

Пять основных потребностей ребенка

Источник: Джеральд Ньюмарк: "Как воспитать эмоционально здоровых детей".

Искусством воспитания нельзя овладеть раз и навсегда. С возрастом потребности ребенка изменяются, и родителям необходимо научиться чутко реагировать на эти изменения. По моему мнению, у всех детей всех возрастов есть пять основных потребностей: потребность в уважении, потребность чувствовать собственную значимость, потребность в приятии, потребность чувствовать связь с другими людьми и потребность в безопасности.

1. Потребность в уважении

Детям необходимо чувствовать, что их уважают. Поэтому отношение к ним должно быть самым внимательным, обращение - вежливым и обходительным. Детям нужно, чтобы их ценили и видели в них полноценных людей, а не "довесок" к родителям, которым можно помыкать по собственному усмотрению. Детям необходимо, чтобы их уважали как независимых личностей, обладающих собственной волей и желаниями.

Если обращаться с ребенком без должного уважения, его самооценка будет резко снижаться, он будет вызывающе держаться с окружающими. В конечном счете он совсем отобьется от рук. Дети, чьи родители относятся к ним как к существам второго сорта, часто просто-таки уверены, что с ними что-то не так, - нередко это становится их подсознательным убеждением.

К детям необходимо относиться с тем же уважением, которого требуем и мы сами. Например, фразу "Извини, солнышко, сейчас у меня нет ни одной свободной минутки" сказать так же легко, как и фразу "Прекрати меня дергать! Не видишь - я занят?". Первая отнимет у вас не больше времени, чем вторая. Но на ребенка эти фразы подействуют совершенно по-разному. Обычная вежливость способна порой произвести сильнейшее впечатление.

Для ребенка - даже для подростка, который делает вид, что ему все безразлично, - на самом деле важно буквально всё: мнения его родителей, их отношение ко всем и вся, их поступки.

Неделикатность, грубость, невнимательное обхождение со стороны взрослых часто бывают результатом нашей неосмотрительности. Мы забываем, что у детей те же потребности, что и у взрослых, и не задумываемся, как влияет на ребят то, что и как мы говорим.

Если относиться к ребенку уважительно, у него будет прекрасное настроение и, скорее всего, ваш малыш и сам станет почтительно обходиться с другими людьми - в том числе, и со своими собственными детьми со временем.

Попробую привести примеры того, как родители могут совершенствовать свое отношение к детям.

Грубость, невежливость

Однажды я наблюдал за тем, как один мой друг беседовал со своим восьмилетним сыном. Мальчик что-то увлеченно рассказывал отцу, но вдруг зазвонил телефон, отец встал и, не сказав сыну ни слова, поднял трубку и завел долгий разговор. Когда парнишка подошел к нему и попытался продолжить свой рассказ, отец нахмурился и сделал ему замечание: "Веди себя вежливо! Ты что, не видишь - я разговариваю!", Спрашивается, кто в данной ситуации вел себя невежливо?

А что, если бы, услышав телефонный звонок, отец сказал мальчику: "Извини, сынок, дай-ка узнаю, кто это звонит. Я сейчас вернусь". А если бы он сказал абоненту: "Прошу прощения, я скоро перезвоню. Сейчас я разговариваю с сыном"? Это была бы не просто дань уважению - подумайте только, какой значительной личностью почувствовал бы себя мальчик.

Однажды у меня на работе что-то не заладилось. Раздосадованный, я ушел домой раньше обычного. Мой сын уже вернулся со школы, он сидел за столом на кухне и ел кукурузные хлопья с молоком. Дверца холодильника была распахнута настежь. Я стал выговаривать сыну, называя его растяпой и напирая на то, что еда быстро портится в раскрытом холодильнике и что мы не можем позволять себе такие траты. И тут мой Дэвид расплакался. "Почему ты реवेशь?" - заорал я. "Я же нечаянно, а ты кричишь на меня, как будто я злодей", - ответил он. "Ой-ой, ребеночек, можно подумать!.." - воскликнул я и выскочил на улицу.

Чтобы поостыть, я немного прошелся по городу. И постепенно до меня стало доходить, что моя реакция неадекватна случившемуся и что причина вспышки - вовсе не сын и не холодильник, а мое собственное плохое настроение и проблемы на работе. Я вел себя, в сущности, так, будто каждый вечер, перед тем как лечь спать, мой мальчик заново составлял список "десять способов довести папу до белого каления". Конечно, Дэвид не специально оставил холодильник открытым, но я разговаривал и вел себя так, будто мальчик совершил серьезный проступок. Я обошелся с ним, мягко говоря, неуважительно. Осознав это, я вернулся домой и попросил у сына прощения.

Ложь

Ложь - это еще одна разновидность неуважительного отношения. Неправда убивает детское доверие. Мы словно даем нашим детям понять: это нормально, что в разговоре с младшими взрослые могут соврать.

Все начинается с мелочей. Например, вы говорите ребенку: "Это для твоей же пользы", хотя прекрасно знаете, что в первую очередь - это для вашего удобства. Или же даете обещание и не выполняете его, пытаетесь как-то выкрутиться. Поступая подобным образом, мы мешаем своему ребенку понять самую суть лжи. Позже, наказывая его за вранье, мы усугубляем ситуацию еще больше.

На подсознательном уровне эмоциональное напряжение ребенка может достигать огромного накала: он ведь хочет, чтобы отец с матерью были воплощениями добродетели, и в то же время видит и чувствует их неискренность. Когда мы становимся старше и начинаем осознавать, что родители - обыкновенные люди, способные ошибаться и имеющие свои недостатки, - это часто вызывает у нас удивление и даже тревогу.

При общении с детьми - особенно с детьми! - честность - это лучшее, что можно придумать.

Унижения

Если ребенок ошибается или не слушается, и мы в ответ начинаем обзывать его грубыми словами ("тупица", "дурак", "лентяй", "жадина", "эгоист" и т. д.) или еще как-либо унижать словом, интонацией или действием, то мы ведем себя в высшей степени неуважительно. Родители должны стремиться к тому, чтобы понять причины неблагоприятных поступков сына или дочери и помочь им вести себя подобающим образом.

Неуместный или чрезмерный гнев, раздражение или насмешки родителей провоцируют ребенка защищать свою позицию изо всех сил - например, отвечать тем же. Эффективность подобных родительских замечаний стремится к нулю. Например, если старшекласснику, не слишком добросовестно относящемуся к учебе, насмешливо сказать, что после школы ему придется устроиться на должность посудомойки, "так как ни на что другое без диплома колледжа ты не сгодишься", - это будет и грубо, и неэффективно. И если девочке-подростку заявить, что в таком платье и с таким макияжем она похожа на путану, то в будущем она вряд ли станет с вами в чем-либо советоваться.

Пренебрежение: "слушать вполуха"

Каждый раз, когда мы не слушаем наших детей, отвлекаемся, не уделяем им внимания и даже игнорируем, мы демонстрируем тем самым свое неуважительное к ним отношение. Например, ребенок что-то нам говорит, а мы ему не отвечаем или меняем тему разговора, никак не реагируя на сказанное. Или частенько прерываем малыша на полуслове и нагружаем его

какими-то заданиями. Когда наш друг или родственник спрашивает ребенка: "Как у тебя дела в школе, Энни?", мы тут же вклиниваемся, отвечая вместо Энни. В каждом из этих случаев мы поступаем неуважительно.

Резюме

Если мы хотим, чтобы наши дети уважали себя и других, то мы сами должны быть с ними вежливы, внимательны и уважительны. Нам следует избегать насмешек, унижений, криков: раздражительность и гневливость следует свести к минимуму. Нужно прекратить лгать, научиться больше слушать и меньше говорить. Нельзя воспринимать детей как неодушевленные предметы, которыми следует управлять и манипулировать, - в детях нужно видеть полноценных личностей.

Родителям надо поменьше командовать и побольше советовать. Необходимо также приучить себя говорить "пожалуйста", "спасибо" и "прошу прощения" - да, даже своим детям. Следует помнить, что у детей тоже есть чувства, и то, как говорить, иногда бывает даже более важно, чем что говорить.

Это вовсе не означает, что мы с вами должны превратиться в святых или что к детям нельзя предъявлять никаких требований. Но если родитель понимает, что его дети нуждаются в уважении, и хорошо представляет себе, какими должны быть эти уважительные отношения, то такой родитель будет продолжать развиваться и пользу от этого получают как его дети, так и он сам.

2. Потребность ощущать собственную значимость

Чувствовать свою значимость означает для ребенка чувствовать собственную силу, влияние, ценность, чувствовать, что "я что-то таки значу". Эта потребность проявляется в самом нежном возрасте. Однажды я видел, как мать и дочь зашли в лифт и женщина собралась нажать кнопку. "Нет, я, дай я!" - закричала малышка и стала на цыпочки, пытаясь дотянуться повыше. Еще был случай, когда я пытался помочь ребенку пристегнуть ремень безопасности: "Я сам все сделаю!" - возмутился мальчик.

Если дети не чувствуют себя нужными и полезными (а в наше время это одна из главных детских проблем), если у них не получается удовлетворить эту свою потребность "законно", дети, скорее всего, попытаются привлечь к себе внимание каким-либо далеко не безобидным способом. Они могут взбунтоваться, озлобиться, начать дерзить, могут связаться с какой-то бандой или шайкой; пристраститься к наркотикам, начать вести беспорядочную половую жизнь, стать на путь преступления.

Другая крайность - такие дети могут впасть в апатию, замкнуться в себе, потерять интерес к жизни и желание к чему-либо стремиться, попасть в зависимость от окружающих, стать полностью пассивными.

Помочь детям удовлетворить их потребность в собственной значимости, развить в них чувство собственного достоинства, дать детям возможность ощутить себя нужными и полезными, сформировать в конечном счете полноценную личность - всё это величайшие испытания для родителей, семьи и общества в целом.

Сверхопека

Устанавливая слишком жесткие ограничения, родители тем самым ослабляют в ребенке веру в собственные силы. Я тоже грешил тем, что опекал своих детей слишком сильно. Мое детство прошло в Нью-Йорке, отец с матерью с утра до вечера пропадали на работе - словом, свободы у меня было вдоволь. Я шлялся по улицам, и очень часто мне бывало одиноко и даже страшно. И, видимо, подсознательно я решил, что мой сын не должен испытывать то, что испытал в детстве я. Поддавшись своему страху, я ударился в другую крайность и слишком сильно докучал сыну. Я хотел знать все: что он делает, куда ходит и как себя ведет. Все это не шло сыну на пользу, да и мне, конечно, тоже. Его мать в большинстве случаев тоже руководствовалась страхом. И дома у нас с ним нередко вспыхивали перепалки.

Дети стремятся к экспериментам, им нужно исследовать новое и неизвестное. Так они растут и учатся; кроме того, так укрепляется их вера в собственные силы. Детскую любознательность, тягу к экспериментам и приключениям нужно не порицать, а, наоборот, всячески поддерживать. "Да" дети должны слышать чаще, чем "нет". Конечно, нужно защищать малышей от реальных опасностей. Но не менее важно уметь определять, какие перед ними опасности - реальные, мнимые или преувеличенные; нам важно понять, не слишком ли мы опекаем своего ребенка.

Чрезмерная снисходительность

Чрезмерная снисходительность - обратная сторона сверхопеки. Конечно, подрастающим поколениям слышать "да" нужнее и важнее, чем "нет", но если вы никогда и ничего детям не запрещаете, то рано или поздно у них начнутся неприятности. Ваши дети могут начать мечтать о чем-то несбыточном, принимая его за нечто легкодоступное. Внутренняя незрелость и недостаток опыта могут толкнуть детей на ненужный и неоправданно большой риск.

Дети сами должны участвовать в установлении ограничений; кроме того, вы должны уметь слушать их совершенно непредвзято. Если родители поймут, что опасность не так велика, как показалось им на первый взгляд, они должны

быть готовы взять свои слова назад. Бывает и такое, что об уступках и речи быть не может (курение, наркотики, алкоголь). Но даже и в этих случаях, если вы позволите своему ребенку участвовать в обсуждении проблемы и спокойно выслушаете его мнение, то укрепите в нем чувство собственной значимости. Когда же детям разрешают делать все, что им хочется, они, как ни странно, часто чувствуют себя никому не нужными.

Много говорим - мало слушаем

Большинство родителей слишком много говорят и мало слушают, чем усиливают в своих детях чувство беспомощности. Мы разглагольствуем, "читаем мораль", советуем, диктуем нашим детям, что им надо и чего не надо чувствовать и думать; мы обрушиваем на них лавины слов, тогда как должны бы повнимательнее прислушиваться к мыслям и чувствам своих чад. Неслушающий словно говорит: "Мне не интересно, что ты скажешь, - ты слишком мелкая сошка, чтобы с тобой считаться". "Для меня твои слова очень важны - впрочем, как и ты сам", - так говорит Слушающий.

Один из важнейших компонентов межличностных отношений - который, кстати, очень редко присутствует в нашей жизни - состоит в способности полностью сосредоточиться на том человеке, в чьем обществе вы находитесь, способности внушить этому человеку, что сейчас он для вас - центр Вселенной и никак не менее.

В общении с детьми умение внимательно слушать и полностью "быть здесь" особенно важно. Причем для такого общения не обязательно специально выделять время. Даже если у вас есть всего пара свободных минут, вы вполне можете полностью посвятить себя малышу - вести себя так, словно в эти несколько минут для вас никого, кроме него, не существует.

Внимательно выслушав ребенка, мы не только помогаем ему почувствовать его значимость: потом он с удовольствием выслушает и нас. Чем больше мы слушаем, тем больше узнаем детей, тем больше наши шансы действовать конструктивно и эффективно.

Принятие решений, решение проблем

Если родители, которые всё знают и всё могут, будут сами всё решать и сами всё делать, - то самооценка и уверенность детей в своих силах нисколько не повысятся. В лучшем случае, они останутся на том же уровне. Если хотите укрепить в детях ощущение "я что-то значу", привлекайте их к обсуждению и решению проблем.

Умение хорошо разбираться в сложных ситуациях и улаживать трудности и конфликты приходит к человеку не вдруг и не сразу и не в каком-то

определенном возрасте. Способность всё лучше справляться со всё более сложными задачами приходит вместе с опытом - в процессе решения менее трудных проблем.

Подходящих возможностей, чтобы приобщать детей к решению проблем, видимо-невидимо - причем возраст сына или дочери не играют тут решающей роли. О чем бы ни шла речь: о семейных финансовых затруднениях, выборе меню для общего обеда или выборе одежды, о планировании семейного досуга, уходе за домашним животным - всегда можно привлечь к разговору детей.

Обязанности - полномочия

Не выполняйте всю работу за детей. Распределяйте домашние обязанности, задачи, полномочия между всеми членами семьи. С самого младшего возраста привлекайте детей к труду, постепенно усложняя задания, - это пойдет на пользу и детям, и всей семье.

Предоставляйте малышам подобающий статус: присваивайте звания, титулы, наделяйте полномочиями. Так, в одной семье девочке, заботящейся о живущей в доме собаке, присвоили титул "главный животновод". Кроме того, малышке поручили составление сметы расходов на содержание пса. Потом родители эту смету утверждали, и ребенок отвечал за ее выполнение.

В другой семье ребенка назначили "руководителем службы безопасности". У мальчика был листок с перечнем мер по технике безопасности, куда заносились результаты плановых проверок, - в этом деле мальчику помогали все члены семьи. Старшего ребенка, которому поручили по вечерам читать книги младшему, назвали "учителем". "Помощник повара" учился готовить и в то же время оказывал неоценимую помощь на кухне. У каждого ребенка в этой семье был шанс получить главные обязанности и соответствующие титулы; время от времени дети менялись ролями.

У детей есть масса возможностей участвовать в домашних делах, причем участвовать с пользой. Домашние обязанности не только укрепляют в ребенке чувство собственной значимости и веру в свои силы - с их помощью можно научить детей читать, писать, решать задачки, искать выход из трудных ситуаций, заниматься разными исследованиями.

Пример. Моя комната - моя крепость.

Один молодой человек рассказывал, как его родители укрепляли в нем, еще мальчике, ощущение собственной значимости:

"Мама и папа однажды заявили, что моя комната - это моя собственность, и что отныне они будут относиться к ней как к моим личным владениям. Прежде чем войти, они спрашивали разрешения, никогда не рылись в моих вещах без спросу. Я сам решал, как будет выглядеть моя комната, - она менялась вместе со мной. Я видел, что это действительно мой мир и что если его уважают, то, значит, уважают и меня".

Резюме

Родители не должны быть всемогущими, не должны принимать сами все решения, держать всё происходящее под своим контролем и выполнять всю домашнюю работу. Привлекайте к этому своих детей - интересуйтесь их мнением, давайте им задания. Вместе находите выходы из трудных ситуаций, наделяйте детей определенными полномочиями и признавайте ценность того, что они делают; наберитесь терпения, если ребенок справляется с работой медленнее или хуже вас.

Детям необходимо чувствовать свою силу, значимость и полезность. Если предоставить им возможность ощутить свою значимость и если обращаться с ними как с уважаемыми людьми, детям не придется играть в жизни чьи-то роли, пытаясь доказать себе и окружающим, что "я что-то значу".

3. Потребность приятия

Ребенку нужно, чтобы в нем видели самодостаточную уникальную личность, а не просто копию родителей, которую необходимо подогнать под родительские стандарты идеального сына или дочери.

Это означает, что дети вправе иметь свои суждения, свои чувства, желания и представления о мире. Мы должны признать, что чувства не плохи и не хороши - они просто существуют. Принимать - не значит одобрять, соглашаться или проявлять свое снисхождение. Принимать чувства ребенка - это значит признавать, что дети, как и все люди, наделены своими чувствами и что эти чувства не надо подавлять, не надо их бояться - их надо принимать, понимать и обсуждать, при необходимости совместно с ребенком работая над их развитием.

Если детские чувства и эмоции подавляются или опошляются, ребенок может разувериться в себе и замкнуться. Если мы откажемся прислушиваться к его переживаниям, ребенок будет тихо терзаться, а потом выплеснет наболевшее, совершив какой-то неадекватный или нехороший поступок. Кроме того, в трудной ситуации такой ребенок вряд ли спросит нашего совета.

Пример. Принуждение к игре на пианино.

Вот описание того, как отец унизил своего девятилетнего сына:

"Помню, как обошелся со мной отец, когда я на День Благодарения отказался играть на пианино перед гостями. Он не попросил меня сыграть - он приказал. Я ответил, что не хочу сейчас играть. Тогда он сказал: "Какое это имеет значение? Думаешь, я могу позволить себе роскошь делать только то, что хочу?" Мы начали спорить, и он при всех обозвал меня лентяем и упрямым; я готов был сквозь землю провалиться".

Реакция - боль

Этот отец не признает, что его ребенок - это отдельная личность со своими чувствами и потребностями. Похоже, что выступление сына перед гостями он считает воздаянием за потраченные на учителя музыки деньги - это родительская позиция "И после всего, что я для тебя сделал!..". Родители часто поддаются соблазну похвастаться своими детьми перед друзьями и знакомыми. Непослушание часто расценивается как вызов - отец "взрывается" и обращается с сыном крайне неуважительно.

Реакция - помощь

Родителям необходимо помнить, что они чувствуют, когда, например, их начальник что-то им приказывает. Нужно понимать, что ребенок - это не механизм, который можно включать и выключать по собственному усмотрению. Вежливая просьба, сопровождаемая "допущением возможного отказа", прозвучит намного уместнее и будет более эффективной: "Карл, я бы очень хотел, чтобы ты сыграл для нас что-нибудь - если ты, конечно, не против". Или: "Не хотел бы ты что-нибудь сыграть для нас? Каждый, я уверен, будет рад тебя послушать".

Поспешная реакция - эмоциональность

На семинаре для подростков восемнадцатилетний ученик выпускного класса рассказал, как однажды упрашивал отца отпустить его ночью после выпускного вечера на пляж - ребятам не хотелось сразу расходиться по домам. "Ты что, с ума сошел! - воскликнул отец. - Разве не знаешь, как опасно в Лос-Анджелесе ночью?" "Это даже не обсуждается", - поддержала отца мать. По словам выпускника, родители вышли из комнаты, не дав ему и слова сказать.

Вполне понятно, что эмоциональная реакция родителей объясняется страхом за сына, - они боялись, что парень окажется в опасной, по их мнению, ситуации. Этот страх хорошо знаком многим родителям. Но плохо то, что реагировали они так, словно сын поставил их перед уже свершившимся фактом, а не обратился с просьбой. В их резко негативном ответе не улавливается и тени заботы о чувствах юноши, о том, какое влияние окажет на

него смысл и форма отказа. Риторическое восклицание "Ты что, с ума сошел!" наводит на мысль о том, что человек, желающий пойти ночью с друзьями на пляж, не вполне вменяем.

Родители, признающие за ребенком право иметь свои желания и не потерявшие голову от страха, ведут себя несколько иначе. Например, так: "Пожалуй, это было бы интересно, но у меня есть некоторые сомнения - на ночных улицах так опасно, что, если бы ты туда пошел, я бы просто сошел с ума. Давай мы вместе всё обдумаем, а потом еще раз это обсудим". Приняв желание ребенка как факт, мы поможем ему избежать дальнейшего разочарования. Если к эмоциям детей относиться более внимательно, то вероятность найти мирное решение резко возрастает: либо родительские страхи идут на убыль, либо ребенок соглашается на альтернативный вариант.

Из-за страха родители часто путают возможность с неизбежностью. Мы часто ведем себя так, словно какое-то событие не просто возможно, а прямо-таки вот-вот случится. Родителям следует четко разграничивать эти два понятия. А если осознать, что многие наши страхи попросту надуманы, то можно будет чаще говорить "да" и при этом меньше волноваться.

Подавление эмоций

Мы часто делаем детям медвежью услугу, пытаясь избавить их от их же эмоций. Ребенок расстроен тем, что его друг на него "дуется", а родители говорят ему: "Не валяй дурака, он не стоит того, чтобы о нем думать. В конце концов, у тебя много других приятелей". Настроение у ребенка портится еще больше: во-первых, друг на него все еще сердится, а во-вторых, родители считают, что расстраиваться из-за этого - значит "валять дурака". Возможно, намерения у родителей самые чистые - они не хотят, чтобы их сын или дочь мучились; иногда родителей тревожит чрезмерная чувствительность ребенка. И отец с матерью стараются все исправить, наладить, избавить ребенка от мучений - это ведь прямая обязанность родителей, разве нет?

Но результат получается отрицательный. Слова "не валяй дурака" не утешают и ничего не проясняют. Возможно, конечно, они намекают на то, что глупо расстраиваться, когда случается какая-то неприятность. Во всяком случае, ребенок смущается еще больше. К тому же подобные реплики мешают развитию диалога и лишают детей возможности разобраться в своих чувствах, чтобы принять какое-то позитивное решение.

Если отец и мать понимают, что сами по себе чувства - это не плохо и не хорошо и что ребенок имеет право на собственные эмоции, они никогда не станут отговаривать детей от их чувств. Они могут сказать, например, такое: "Наверное, очень неприятно сознавать, что хороший друг на тебя сердится". Родитель также может отождествить себя с ребенком, вспомнив похожую

ситуацию из собственного опыта. Главный вывод в таком случае: грусть - это вполне нормальное чувство. Детские страдания к тому же часто бывают весьма непродолжительными - ребенок может успокоиться довольно быстро, даже если родители и ничего ему не скажут.

Родители далеко не всегда должны задавать вопросы, видя, что их дитя чем-то опечалено. Чтобы утешиться, ребенку нередко достаточно одного только родительского присутствия. Если же плохое настроение длится долго и негативно отражается на всей жизни сына или дочери, родители могут помочь детям разобраться в их чувствах и вместе обдумать, что можно сделать. Это будет намного лучше, чем то, что ребенок будет стыдиться своих эмоций, скрывать их, "переплавляя" в агрессивность или иной негатив.

Неумолчная критика

Чрезмерная критика, постоянные замечания со стороны родителей - еще один фактор, мешающий ребенку почувствовать, что его принимают таким, какой он есть. Наиболее вероятными реакциями ребенка на постоянные замечания будут: заниженная самооценка, игнорирование критики, ощущение собственного фиаско. Ребенок может решить: "Что толку стараться - все равно не угодишь".

А одна ученица начальной школы сказала буквально следующее: "Если ты ведешь себя хорошо, учительница в твою сторону даже не смотрит. А как только начинаешь шалить, она часами с тобой возится".

На многое лучше смотреть "сквозь пальцы". "Не волнуйтесь по пустякам" - это популярное среди бизнесменов выражение вполне применимо и к отношениям детей и родителей.

Акцент на позитиве

Нужно подчеркивать в ребенке все хорошее - хвалить его и даже выискивать, за что его можно поблагодарить. Главной идеей бестселлера для менеджеров "The One Minute Manager", написанного Кеннетом Блейхардом и Спенсером Джонсоном, является мысль о том, что нужно "ловить людей на каком-то хорошем деле и хвалить их". Мы отлично умеем заставить людей, особенно детей, за какими-то плохими занятиями - давайте же попробуем сместить акценты. Дети особенно сильно нуждаются в похвалах, а не в порицании. При желании мы обязательно найдем то, за что ребенка можно похвалить. И чем больше мы будем его хвалить, тем больше у нас будет для этого поводов. А если все же приходится делать замечание, говорите о поведении ребенка, а не о нем самом. Научитесь отказывать с любовью, а не с гневом. Например, вместо фразы "Ты что, с ума сошел!" скажите: "Да, ночь на побережье - это здорово. Но я бы места не находил от волнения, если бы ты туда пошел; прости, очень не хочется тебя разочаровывать".

Резюме

Принимать детей - значит слушать их, стараться понять и признавать за ними право на собственное мнение, свои чувства, желания и представления. Если же родители всем своим видом дают понять, что дети не вправе о чем-то думать и что-то чувствовать, то тем самым они словно намекают, что их дети не вполне нормальны. Дети, скорее всего, не станут слушать таких родителей, и никакого позитивного воздействия на их поведение оказать уже не удастся.

Приятие не означает вседозволенность. Я не призываю вас разрешать ребенку делать все, что ему вздумается. Наоборот, все вредное и опасное следует пресекать. Приятие ребенка таким, какой он есть, поможет вам устранить враждебность в ваших отношениях и исключить самую возможность борьбы за власть.

Воспринимайте вашего малыша как личность и обращайтесь с ним соответственно. Отдавайте должное его достижениям; не волнуйтесь по пустякам; акцентируйте внимание на позитивных моментах; когда нужно сказать "нет", делайте это с любовью к ребенку. Не позволяйте страху взять над вами верх и играть в ваших отношениях "первую скрипку".

И помните: если что-то может произойти, то это вовсе не означает, что данное событие произойдет непременно. Это несколько разные понятия.

4. Потребность чувствовать связь с окружающими

Детям необходимо чувствовать себя "в команде". Им нужно, чтобы о них не забывали и позволяли участвовать в происходящих событиях. Между тем вспомните, сколько раз вы слышали и произносили реплики: "Нет, не сейчас. Подрасти сначала", "Ты еще маленький, тебе еще рано".

Если люди занимаются каким-то делом сообща, они острее чувствуют существующую между ними связь. Работа по дому или совместный досуг дают нам возможность стать ближе друг другу, чему-то научиться и помочь другим. Если ребенок чувствует крепкую связь со своими близкими, он сможет успешно противостоять негативным воздействиям извне. Также повышается и вероятность того, что он захочет быть похожим на кого-то из домашних.

Конечно, вовлечь детей во все дела невозможно. Но нужно стараться делать это как можно чаще. Если же привлечь ребенка к тому делу, в котором он хочет участвовать, невозможно, объясните ему причины - это тоже бывает весьма полезно.

Активное времяпровождение

Детство - это период любопытства и экспериментов. Семейные мероприятия помогут ребенку испытать что-то новое, расширят круг его интересов и сблизят с родными. Таких мероприятий, в которых можно участвовать всей семьей, великое множество.

Работа

"Приобщайте" ребенка к вашему бизнесу - все от этого только выиграют. Рассказывайте малышу, где и кем вы работаете, как относитесь к своей должности и к сотрудникам. Постарайтесь как можно доходчивее растолковать детям эту сторону вашей жизни. Если можно, покажите им ваше рабочее место, познакомьте с коллегами, проведите экскурсию по офису. Пусть ребенок задает вам вопросы, а потом поделится своими впечатлениями - расскажет, что его поразило, чему он сумел научиться. Если вы работаете дома или организовали собственный бизнес, познакомьте ребенка с клиентами или партнерами. Можете даже попросить малыша как-то вам помочь.

Работа - важная часть вашей жизни, и если вы приобщите к ней ребенка, он сблизится с вами еще больше. Он узнает вас с совершенно новой, неизвестной ему стороны. И когда с супругом или супругой вы будете говорить о работе, он, возможно, заинтересуется разговором и даже запомнит, как еще можно преодолевать трудности.

Решения

Семья - это сообщество, благополучие которого зависит от тех решений, которые принимают его участники, а также от уровня взаимодействия этих участников, их чувства общности, взаимного уважения. Лучше всего люди уживаются, учатся и развиваются в том окружении, на которое они сами могут воздействовать и где их слова и поступки что-то значат. К детям сказанное относится не в меньшей мере.

Конечно, в семейном сообществе роль лидеров принадлежит родителям. Но будет, безусловно, полезно расширять круг детских обязанностей и поручать ребенку делать что-то новое - в той мере, в которой ребенок участвует в принятии решений.

При каждом удобном случае необходимо интересоваться мнением детей, предоставлять им право выбора и на доступном уровне (который зависит от возраста и уровня зрелости ребенка) разъяснять, почему вы решили поступить именно так, а не иначе. Именно так дети учатся принимать решения и обретают уверенность в себе. Возможностей принимать совместные решения очень много - они случаются каждый день.

Обсуждения

Дети часто "выпадают" из разговора и не участвуют в обсуждениях, так как родители порой беседуют о сугубо "взрослых" проблемах. Но нередко случается и так, что мы изолируем детей искусственно.

Нужно чаще вовлекать детей в те беседы, когда взрослые делятся своими мыслями и чувствами о происходящих в семье событиях. Это означает, что не нужно слишком уж отгораживать ребятшек от семейных трудностей, от тех вопросов, которые необходимо решить. Мы слишком часто недооцениваем способности наших детей к пониманию житейских проблем.

Ситуация. Родительские секреты.

Двенадцатилетний мальчик так описывает свою изоляцию: "Однажды ночью я услышал, как отец и мать бранятся. Утром я спросил у мамы, что случилось, и она ответила: "Наши с отцом отношения тебя не касаются". Я был раздавлен в лепешку".

Реакция - боль

Грубость, с которой мать защищала свое право на личные секреты, - опасна и не нужна. Любопытство ребенка было пресечено в зародыше - родительница даже не удосужилась разобраться в его тревогах. Возможно, мать отреагировала так, потому что в ее душе еще кипел гнев, вызванный ночной перепалкой; возможно, ее мучило чувство вины или страх - а вдруг сын узнает о ее проблемах?

Реакция - помощь

Можно было спокойно сказать, что не стоит волноваться, или предложить перенести разговор на другое время. Мать могла поинтересоваться, чем вызван вопрос сына, а уже потом ответить - вежливо и ободряюще. Возможно, тогда она захотела бы в общих чертах рассказать, чем был вызван вчерашний спор.

Примечания

- Родители имеют право на личную жизнь, но если о своих правах они будут заявлять столь презрительным тоном, малыша это будет очень сильно задевать.
- Родителям следует признавать за ребенком право интересоваться всем тем, что касается его отца и матери, а заодно и право за них волноваться.

- Чаще делитесь с детьми вашими переживаниями и проблемами - дети, как это ни странно, станут меньше о вас беспокоиться, почувствуют себя более уверенно, лучше ощутят свою связь с семьей.

- Внимательно выслушивайте детей и рассказывайте им о себе, о своих поступках - это увеличит вероятность того, что и ваши дети станут поступать так же.

Семейные советы

Прежде всего, нам нужно осознать: детям крайне необходимо иметь возможность рассказывать о своих чувствах, тревогах, сомнениях и затруднениях - причем делать это лучше в теплой, располагающей обстановке. Кроме всего прочего, подобные беседы помогут ребенку освоить азы конструктивной критики - дети не только научатся извлекать из критики пользу, но и привыкнут облекать собственные критические замечания в надлежащую форму, с тем чтобы окружающие к ним прислушивались. Очень здорово, если ребенок будет стремиться повысить уровень взаимопонимания и активизировать общение в семье.

В некоторых семьях заведены семейные советы, на которых каждый член семьи может рассказать о том, что его волнует. На подобных встречах вполне может установиться доверительная обстановка и дети с большей охотой станут делиться своими страхами, тревогами, задавать вопросы о школе, взрослении, здоровье, сексе - о том, о чем они обычно спрашивать не решаются.

Семейные советы также помогут открыться родителям, при обсуждении вместе с детьми общих проблем. Дети же полнее почувствуют себя частью семьи и научатся воспринимать родителей как "живых людей".

Ситуация. Неудачная попытка установить контакт.

Родители жалуются своим друзьям, что им трудно установить контакт с сыновьями (одному мальчику девять лет, другому - двенадцать). Мать пересказывает типичный разговор с сыном, вернувшимся из школы:

- Как дела в школе?
- Нормально.
- А чем ты там занимался?
- Ничем.
- Тебе понравились уроки?
- Нет.
- Почему же?

- Скучотища!

Реакция - боль

Время разговора выбрано не совсем удачно. Мальчик хочет поскорей переодеться и пойти на улицу к друзьям. Сама обстановка не способствует доверительному разговору. Это скорее интервью, допрос, но не беседа. Вопросы - скучные, однообразные; родители (в данном случае - мать) задают их автоматически, между делом. Все это чем-то напоминает тот самый формальный ритуал, совершаемый иногда супругами, чьи чувства давно остыли.

Реакция - помощь

Разговоров "на ходу" лучше избегать. И вообще, не нужно начинать беседу, если вы видите, что мысли ребенка чем-то заняты. Выберите для разговора более подходящее время - и вы достигнете желаемого. Полезно начать беседу с интересной ребенку темы (например, можно обсудить новый кинофильм, или какое-то яркое событие из семейной жизни, или недавние новости, которые еще свежи в памяти).

Примечания

- Избегайте скучных, поверхностных, формальных разговоров (надо уметь отличать такие разговоры от интересных!). Беседуйте о том, что действительно интересно вам и вашему ребенку.

- Время для разговора лучше планировать заранее (обед, послеобеденное время и т. п.).

- Обговаривайте с детьми те события вашей жизни, которые могут быть им любопытны, интересуйтесь их жизнью - все это оживит ваш разговор.

5. Потребность в безопасности

Защитить ребенка означает создать стабильное, безопасное, спокойное и внимательное окружение, в котором ребенок будет чувствовать, что его любят и оберегают, а намерения и поведение близких ему людей продиктованы искренней заботой о его благополучии.

Искусство обхождения с детьми - это, в том числе, искусство балансировать между свободой и контролем. Определенные ограничения неизбежны, без ограничений дети не смогут чувствовать себя в безопасности. Вседозволенность порождает тревогу, ребенок постоянно будет чувствовать

какую-то опасность, а незрелость и отсутствие опыта сделают его и вовсе беспомощным.

Но если ограничений слишком много, если к малышу относятся слишком строго, выдвигают непоследовательные дисциплинарные требования, сурово наказывают за малейший проступок, то ребенок может совсем запутаться и полностью выйти из-под контроля. Все это, конечно, несколько не способствует развитию самодисциплины и уверенности в себе.

Нужно, чтобы дети находились в теплом окружении людей, которые умеют заботиться друг о друге и не устают выражать свою любовь и расположение - и в словах, и в делах.

Взаимоотношения между родителями

Пример для ребенка - это, прежде всего, его родители. Если отец с матерью часто ссорятся, унижают друг друга и редко проявляют свою любовь, дети чувствуют себя очень неуверенно и тревожно. Как говорил один мой знакомый: "Я часто наблюдал ссоры и драки родителей. И все бы ничего, но я никогда не видел их примирений. Это сильно выбивало меня из колеи". Многим детям почему-то кажется, что негативные эмоции отца и матери - это не что иное, как отражение тех чувств, которые родители испытывают к ним, детям, и что они, дети, и есть главные виновники семейных раздоров.

Едва ли не самое лучшее, что могут сделать родители для своих детей, - это вести себя так, чтобы партнер по браку чувствовал, что его (ее) уважают, ценят, принимают, что он (она) "в команде" и в полной безопасности.

Ситуация. Развод родителей.

16-летний парень так описывает свою реакцию на развод своих родителей:

"Когда отношения между отцом и матерью ухудшились настолько, что они решили разорвать свой брак, заключенный семнадцать лет назад, я почувствовал себя страшно одиноким. Отец стал жить отдельно, и на меня это подействовало очень угнетающе. Именно тогда я впервые попробовал наркотики. Я ужасно злился, мне было очень больно оттого, что мы не можем жить все вместе, как другие семьи, и что отец собирается бросить нас и начать новую жизнь".

Реакция - боль

Родители редко это замечают, но во время развода ребенок чувствует себя отверженным и даже виноватым; взрослые недооценивают влияние их развода на детей. Если же отец с матерью при этом выказывают негативное отношение

друг к другу, то детям наносится еще большая травма. Разговаривать о своих проблемах с детьми родители часто не решаются из-за чувства вины, страха, смущения, слабости.

Реакция - помощь

Если уж развода не избежать, то должен быть хотя бы план действий, которому нужно следовать. Вот пример такого плана:

1. Беседуйте с ребенком наедине, убеждая его в том, что он всегда будет любим обоими родителями и вовсе не виноват в их разводе.
2. Чтобы уменьшить страх перед неведомым, расскажите ребенку о грядущих изменениях и о том, как эти перемены отразятся на его жизни.
3. Старайтесь не перегружать ребенка и не рассказывать всё за один раз. Большую пользу может принести и консультация у психолога.

Примечания

- Развод родителей негативно сказывается на ребенке и его чувстве защищенности; последствия такого воздействия могут быть серьезными и долговременными.
- Родители могут уменьшить пагубное воздействие развода. Нужно вместе обсуждать все сложности и до расторжения брака, и во время бракоразводного процесса, и после него. А еще - во имя детей - необходимо прекратить вражду.
- Пусть родителей не удивляет, если их дети будут злиться и отказываться от разговора. Примите этот гнев и постарайтесь всё выслушать, понять и утешить ребенка.

Заботливое, любящее окружение

В счастливых семьях принято открыто проявлять свою любовь к родным людям. Чтобы чувствовать себя уверенно и в безопасности, ребенку необходимо видеть, что его родители любят друг друга и любят его.

Общеизвестно, что очень важны начало и окончание чего-либо. Начало и окончание дня, недели, месяца, года - прекрасные поводы для того, чтобы снова и снова показать родным, как вы их любите. Помню, одна женщина рассказывала, что в детстве мама будила ее поцелуем и нежными объятиями. А другая - с грустью призналась, что по утрам она обычно будит своих детей

криками: "Поторапливайтесь, а то в школу опоздаете!", "Если не уберешь постель до завтрака, не получишь денег на десерт!"

Знаки любви и расположения - объятия, поцелуи, улыбки, нежность в начале и в конце дня или после разлуки - способствуют созданию теплой, позитивной семейной атмосферы, особенно если не перемешивать все это с придирками и нравоучениями. И конечно же, спонтанные проявления любви и привязанности всегда будут кстати и всегда уместны.

Традиции и ритуалы

Укоренившиеся "ритуалы", традиционные семейные праздники еще больше усиливают в ребенке ощущение стабильности и безопасности. Кроме привычных праздников и дней рождений, можно вместе с детьми установить новые традиции. Например, раз в неделю или раз в месяц устраивать семейный обед, на котором каждый сможет поделиться своими впечатлениями от какого-то приятного события. Или же организовывать обеды-дискуссии: каждый готовит какое-то интересное сообщение, делится информацией с родными, после чего все высказывают свои мнения. Это может быть какая-то политическая, спортивная новость, статья в журнале, газете и тому подобное.

Дисциплина

- Ответственность за совершенные поступки

Родители должны уметь объяснять детям, почему те или иные поступки неуместны или безответственны и почему те или иные действия могут иметь негативные последствия. Так, одна мама, обнаружив, что ее ребенок стащил из магазина игрушку, не стала пускаться в длительные рассуждения, а просто сказала: "В нашей семье не заведено брать чьи-то вещи без спроса и не принято грабить других". Потом она отвела ребенка в тот магазин и - к большому огорчению малыша - вернула игрушку менеджеру, извинившись перед ним. Менеджер принял извинения и сообщил, что, если подобное произойдет еще раз, ему придется обратиться в полицию.

- Излишние ограничения

Произвольные и слишком жесткие ограничения, не обоснованные на доступном ребенку языке или же установленные без его участия и без обсуждения с ребенком, часто приводят к "перетягиванию каната". И что характерно, в такой ситуации оба - и ребенок, и родитель - чувствуют себя неуверенно.

Вот примеры излишних для четырнадцатилетнего подростка требований:

- * Ложиться спать в девять вечера.
- * Не тратить карманные деньги на обеды в закусочных.
- * Не смотреть телевизор в будние дни.
- * Никому не звонить по телефону, разве что в субботу-воскресенье.

- Чрезмерные или неуместные наказания

Слишком жесткие наказания очень сложно "навязать" ребенку, так как он интуитивно считает их несправедливыми. Пользы от подобных наказаний мало, поскольку ребенок больше занят мыслями о родительской необъективности. В результате - дети замыкаются, в отношениях с ними может возникнуть напряженность.

Ниже приведены примеры того, как несправедливо наказывают детей разгневанные родители:

- * Не выполнил домашнее задание - две субботы и два воскресенья сидишь дома.
- * Нарушил ограничение на телефонные звонки - три недели вообще не пользуешься телефоном.
- * Потерял какую-то одежду - десять дней не смотреть телевизор.

- Непоследовательность в наказаниях

Если угрожать ребенку наказанием, а потом не наказывать, то дети начинают тревожиться, сомневаться и перестают доверять родителям. Однажды мой сосед велел своему сыну немедленно вылезать из бассейна, так как через пятнадцать минут всей семье нужно было куда-то идти. Примерно через четверть часа мужчина закричал: "Я считаю до десяти! Если ты не вылезешь из бассейна, мы уйдем без тебя". Досчитав до десяти, он еще дважды начинал счет заново, каждый раз повторяя, что для мальчика это последний шанс, и прибавлял новую угрозу.

Если один из родителей обладает слишком мягким нравом, а другой ведет себя чересчур жестко, это сбивает ребенка с толку. Если родители на глазах детей спорят друг с другом, дети чувствуют себя очень неудобно. Ребенку намного легче, когда родители говорят то, что думают, думают, что говорят, живут дружно и вообще знают, что делают.

- Телесные наказания

Телесных наказаний следует избегать. Как правило, таким способом наказывают за серьезные проступки, но подобные наказания мешают найти выход из трудной ситуации и даже порой перечеркивают саму возможность такого выхода.

К тому же ребенок может сделать неправильные выводы. Когда мы шлепаем малыша, он вполне может решить, что рукоприкладство со стороны более сильного человека, имеющего внушительные габариты, - вполне нормальное явление. Иногда реакция на применение силы наступает не сразу, но от этого она не становится менее острой. Ребенок, которого отшлепал директор школы, ничего не сможет сделать в ответ немедленно. Но он может прийти в школу в воскресенье и как-то напакостить. Если ребенка накажет его отец, он может сорвать свою злость на младшем братике или сестричке.

Если мы не будем извлекать уроки из разных жизненных ситуаций, то чувство неуверенности и незащищенности в наших детях так никогда и не исчезнет. Телесное наказание может исказить саму суть воспитания: физическое насилие способно помешать ребенку что-то понять и чему-то научиться. В идеале - выбор наказания осуществляется с участием ребенка, наказание соответствует проступку, а ваш ребенок чувствует, что вы продолжаете его любить. Кроме того, с помощью наказания вашему сыну или дочери неплохо бы усвоить что-то полезное. Наказание должно быть элементом обучения, а не суровым взысканием, призванным причинить боль и страдания.

- Самодисциплина

Ребенка необходимо приучать к самодисциплине. Нужно предоставить детям возможность пронаблюдать и испытать на себе последствия их же поступков: так дети постепенно научатся владеть собой и "не попадать впросак". Излишняя опека со стороны родителей лишает ребенка такой возможности.

А как же любовь?

Возможно, вы уже задавали этот вопрос: "А как же любовь? Почему ее не включили в число пяти основных детских потребностей?" Я не упоминал о любви умышленно, и вовсе не потому, что недооцениваю ее значимость, - наоборот, важность любви невозможно переоценить. Просто само слово "любовь" приобрело так много разных оттенков, что утратило часть своей силы и смысла.

Слова "я тебя люблю" звучат порой банально, бессмысленно, часто они просто сбивают нас с толку. В одном интервью молодая женщина так пересказывает свой разговор с матерью - они долгое время жили порознь. "Ну ты же знаешь, как мы тебя любим, дорогая? - спрашивает мать. - Разве мы не твердим все время об этом?" На что дочь сердито отвечает: "Любовь? Да что вы знаете о любви? Вы только говорили, что любите меня, но по вашим действиям я этого не заметила!"

Есть родители, которые унижают или игнорируют ребенка, а потом говорят ему "мы тебя любим", надеясь, что эти слова как-то сгладят их безобразное поведение. Слишком часто любовь отождествляется с фразой "я тебя люблю". Если бы одних только слов было достаточно, процент разводов не был бы столь высоким. Семьи разваливаются не потому, что кто-то из супругов перестает говорить о любви. Это происходит из-за того, что люди перестают с любовью друг к другу относиться. Если любви нет в поступках супругов - то все труднее верить словам.

Большинство родителей действительно любят своих детей - это естественно. Но это не значит, что все эти родители умеют себя вести как любящие отцы и матери. Одна женщина рассказывала мне, как некий авторитет в области воспитания уверял ее, что нужно просто любить ребенка, вести себя честно и искренне - и все будет отлично.

Любовь, искренность и честность, конечно, очень важны. Но "не все то золото, что блестит". Я помню одного отца, который постоянно бранил и унижал своего сына, обзывая его толстяком, лентяем, дубиной и еще бог весть кем. Этот сын, уже взрослый мужчина, страдает и мучится до сих пор. А ведь отец любил его, честно и открыто выражал свои мысли и был вполне искренен.

Итак, на вопрос "А как же любовь?" я отвечаю, что без любви обойтись, конечно же, невозможно и что говорить ребенку "я тебя люблю" тоже нужно, но этого будет явно недостаточно: любовь должна быть подтверждена делами. Вот почему слово "любовь" в моем восприятии - скорее не существительное, но глагол, а "поступать как любящие родители" означает обращаться с ребенком так, чтобы на душе у него было светло, радостно и спокойно. Залог эмоционального здоровья ребенка - стремление родителей вести себя так, чтобы дети чувствовали: их уважают, ценят, принимают такими, какие они есть, включают "в команду" и защищают - это и есть лучший способ доказать свою любовь.