончатся, я куплю другие». Но он начал ныть, а потом – толкать меня и кричать, причем так, чтобы слышали

окружающие. Мне было очень неприятно и стыдно. Я уже не замечала вокруг никого, не знала, как выйти из положения. И тогда я громко сказала:

- Мне ужасно стыдно из-за такой сцены!

И вдруг Сережа оглянулся, посмотрел по сторонам на всех, потом прижался ко мне, обнял за ноги и говорит:

- Мам, пойдём! Как хочешь! Вот сколько скажешь съесть витаминок, столько я и съем. Скажешь одну – съем одну, скажешь две – съем две.

Так мы и пошли домой. Он все время заглядывал мне в глаза и повторял, сколько он съест витаминок». Научиться посылать «Я-сообщения» непросто, так же, как и активно слушать ребенка. Потребуется тренировка, и на первых порах трудно будет избегать ошибок.

Одна из них состоит в том, что иногда, начав с «Я-сообщения», родители заканчивают фразу «Ты-сообщением».

Например: «Мне не нравится, что ты такая неряха!» или «Меня раздражает это твоё хныканье!». Избежать этой ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределённые местоимения, обобщающие слова. Например:

- Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками.

- Меня раздражает, когда дети хнычут.

Следующая ошибка вызвана боязнью выразить чувство истинной силы.

Например, если вы приходите в ужас при виде сына, который бьёт по голове кубиком своего младшего брата, то в вашем восклицании следует выразить силу этого чувства. Фраза «Мне не нравится, когда мальчишки так делают», – здесь никак не подходит, ребенок почувствует фальшь.

ПРОУЧИТЬ РАЗ И НАВСЕГДА

Эта история – дословный рассказ матери о родительском гневе. «Это было давно, моему сыну тогда было лет шесть. Я, помню, болела, лежала в кровати, а он попросился погулять. Вообще наш двор не очень опасный, к тому же у нас с ним было твердо условлено: гулять только в районе детских площадок (у нас их две, с каждой стороны дома). Мы договорились, что он вернется во столько-то, спросив время у прохожих. Назначенный час прошел, затем еще час и еще около часа. Я начала ужасно волноваться, наконец, вскочила с кровати и бросилась его искать. Обегала все площадки, другие возможные и невозможные места – его нигде не было. Забегала домой: не пришел ли, снова бежала искать. Главное, что такое случилось в первый раз, он в общем-то мальчик был послушный. Когда он, наконец, нашелся, я была «на пределе» и решила его проучить «раз и навсегда». Придя с ним домой, я зловецким голосом (у меня внутри все дрожало) сказала: «То, что ты сделал, ни в какие рамки не лезет, и я должна тебя наказать! Выбирай: или я тебя выдеру ремнем, или неделю не буду читать книжку на ночь!». Сын задумался, спрашивает: «А если ремень, то книжечка будет?» «Будет», – мрачно говорю я. «Тогда лучше ремень!» – сказал он. Я ему велела спустить штаны, нашла в шкафу ремень. «Как мне встать?» – спрашивает он. Тут мне как-то стало не по себе (а началось неловкое чувство, когда он с серьезным и задумчивым видом выбрал книжку). Но мысль о том, что надо доводить наказание до конца, заставила меня хлестнуть его ремнем несколько раз. Сразу после этого мне стало очень стыдно. Было чувство, что я унизила маленького человека, который, кстати, в этой истории держался более достойно, чем я со своим «гневом». Да и был ли гнев? Сначала – смертельное волнение, а потом, когда он нашелся, все отлегло и возникло соображение «надо наказать!». Если бы я ему сразу рассказала, как волновалась, думаю, он понял бы все не хуже, и не было бы этого оскорбительного, дурацкого случая. Я уж больше никогда его не била, а когда узнала о «Я-сообщении», то поняла, как выходить из подобных положений».

Правило 3.

Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого.

Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке

К примеру, полуторагодовалый малыш очень интересуется розеткой. Вы беспokoитесь, как бы он не сунул в нее пальцы. Уговоры и запреты не помогают, ссоры с ребенком тем более. Проблема исчезнет, если вы загородите розетку какой-нибудь мебелью или купите специальную пробку.

Правило 4.

Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка

Как видите, это Правило похоже на предыдущее. Идея такова: бесполезно требовать от ребенка невозможного или очень трудного, к чему он еще не готов. Лучше изменить что-то вне его, в данном случае — свои ожидания. Давайте и здесь обратимся к примерам.

Мама отправляет четырехлетнего мальчика за молоком. Надо пройти несколько домов, деревенская улица неровная, под горку. Бидон велик для мальчика, достает почти до земли. Но мама, воспитывая в нем «взрослость» и ответственность, строго предупреждает: «Смотри, не пролей!». Мальчик возвращается в унынии, вольно по земле почти пустой бидон. Мама в ярости.

Правило 5.

Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка

О чем здесь идет речь? Раньше мы говорили о том, как важно передавать детям заботу об их повседневных делах (Правила 4 и 5). Теперь речь идет о переживаниях ребенка и о наших чрезмерных волнениях по поводу детей. Не приходилось ли вам слышать такие слова от детей (чаще от подростков и старше) в адрес родителей: «Перестань плакать (нервничать, паниковать), этим ты мне только мешаешь!»?

За такими словами стоит потребность детей отделяться от родителей и в эмоциональном смысле: учиться быть самостоятельными перед лицом напряженных, а то и опасных ситуаций. Конечно, они при этом могут нуждаться в нашем участии, но участии деликатном, ненавязчивом. А что делать с нашими собственными переживаниями? Ведь рано или поздно приходится идти на риск: впервые отпустить сына одного через улицу, разрешить взрослеющей дочери встретить Новый год в компании сверстников. Наше беспокойство оправдано, и мы, конечно, должны принять все зависящие от нас меры предосторожности. Но как при этом разговаривать с ребенком? Уверена, что «Я-сообщение» здесь незаменимо.

Домашние задания

Задание первое.

Выберите из ответов родителей тот, который больше всего отвечает «Я-сообщению».

Ситуация 1. Вы который раз зовете дочь садиться за стол. Она отвечает: «Сейчас», – и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться. Ваши слова:

1. Да сколько же раз тебе надо говорить!
2. Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же.
3. Меня сердит, когда ты не слушаешься.

Ситуация 2. У вас важный разговор с другом. Ребенок то и дело его прерывает. Ваши слова:

1. Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.
2. Не мешай разговаривать.
3. Ты не можешь заняться чем-нибудь другим, пока я разговариваю?

Ситуация 3. Вы приходите домой усталая. У вашего сына-подростка друзья, музыка и веселье. На столе – следы их чаепития. Вы испытываете смешанное чувство раздражения и обиды («Хоть бы обо мне подумал!»). Ваши слова:

1. Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой?!
2. Уберите за собой посуду.
3. Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая и застаю дома беспорядок.

Задание второе.

Хочу напомнить, что используя «Я-сообщение», важно называть именно то чувство, которое вы сейчас испытываете, и именно такой интенсивности. Оказывается, это не так просто: мы привыкли думать о словах, которые надо сказать ребенку, а не о наших чувствах, которые порой загоняем внутрь. В этом задании вам предлагается больше послушать себя. Сначала не думайте, что ответить ребенку, а попытайтесь дать себе отчет в том, что бы вы пережили в каждом из приводимых ниже случаев. Заполните сначала только столбец.

Первый пример – образец.

- I. Ситуация.
- II. Ваше чувство.
- III. «Я-сообщение».

1. Ребенок шалил за столом и, несмотря на предупреждение, пролил молоко.
2. Сын-первокурсник ходит в институт в дырявых джинсах. Отказывается носить другие брюки.
3. Ваша взрослеющая дочка влюбилась в «шалопая».
4. Вы входите в комнату (9-й этаж) и видите вашего сына-дошкольника сидящим на подоконнике открытого окна.
5. Вы ожидаете гостей. Дочь отрезала и съела кусок торта, который вы приготовили к торжеству.
6. Вы только что вымыли пол, сын пришел и наследил.
7. С работы должен прийти муж, вы просите дочь сбежать за хлебом, она отказывается. Расстроилась, рассердилась.

Тест описания поведения К. Томаса.

Вам предлагаются два суждения о поведении человека. Сравните эти суждения и выберете одно из двух.

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.
2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.
3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить отношения.
4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку у другого.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать неприятностей.
6. А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
Б. Я стараюсь добиться своего.
7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.
8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.
9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить отношения.
12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он так же идет мне навстречу.
13. А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по- моему.
14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15. А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он так же идет мне навстречу.
19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.
21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
Б. Я отстаиваю свои желания.
23. А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желание каждого.
Б. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25. А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.
Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26. А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27. А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.
Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.
29. А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли договориться

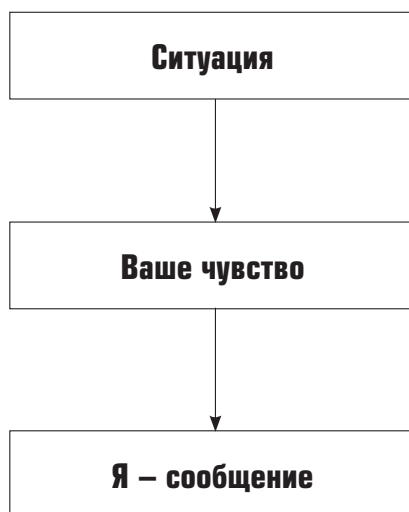
Бланк ответов к тесту Томаса

№	1	2	3	4	5
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5				Б	А
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	В			
9	Б			А	
10	А		Б		
11	А				Б
12				Б	А
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Типы конфликтов

Тип конфликта	Содержание конфликтов	Способы деструктивного разрешения конфликта	Способы конструктивного разрешения конфликта
Межличностный, деловой	Между двумя равными личностями	<p>Стили поведения: соперничества, приспособления, избегания. При общении, взаимодействиям:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Негативная оценка личности. 2. Постоянный язык. 3. Отказ от объяснений. 4. Указание на несоответствие Вашим ожиданиям. 5. Игнорирование. 6. Команды. 7. Приказы. 8. Подчеркивание неудачи. 9. Оскорбление. 10. Угроза. 11. Угрожающие позы. 12. Негативная интонация. 	<p>Стили поведения: компромисс, сотрудничество. Техника ведения дискуссии, спора, где акцент делается не на критике мнения противоположной стороны, а на понимании противоположного мнения.</p> <p>Особенности общения, взаимодействия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка поступка, а не личности. 2. Временной, а не постоянный язык. 3. Выражение заинтересованности. 4. Доброжелательные интонации. 5. Сдержанность в выражении эмоций. 6. Эмоциональное присоединение. 7. Уточнение, понимание мнения другого. 8. Разъяснительная беседа.
Внутренний	Внутри личности	<p>Подчинение своего поведения негативным эмоциям: обиды, раздражения, гнева, страха, отчаяния.</p>	<p>Работа с собственными эмоциональными состояниями, чувствами. Использование аутотренинга, релаксации и др. техник. Выход на позитивный настрой.</p>
Семейный	Между семейными ролями (муж, жена, дочь, сын, бабушка)	<p>Стили поведения: соперничества, приспособления, избегания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Негативная оценка личности. <p>Пример: «Ты жадный мальчик» (оценка личности).</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Постоянный язык <p>Пример: «У тебя постоянно не получается, как следует».</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Отказ от объяснений. 4. Указание на несоответствие родительским ожиданиям. 5. Игнорирование. 6. Команды. 7. Приказы. 8. Подчеркивание неудачи. 9. Оскорбление. 10. Угроза. 11. Наказание. 12. «Жесткая мимика». 13. Угрожающие позы. 14. Негативная интонация. 	<p>Гармонизация внутрисемейных отношений: знаки безусловного принятия, техника активного слушания, «Я-сообщение». Построение конструктивных отношений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка поступка, а не личности. 2. Временной, а не постоянный язык. <p>Пример: «сегодня у тебя это задание не получилось».</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Похвала. 4. Комплимент. 5. Ласковые слова. 6. Поддержка. 7. Выражение заинтересованности. 8. Сравнение с самим собой. 9. Одобрение. 10. Согласие. 11. Позитивные телесные контакты. 12. Улыбка. 13. Контакт глаз. 14. Доброжелательные интонации. 15. Эмоциональное присоединение. 16. Поощрение. 17. Выражение своих чувств. 18. Отражение чувств ребенка.

Техника «Я – высказывания»



Определение типа конфликтов

Ситуация	Тип конфликта	Вариант решения конфликта
<p>Мать приходит с работы усталая, позже, чем обычно (на работе годовой отчет). На кухне в раковине грязная посуда, ужин не приготовлен. В комнате беспорядок, дочь-восьмиклассница наряжает елку к новому году. Мать: «Как тебе не стыдно, я целый день на работе, пришла усталая, как собака. Дома как всегда грязь, поесть нечего. Я так и знала, что как всегда ничего не будет сделано, ты никогда не подумаешь обо мне: «А как там мама, что она будет есть, устала ли она, даже и не вспомнишь. А ведь могла бы уже и подумать об этом, не маленькая. Я-то ведь не двуязыльная, сегодня в автобусе еду, а у меня сердце так прихватило, что и дышать трудно».</p>		
<p>Взрослый, женатый сын просит мать посидеть с внуками. Та в ответ: «Ты только и вспоминаешь о матери, когда что-нибудь нужно. А когда советуете вам, так вы не слушаетесь. А кто-нибудь спросил, как ты, мама? Вчера вон какой снегопад был, всю ограду занесло, не проехать, не пройти. А снег мне кидать-то уже тяжело, годы не те. И никто даже и не подумает помочь».</p>		
<p>Пятилетняя дочь не хочет убирать игрушки, капризничает, просится играть в компьютерную игру, которую купил ей папа.</p>		

**Программа тренинговых занятий
по теме: «Детско-родительские отношения»**

Методические рекомендации

Оператор компьютерной вёрстки Д.Н. Липатов

Корректор Т.Ю. Шарыгина

Дизайн обложки Н.А. Переверзевой

Дизайн, вёрстка, цветоделение обложки и печать
выполнены ООО «Принт-Класс».

Подписано в печать 24.12.2010 г. Формат 60x84/8. Бумага ВХИ.

Гарнитура EuropeCond. Усл. печ. л. 7,67

Тираж 100 экз. Заказ № 0029.

ООО «Принт-Класс».

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра Тюменской области
г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, 68. Тел. 30-00-34.