

**В помощь родителям.  
Уроки общения с ребенком.**

**По книге Ю.Б.Гиппенрейтер  
«Общаться с ребенком. Как?»**

**Урок девятый. А как насчет дисциплины?**



**Почему о дисциплине только сейчас?**

**Дети нуждаются в правилах.**

**Правила о правилах. Правила первое и второе.**

**«Золотая середина» — и четыре цветовых зоны. Правила третье, четвертое и пятое.**

**Вопрос о наказаниях.**

**Естественные и условные следствия непослушания.**

**Правило шестое. «Зона радости».**

**Трудные дети.**

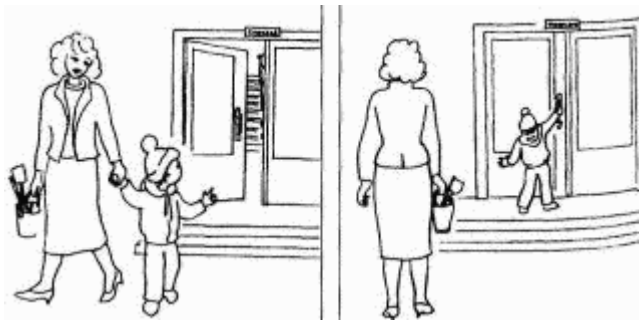
**Четыре причины стойкого непослушания.**

**Как узнать причину?**

**Четыре разные стратегии.**

На предыдущих уроках мы много говорили о чувствах и переживаниях детей и о том, как слушать, слышать, понимать и принимать их. Предвижу накопившееся нетерпение родителей: а когда же речь пойдет о дисциплине и послушании? Ведь есть же правила, которым дети должны следовать, требования, которые они должны безусловно выполнять!

Нельзя с этим не согласиться. Конечно, такие правила и требования есть, и пришло время заняться их обсуждением. Почему же только сейчас? На это есть веские основания: без умения учитывать эмоции и переживания, интересы и потребности ребенка, да и свои собственные, родители не могут наладить дисциплину. Благодаря предыдущим урокам у нас появилась необходимая база: новые знания и новые навыки общения. Мы не раз будем использовать их в этом уроке.



Начну с одного «секрета», который некоторым родителям может показаться неожиданным. Детям не только нужен порядок и правила поведения, они хотят и ждут их! Это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создает чувство безопасности.

Вам, должно быть, знакомо, как нервничает и выбивается из ритма жизни грудной ребенок, увезенный из дома на несколько часов «в гости», и как он успокаивается, попав домой, в привычную обстановку.

Дети порой готовы поддерживать порядок больше, чем взрослые.

Вспоминаю одну трогательную сцену. Мама с полуторагодовалым малышом вышла гулять. Открыв дверь подъезда, она так и оставила ее нараспашку. Сделав несколько шагов, малыш беспокойно оглянулся, вынул свою ручонку из руки мамы, нетвердыми шагами пошел к двери и, приложив некоторые усилия, закрыл ее. Порядок был восстановлен. Взглянув на маму, я увидела ее смущенную улыбку.

Все, конечно, сталкивались с другим примером хорошего «консерватизма» детей, их стремлением повторять привычное: вы читаете дошкольнику книжку или рассказываете сказку. Прежде всего удивляет, что эти книжка или сказка ему не надоедают: он готов слушать их бесконечное число раз, хотя знает уже все наизусть. И попробуйте что-нибудь изменить в тексте — сразу же последует протест: «Нет, ты здесь пропустил», «Нет, он сказал не так, а вот так ...»

Приведу один случай из личного опыта, который показывает, как нарушение порядка может совершенно расстроить и даже напугать ребенка.



Однажды меня попросили посидеть с девочкой трех лет. Ее родители, мои друзья, решились впервые за последние три года выбраться в театр. До этого я редко видела девочку, но знала, что она была довольно тревожной. Однако родители рассчитывали на мою «психологическую квалификацию», да и я, признаться, тоже. «Давай поиграем во что-нибудь очень интересное, — предложила я, — например, в домик!». Воспоминания из собственного детства и наблюдения за Другими детьми позволяли надеяться, что девочке игра понравится. «А как это?» — робко спросила девочка. И тогда я с энтузиазмом приступила к показу «как надо». Перевернула несколько стульев, сдвинула их вместе и накрыла сверху одеялом. Попыталась еще поставить внутрь «домика» настольную лампу... И тут услышала резкий плач девочки: «Сейчас же поставь все на место!» — кричала она, напуганная до полусмерти. Уже потом я узнала, что ее родители никогда не допускали в доме подобных беспорядков.

Дети интуитивно чувствуют, что за родительскими «нельзя» скрывается забота о них. Один подросток с горечью признался, что родители его совсем не любят, так как позволяют ему слишком многое, включая и то, что запрещается другим ребятам. «Им, по-моему, просто нет до меня дела», —

печально заключил мальчик.

Возникает вопрос: если ребята чувствуют себя более защищенными в условиях заведенного порядка и определенных правил поведения, то почему они норовят эти порядок и правила нарушать? Почему на это постоянно жалуются родители, воспитатели, учителя?

Можно назвать много причин, их гораздо больше, чем кажется на первый взгляд. О них мы поговорим позже, в конце урока. Сейчас скажу только, что на самом деле дети восстают не против самих правил, а против способов их «внедрения» (согласитесь, само это привычное для слуха слово уже указывает на силовые методы). Поэтому давайте сформулируем вопрос иначе: как найти пути к бесконфликтной дисциплине ребенка?

Думаю, что о такой дисциплине мечтает каждый родитель. Это, безусловно, самая трудная и тонкая задача воспитания. Ведь от способа ее решения зависит, вырастет ребенок внутренне собранным и ответственным человеком или нет.

Есть несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину. Получается что-то вроде списка правил о правилах.

### Правило первое

***Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого.***

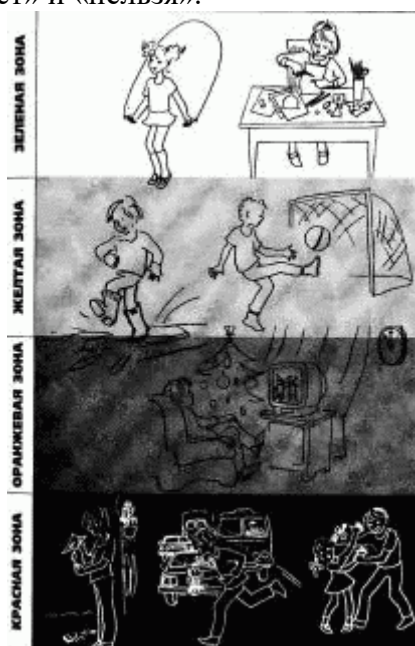
Это особенно полезно помнить тем родителям, которые стремятся как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они начинают идти на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания. Его последствия мы обсуждали в предыдущем уроке (см. урок 8, второй неконструктивный способ разрешения конфликтов).

### Правило второе

***Правила (ограничения, требования, запреты) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.***

Как вы понимаете, это правило предостерегает от другой крайности — воспитания в духе «закручивания гаек», то есть авторитарного стиля общения (см. первый неконструктивный способ разрешения конфликтов).

Оба правила, взятые вместе, предполагают особое чувство меры, особую мудрость родителя в решении вопросов о «можно», «следует» и «нельзя».



Найти золотую середину между попустительским и авторитарным стилями нам помогает образ **четырех цветовых зон** поведения ребенка: зеленой, желтой, оранжевой и красной (идея зон принадлежит одному американскому психологу, мы ее видоизменяем и дополняем по-своему).

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

Ища примеры, я, признаться, натолкнулась на трудность: не так уж много оказалось действий по собственному выбору ребенка, на которые согласились бы все родители. Например, некоторые взрослые считают, что нужно контролировать время приготовления уроков, следить за тем, с кем их сын отправился гулять и т.п. С одной стороны их беспокойство справедливо, с другой, думаю, они и сами были бы рады снять с себя груз лишних забот.

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

Эта зона очень важна, так как именно здесь ребенок приучается к внутренней дисциплине по известному нам механизму извне-внутри. Родитель на первых порах помогает ребенку сдерживать непосредственные импульсы, быть осмотрительным и учиться контролировать себя как раз с помощью норм и правил, которые установлены в семье. Постепенно, привыкая к этим правилам, ребенок следует им без особого напряжения. Однако это происходит, только если вокруг правил не было постоянных конфликтов.

Поэтому бесконфликтное принятие ребенком требований и ограничений должно быть предметом особенной вашей заботы. Постарайтесь в каждом случае спокойно (но коротко!) объяснить, чем вызвано ваше требование. При этом обязательно подчеркните, что именно остается ребенку для его свободного выбора. Когда дети чувствуют уважение к их чувству свободы и самостоятельности, они легче принимают родительские ограничения.

Приведу пример удачного разговора мамы с пятилетним Петей.

Петя хватает печенье.

МАМА: Сейчас не время для печенья, оно перебьет тебе аппетит. (Ограничение с коротким объяснением.)

ПЕТЯ: А я хочу!

МАМА: Ты обязательно его съешь, но только в конце ужина. (Разрешение с условием.)

ПЕТЯ: Я не хочу ужинать!

МАМА: То есть ты пока не голоден. (Активное слушание.) Хорошо, у нас есть время подождать папу. Он придет, и мы будем есть вместе. Но если ты проголодаешься, я могу покормить тебя и раньше. (Показ возможного выбора.) Ты будешь есть на ужин кашу или жаренную картошку? (Возможность выбора.)

ПЕТЯ: Конечно, жареную картошку, и вместе с папой!

Но бывают обстоятельства, когда нам приходится нарушать установленные правила. Такие случаи попадают в следующую, оранжевую, зону.

Итак, в оранжевой зоне находятся такие действия ребенка, которые в общем нами не приветствуются, но ввиду особых обстоятельств сейчас допускаются. Например, после долгого отсутствия папа приезжает в 10 часов вечера, и ребенку разрешают не ложиться спать до его появления и даже завтра не пойти в сад. Или: малыш напуган страшным сном, и мать берет его в свою кровать, пока он не успокоится.

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

Наконец, в последней, красной, зоне находятся действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах. Это наши категорические «нельзя», из которых нами не делается исключений.

Нельзя бить, щипать или кусать маму, играть с огнем, ломать вещи, обижать маленьких... Список этот «взрослеет» вместе с ребенком и подводит его к серьезным моральным нормам и социальным запретам.

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

## Правило третье

*Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.*

Например, родителям часто досаждают «чрезмерная» активность детей: почему им надо так много бегать, прыгать, шумно играть, лазать по деревьям, бросать камни, рисовать на чем попало, все хватать, открывать, разбирать..?

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

Исследовать лужи можно, но только в высоких сапогах; разбирать часы тоже можно, но только если они старые и давно не ходят; играть в мяч можно, но только не в помещении и подальше от окон; даже бросать камни в цель можно, если позаботиться, чтобы никто при этом не пострадал. Вы, конечно, узнаете примеры из желтой зоны, но они могут принадлежать также зеленой. Для этого нужно поместить ребенка в подходящую обстановку и разрешить действовать свободно.

Например, за рубежом в некоторых детских учреждениях есть кафельная комната, специально для рисования на стенах. Каждый ребенок может рисовать фломастером или краской сколько ему угодно. После занятий рисунки смывают из брансбойта, и комната готова для следующей группы. Дети очень любят эти занятия, воспитатели тоже.



Другой пример относится больше к школьному возрасту. Начиная лет с десяти-одиннадцати ребятам становится особенно важно общаться со сверстниками. Они собираются в группы, большие или маленькие, чаще проводят время вне дома, считают больше с мнением ребят, чем взрослых. От родителей подростков часто приходится слышать: «Вот уж, действительно, ни один пророк не признается в своем отечестве». Один отец, преподаватель вуза, говорил своему сыну: «Посмотрел бы ты, как студенты смотрят мне в рот, стараясь не пропустить ни одного слова, а ты...»

Ребята часто перестают слушаться родителей, и последствия этого могут быть опасными. Чтобы избежать осложнений, родителям стоит быть особенно осторожными в запретах «не дружить», «не ходить», «не надевать», «не участвовать...»

Нужно быть уверенным, что ребенок не воспринимает их как угрозу его статусу в группе ребят. Страшнее всего для него — стать «белой вороной» или предметом насмешек, оказаться непринятым или отвергнутым ребятами. И если на одной чаше весов окажется его положение среди сверстников, а ;на другой — родительское «нельзя», то скорее всего перевесит первое.

От нас, родителей, требуются порой исключительные терпение и терпимость, и даже философский настрой. Это поможет принять подростковую моду, неизвестные ранее словечки и выражения, трудно переносимую музыку, причудливые прически и сомнительные украшения,

слишком короткие юбки или слишком дырявые джинсы.



Подростковая мода подобна ветрянке — многие ребята ее подхватывают и переносят в более или менее серьезной форме, а через пару лет сами же улыбаются, оглядываясь назад. Но не дай бог родителям в это время войти в затяжной конфликт со своим сыном или дочерью. Согласия со своим мнением он не добьется, а контакт и доверие может потерять окончательно.

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

### Правило четвертое

*Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.*

Знакомо ли вам, когда мама говорит одно, папа другое, а бабушка — третье. Вот как в этом случае.

Лене купили нарядные лаковые туфельки, на следующее утро она собирается в детский сад.



ЛЕНА: Я надену новые туфельки.

МАМА: Нет, Леночка, они для праздников и для гостей.

ЛЕНА: Нет, я хочу, хочу сегодня! (Начинает хныкать.)

ПАПА: Не расстраивайся, мы что-нибудь придумаем. Обращается к маме: Может быть, можно, один только раз?

МАМА: Нет, я не согласна. Ребенок должен приучаться беречь дорогие вещи!

ЛЕНА (плачет сильнее): Тогда я не пойду в садик вообще-е!

(Входит бабушка).

БАБУШКА: Что опять случилось?! Опять вы расстраиваете ребенка с самого утра?! Иди ко мне, девочка, расскажи, кто тебя обидел. Ах, туфельки? Я тебе куплю сегодня же другие, будешь в них ходить, когда захочешь.

В такой ситуации ребенку невозможно усвоить правила, привыкнуть к дисциплине. Он привыкает добиваться своего, «раскалывая» ряды взрослых. Отношения между взрослыми членами семьи от этого не становятся лучше.

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

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

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

### Правило пятое

*Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.*

Любой запрет желаемого для ребенка труден, а если он произносится сердитым или властным тоном, то становится трудным вдвойне.

Мы уже говорили, что на вопрос «Почему нельзя?» не стоит отвечать: «Потому, что я так сказал», «Я так велю», «Нельзя, и все!». Нужно коротко пояснить: «Уже поздно», «Это опасно», «Может разбиться...»

Объяснение должно быть коротким, и повторяться один раз. Если ребенок снова спрашивает: «Почему?», то это не потому, что он вас не понял, а потому, что ему трудно побороть свое желание. Здесь поможет то, что вы уже проходили: например, активное слушание. Приказы же и «Ты-сообщения» усугубляют сопротивление ребенка.

Предложение, в котором вы говорите о правиле, лучше строить в безличной форме. Например, стоит сказать: «Спичками не играют» вместо «Не смей играть спичками!»; «Конфеты едят после обеда» вместо: «Сейчас же положи конфету назад!»; «Хвост у кошки не для того, чтобы за него тянули», вместо: «Перестань мучить кошку!».

Рассмотрим два примера: первый — неудачный, второй — удачный разговор мамы с детьми.

Дети увлеченно играют.

МАМА: Хватит, заканчивайте! (Приказ.)

СЫН: Как? Почему заканчивать?

МАМА: Прекрасно знаете почему: вы должны отправляться спать. (Приказ в форме «Ты-сообщения».)

ДОЧЬ: Как, уже спать?!

МАМА: Да, уже! И никаких возражений! (Приказ.) Отбирает игру, дети расстроены и сердиты.

Гораздо лучше, когда разговор идет иначе с первых же слов мамы.

МАМА: Ребята, пора заканчивать. (Безличная форма.)

СЫН: Как? Почему заканчивать?

МАМА: Время ложиться спать. (Безличная форма.)

ДОЧЬ: Как, уже спать!?

МАМА: Я вижу, игра интересная, и вам трудно оторваться. (Активное слушание.)

ДОЧЬ: Да, очень интересная! Смотри, нам осталось сделать всего два хода!

МАМА: Хорошо, два хода — это немного, договорились.

ОБА: Да, да. А потом мы сами все уберем.

Как видите, мама здесь выдержала дружественный тон и дала понять, что входит в положение ребят. Дисциплина от этого не пострадала. Напротив, ребята взяли на себя ответственность за наведение порядка после игры.

Бывает очень полезно, предвидя трудность ребенка в выполнении требования, обсуждать ее с ним заранее. Если, например, известно, что интересный фильм кончается поздно, а ребенок обязательно хочет посмотреть «хотя бы начало», то стоит предупредить, что придется прерваться на середине фильма. Одновременно можно предложить ему на выбор другие возможности, например, поиграть перед сном в интересную игру или почитать книжку. Если же он все-таки выберет «трудный» вариант, важно проследить, чтобы уговор был выполнен, и ребенок пошел спать вовремя.

Хорошо помочь ему, напомнив о договоре минут за пять до назначенного времени. В таком случае вы окажетесь, скорее, помощником ребенку в выполнении добровольно взятого на себя слова, чем надоедливым «полицейским». А он приобретет еще один маленький опыт бесконфликтной дисциплины.

Разговор о дисциплине неминуемо приводит к вопросу о наказаниях. Что делать, если, несмотря ни на какие ухищрения, ребенок не подчиняется?

Прежде всего хочу вас заверить, что при соблюдении всех пяти правил о правилах, а также всего того, что мы прошли в предыдущих восьми уроках, число непослушаний вашего ребенка сократится во много раз, если вообще не исчезнет.

И тем не менее, от недоразумений никто не застрахован, и может настать момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение.

Обычно много споров вызывает вопрос о физических наказаниях. Лично я определенно против них. Они оскорбляют и озлобляют, запугивают и унижают детей. Позитивного результата от них меньше, чем негативного. Единственный вариант физического воздействия, который не вызывает сомнения — это обуздание разбушевавшегося ребенка.

Однажды мне довелось быть свидетелем именно такой сцены. Дело было в Америке. Тринадцатилетний Джон, поджидая мать в машине около дома, захотел завести мотор. Машина, стоявшая на включенной скорости (это он, конечно, упустил из виду), дернулась, проломила забор и стукнулась в ствол дерева. Все произошло так неожиданно и молниеносно!



Подросток, весь красный и дрожащий, выскочил из машины и влетел в дом, бормоча под нос: «Что я наделал!», «Что я наделал!». Его младшая сестра, видевшая все из окна, встретила его каким-то едким замечанием — и была отброшена на пол.

На ее крик появилась мать. Увидев состояние Джона, она схватила его за руки и резко усадила на диван.

— Пусти, — вырывался Джон.

— Нет, — твердо говорила мать, — я буду тебя держать, пока ты не придешь в себя.



— Нет пусти, — бился Джон, — не имеешь права! Это насилие!

— Нет, Джон, — спокойно, но внушительно говорила мать, продолжая крепко его держать. — Я не могу отпустить тебя сейчас, я сделаю это, как только ты будешь способен себя контролировать. Сейчас ты этого пока не можешь.

— Но ты не знаешь, что я наделал! (К тому времени из коротких фраз окружающих мать поняла, что случилось.)

— Знаю, Джон. Ты сломал забор и стукнул машину. Но это не самое главное. Для меня главное сейчас, чтобы ты взял себя в руки. Я тебя не наказываю, а помогаю прийти в себя. Когда ты успокоишься, мы поговорим о машине.

Признаться, для меня это был запоминающийся урок мудрого и достойного обращения матери с подростком в острой ситуации.

Вы скажете, что здесь нет никакого наказания. Да, пожалуй. Хотя здесь описан именно такой случай, когда наказание приходит в голову родителю прежде всего. Однако в той ситуации Джон был наказан случившимся, а мать увидела свою роль в том, чтобы помочь ему извлечь из этого урок.

Таким образом, мы снова встретились с вопросом об отрицательных результатах действий ребенка: стоит или не стоит их допускать? Раньше мы говорили, что стоит, чтобы ребенок мог учиться на ошибках. Теперь мы можем прибавить: стоит ради воспитания уважения к дисциплине.



Естественное следствие непослушания — это один из видов наказания, исходящий от самой жизни, и тем более ценный, так как винить в подобных случаях ребенку некого, кроме самого себя.

Малыш, оцарапанный кошкой, или школьник, получивший двойку за невыученный урок, может быть, впервые почувствуют смысл и жизненную необходимость родительского требования.

Один такой опыт стоит десятка словесных наставлений. К тому же мы все равно никогда не сможем «постелить соломки» всюду, где наш ребенок может «упасть». Зато потом, когда его постигнет неудача, можно очень помочь ему.

Активное слушание здесь незаменимо. Напомню вам, что оно помогает ребенку сделать самостоятельный вывод из случившегося.

Хотя порой родителю и хочется сказать: «Я же тебя предупреждал...», «Не послушался — пеняй на себя». Этого делать не стоит. Во-первых, ребенок прекрасно помнит о вашем предупреждении, во-вторых, он сейчас расстроен и глух к любым разумным замечаниям; в-третьих, ему тяжело признаться в своей ошибке, и он готов оспаривать вашу правоту.

Второй тип наказания — более привычен, он исходит от родителя. Все начинается с предупреждения: «Если ты не..., то...», а кончается выполнением обещанного. Например: «Если ты не прекратишь грубить, я поставлю тебя в угол»; «Если ты не уберешь комнату, не пойдешь гулять».

Такие наказания называют условными следствиями непослушания, потому что они не вытекают естественным образом из действий ребенка, а назначаются родителями по их усмотрению.

Как к ним относиться? Думаю, их все равно не избежать. Однако, применяя такие наказания, хорошо придерживаться одного очень важного правила.

## Правило шестое

*Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохо.*

Другими словами, лучше наказывать, двигаясь в направлении от «плюса» к нулю, чем от нуля к «минусу»; причем под нулем подразумевается нейтральный, ровный тон ваших взаимоотношений.

А что означает «плюс»?

Вот примеры: в семье заведено, что по выходным дням отец ездит с сыном на рыбалку, или мама печет любимый пирог, или все вместе отправляются на прогулку...

Вы, конечно, знаете, что дети очень ценят подобные семейные традиции. Когда родитель уделяет им специальное внимание, и с ним интересно — это настоящий праздник для ребенка.

Однако, если случается непослушание или проступок, то «праздник» в этот день или на этой неделе отменяется.



Наказание ли это? Конечно, и довольно ощутимое! И главное — не обидное и не оскорбительное. Ведь дети хорошо чувствуют справедливость, а это справедливо, когда родитель не дарит им свое время, потому что расстроен или рассержен.

А что бывает, если из-за того, что родителю всегда «некогда», все воспитание ограничивается требованиями, замечаниями и «минусовыми» наказаниями? Как правило, в таких случаях добиться дисциплины бывает намного труднее. Но главное — это опасность потерять контакт с ребенком: ведь взаимное недовольство, которое здесь неизбежно, будет накапливаться и разъединять.



Какой же практический вывод? Наверное, он уже ясен: нужно иметь запас больших и маленьких праздников. Придумайте несколько занятий с ребенком или несколько семейных дел, традиций, которые будут создавать зону радости. Сделайте некоторые из этих занятий или дел регулярными, чтобы ребенок ждал их и знал, что они наступят обязательно, если он не сделает чего-то очень плохого. Отменяйте их, только если случился проступок, действительно ощутимый, и вы на самом деле расстроены. Однако не угрожайте их отменой по мелочам.

***Зона радости — это «золотой фонд» вашей жизни с ребенком.***

Она одновременно — и зона его ближайшего развития, и основа вашего с ним доброжелательного общения, и залог бесконфликтной дисциплины.

\* \* \*

Нам осталось обсудить самые трудные случаи, когда родители, по их словам, не могут справиться с ребенком, когда непослушание и конфликты на почве дисциплины становятся скорее правилом, чем исключением. «Трудными» чаще бывают подростки, но могут быть и дети любого возраста.

Мое мнение — если это ваш случай, если общение с ребенком приносит вам больше забот и огорчений, чем радости или, еще того хуже, зашло в тупик, не отчаивайтесь. Дело можно поправить, однако предстоит специальная работа.

Прежде всего хочу поделиться тем, что известно далеко не всем родителям, да и педагогам тоже.

Непослушных детей, а тем более детей, «отбившихся от рук», принято обвинять. В них ищут злой умысел, порочные гены и т.п. На самом же деле, в число «трудных» обычно попадают дети не «худшие», а особенно **чувствительные** и **ранимые**. Они «сходят с рельсов» под влиянием жизненных нагрузок и трудностей, реагируя на них гораздо раньше и сильнее, чем дети более устойчивые. Отсюда следует вывод: «трудный» ребенок нуждается **только в помощи** — и ни в коем случае не в критике, и наказаниях.

Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его психики. Это на поверхности кажется, что он «просто не слушается», «просто не желает понять», а на самом деле причина иная. И, как правило, она **эмоциональная**, а не рациональная. Больше того, она не осознается ни взрослым, ни самим ребенком. Отсюда вывод: такие причины **надо знать**. Ими мы сейчас и займемся.

Родители то и дело отрываются от своих дел, сыплют замечания... Нельзя сказать, что это уж очень приятно, но внимание все-таки получено. Лучше такое, чем никакого.

\* \* \*

Психологи выделили четыре основные причины серьезных нарушений поведения детей.



Первая — борьба за внимание. Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия (о чем мы уже много говорили), то он находит свой способ его получить: непослушание.

Родители то и дело отрываются от своих дел, сыплют замечания... Нельзя сказать, что это очень приятно, но внимание все-таки получено. Лучше такое, чем никакого.



Вторая причина — борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки.

Знаменитое требование «я сам» двухлетнего малыша сохраняется в течение всего детства, особенно обостряясь у подростков. Дети очень чувствительны к ущемлению этого стремления. Но им становится особенно трудно, когда родители общаются с ними, в основном, в форме указаний, замечаний и опасений. Родители считают, что так они прививают своим детям правильные привычки, приучают их к порядку, предупреждают ошибки, вообще — воспитывают.

Это необходимо, но весь вопрос в том, как это делать. Если замечания и советы слишком часты, приказы и критика слишком резки, а опасения слишком преувеличены, то ребенок начинает восставать.

Воспитатель сталкивается с упрямством, своеволием, действиями наперекор. Смысл такого поведения для ребенка — отстоять право самому решать свои дела, и вообще, показать, что он личность. И неважно, что его решение подчас не очень удачно, даже ошибочно. Зато оно свое, а это — главное!



Третья причина — желание отомстить. Дети часто бывают обижены на родителей. Причины могут быть очень разные: родители более внимательны к младшему; мать разошлась с отцом, и в доме появился отчим; ребенка отлучили от семьи (положили в больницу, послали к бабушке); родители постоянно ссорятся...

Много и единичных поводов для обиды: резкое замечание, невыполненное обещание, несправедливое наказание...

И снова в глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности — все те же

протесты, непослушание, неуспеваемость в школе.

Смысл «плохого» поведения в этом случае можно выразить так: «Вы сделали мне плохо — пусть и вам будет тоже плохо!..»



Наконец, четвертая причина — потеря веры в собственный успех.

Может случиться, что ребенок переживает свое неблагополучие в какой-то одной области жизни, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика могут не сложиться отношения в классе, а следствием будет запущенная учеба, в другом случае неуспехи в школе могут привести к вызывающему поведению дома и т.д.

Подобное «смещение неблагополучия» происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, он вообще теряет уверенность в себе. Он приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это — в душе, а внешним поведением он показывает: «Мне все равно», «И пусть плохой», «И буду плохой!».

Согласитесь, что стремления трудных детей вполне **положительны** и **закономерны** и выражают естественную потребность в тепле и внимании родителей, потребность в признании и уважении его личности, чувство справедливости, желание успеха. Беда «трудных» детей в том, что они, во-первых, остро страдают от нереализации этих потребностей и, во-вторых, от попыток восполнить эту нехватку способами, которые ничего не восполняют.

Почему же они так «неразумны»? Да потому, что **не знают**, как это сделать иначе? И поэтому всякое серьезное нарушение поведения подростка — это **сигнал о помощи**. Своим поведением он говорит нам: «Мне плохо! Помогите мне!»

Может ли родитель помочь ему? Практика показывает вполне может, но только для этого нужно понять глубинную причину непослушания. Нужно сначала разгадать, какая из четырех эмоциональных проблем мешает ему нормально существовать. Соответственно, ваши действия будут разными.

Задача понять причину, на первый взгляд, непростая. Ведь разные причины внешне проявляются одинаково. Например, плохая учеба может быть связана и с желанием привлечь внимание, и с нежеланием подчиняться чужой воле, и с попытками «отплатить» родителям, и с потерей веры в свои силы.

И все же выявить истинную причину непослушания и плохого поведения довольно просто, хотя способ может показаться парадоксальным: родителю нужно обратить внимание на собственные чувства.

Посмотрите, какая эмоциональная реакция возникает у вас самих при повторном непослушании и неподчинении ребенка. При разных причинах эта реакция разная. Вот такой удивительный факт: переживания родителей — это своеобразное зеркало скрытой эмоциональной проблемы ребенка.

Давайте посмотрим, какие же родительские чувства соответствуют каждой из четырех названных причин.

Если ребенок **борется за внимание**, то и дело досажая своим непослушанием и выходками, то у родителя возникает **раздражение**.

Если подоплека стойкого непослушания — **противостояние** воле родителя, то у последнего возникает **гнев**.

Если скрытая причина — **месть**, то ответное чувство у родителя — **обида**.

Наконец, при глубинном переживании ребенком своего **неблагополучия** родитель оказывается во власти чувства **безнадежности**, а порой и **отчаяния**.

Как видите, чувства разные, и вполне можно понять, какое именно подходит к вашему случаю.

Что же делать дальше? Это, конечно, ключевой вопрос.

Первый и общий ответ на него такой: постараться не реагировать привычным образом, то есть так, как ждет от вас ребенок.

Дело в том, что в подобных случаях образуется порочный круг. Чем больше взрослый недоволен, тем больше ребенок убеждается: его усилия достигли цели, и он возобновляет их с новой энергией.

Значит, задача родителя — перестать реагировать на непослушание прежними способами и тем самым разорвать заколдованный круг.

Конечно, сделать это нелегко. Эмоциям не прикажешь, они включаются почти автоматически, особенно когда конфликты застарелые, «со стажем». И все же изменить характер общения можно! Можно остановить если не эмоцию, то, по крайней мере, все, что за ней следует: замечания и наказующие действия. Если в следующий момент вам удастся уяснить, что именно вы почувствовали, то нетрудно будет разгадать и проблему вашего ребенка: с чем, против чего или отчего он «воевал». А уж после этого гораздо легче перейти с позиции исправления на позицию помощи.

Помощь в каждом случае, конечно, будет разная.

Если идет борьба за внимание, необходимо найти способ показать ребенку ваше положительное внимание к нему. Делать это лучше в относительно спокойные моменты, когда никто никому не досажает и никто ни на кого не рассержен. Вы уже знаете, как: придумать какие-нибудь совместные занятия, игры или прогулки. Стоит попробовать, и вы увидите, какой благодарностью отзовется ваш ребенок.

Что же касается его привычных непослушаний, то их в этот период лучше всего оставлять без внимания. Через некоторое время ребенок обнаружит, что они не действуют, да и надобность в них, благодаря вашему положительному вниманию, отпадет.

Если источник конфликтов — борьба за самоутверждение, то следует, наоборот, уменьшить свой контроль за делами ребенка. Мы уже не раз говорили, как важно для детей накапливать опыт собственных решений и даже неудач.

В переходный период налаживания ваших отношений воздерживайтесь от таких требований, которые, по вашему опыту, он скорее всего не выполнит. Напротив, очень помогает то, что может быть названо «методом подстройки»: вы не оспариваете решение, к которому он пришел, а договариваетесь с ним о деталях и условиях его выполнения. Но больше всего поможет избавиться от излишнего давления и диктата понимание, что упрямство и своеволие ребенка — это лишь раздражающая вас форма мольбы: «Позвольте же мне, наконец, жить своим умом».

Если вы испытываете обиду, то нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? **Какая боль у него самого?** Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, надо, конечно, постараться ее устранить.

Самая трудная ситуация — у отчаявшегося родителя и разуверившегося в своих силах подростка. Умное поведение родителя в этом случае — **перестать требовать** «полагающегося» поведения. Стоит «сбросить на ноль» свои ожидания и претензии. Наверняка ваш ребенок что-то может и к чему-то даже очень способен. Но пока он у вас такой, какой есть. Найдите доступный для него уровень задач. Это ваш исходный плацдарм, с которого вы можете начать двигаться вперед. Организуйте с ним совместную деятельность, сам выбраться из тупика он не может.

**При этом нельзя допускать в его адрес никакой критики!**

Ищите любой повод, чтобы его **поощрить**, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховывать его, избавлять от крупных провалов. Стоит поговорить с учителями и попытаться сделать их в этом вашими союзниками. Вы увидите: первые же успехи окрылят вашего ребенка.

В заключение нескольких дополнительных замечаний. Бесполезно ждать, что ваши старания наладить мир и дисциплину в семье приведут к успеху в первый же день. Путь предстоит **долгий и трудный**, он потребует от вас немалого терпения. Вы, наверное, заметили: главные усилия надо направить на то, чтобы переключать свои отрицательные эмоции (раздражение, гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия. Да, в каком-то смысле придется **менять себя**. Но это — единственный путь воспитания вашего «трудного» ребенка.

Во второй части этой книги вы познакомитесь с реальной историей помощи одному «трудному подростку».

И последнее, что очень важно знать: вначале, при первых ваших попытках улучшить взаимоотношения, ребенок может усилить свое плохое поведение! Он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять их. Так что придется выдержать и это серьезное испытание.

## БОКС 9-1

### «ТОЛЬКО ПОПРОБУЙ!..»

Некоторые родители считают, что с детьми чем строже, тем лучше. Посмотрим, так ли это. Действительно ли тактика «завинчивания гаек» помогает добиться дисциплины?

В одном эксперименте старшим дошкольникам демонстрировали дорогой и очень привлекательный робот с дистанционным управлением. С этим роботом им не разрешалось играть, когда взрослый выходил из комнаты.

Для одной половины детей запрет давался очень строгим и жестким тоном и сопровождался серьезными угрозами. Для другой половины детей запрет был более мягким, хотя тоже вполне определенным.

Дети обеих групп подчинялись требованию, и в отсутствие взрослого к роботу не подходили.

Через несколько недель дети оказались в той же игровой комнате. С ними был совсем другой воспитатель, и никаких напоминаний о прежних условиях не давалось. Вскоре воспитатель покинул комнату: как теперь поведут себя дети в отношении робота? — вот что интересовало психологов.

Оказалось, что 14 из 18 детей первой группы, где запрет был очень строгим, тут же стали играть с роботом. Наоборот, 2/3 детей второй группы, где запрет был мягче, по-прежнему к роботу : не подходили.

По мнению психологов, поведение детей второй группы объясняется тем, что решение не трогать игрушку стало их собственным сознательным решением. Внешнее требование взрослого, благодаря его тональности интериоризировалось в их внутреннее правило поведения. Им дети продолжали пользоваться и при втором посещении.

Практический вывод из этого и многих других подобных исследований: если мы хотим привить ребенку дисциплину, нужно оставить ему возможность для собственного решения о правильном поведении, некоторый «люфт», который даст ему почувствовать долю самостоятельного решения.

Делайте его соучастником выработки правил, получайте его внутреннее согласие на их выполнение. Поступая так, вы будете и в вопросе о дисциплине использовать чудодейственную силу закона «зоны ближайшего развития» (см. Урок 3).

Что же касается тактики «завинчивания гаек», то она сплошь и рядом приводит к прямо противоположным результатам: дети бунтуют, а правила при первой же возможности нарушаются.