



Занятие 7

Учимся уважать друг друга



Как реагировать на детскую грубость, жестокость, демонстративное непослушание, ложь? Обычно в таких случаях родители наказывают детей. Однако, на самом деле, ничтожная часть детских проступков действительно требуют наказания. В большинстве случаев родителям следует попытаться разобраться в мотивах детского поведения и помочь ребенку.

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. В большинстве случаев, это реакция ребенка на поведение родителей в общении с собственным ребёнком, которая не всегда осознается ни взрослым, ни самим ребенком.

Дети плохо ведут себя потому, что они хотят внимания, хотят быть любимыми и значимыми. Классик детской психологии американский психолог Рудольф Дрейкурс предлагает рассматривать любое плохое поведение ребенка как способ найти контакт с родителями. Тот путь, который избирает ребенок, чье поведение не устраивает окружающих его взрослых, Р.Дрейкурс рассматривает как ошибочную цель, которую можно переориентировать, изменить. Он условно разделит плохое поведение на четыре основные категории, или цели:



- внимание;
- власть;
- месть;
- уклонение.

Первая — борьба за внимание. Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить. Этот способ проявляется как 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.

Мама разговаривает по телефону. У ребенка в этот момент появляется масса неотложных проблем.

- *Мама, я проголодался...*
- *Мама, где моя синяя футболка?*

Папа работает за компьютером. В комнату заходит ребенок:

- *Папа, я сегодня первый раз на двухколесном велосипеде прокатился.*
- *Хорошо, сын, - говорит папа, не отрывая взгляд от монитора.*
- *Папа, посмотри, какой я самолет нарисовал.*
- *Ага, вижу...*

- Папа, ты ведь не посмотрел совсем, видишь, какие моторы у него...
- Вижу!

Сын пришел поделиться своими достижениями за день. Папа, даже занятый работой не может игнорировать этот факт. Но в итоге папа раздражен попытками сына привлечь к себе внимание; сын расстроен тем, что папа игнорирует его достижения. Приведенная ситуация может развиваться в различных направлениях: ребенок увеличить интенсивность своих попыток переключить внимание папы, вызывая этим все большее раздражение. Либо ребенок может перестать бороться за внимание, посчитав, что он не достаточно успешен, чтобы заинтересовать собой папу.

Примечателен в этом смысле анекдот: Усталая после работы мама меланхолично моет посуду, рядом с ней вертится сын-второклассник:

- Мама, я сегодня по математике быстрее всех решил задачу!
- Молодец, сынок, - не поднимая глаз от посуды, произносит мама.
- Мама, я сегодня дальше всех мяч на физкультуре кинул!
- Молодец, сынок, - отсутствующе хвалит мама.
- Мама, наша кошка сегодня окотилась!
- Молодец, сынок...

В реальности, далекой от анекдотичной, события зачастую развиваются схожим образом. Часто ребенок оказывается не тем человеком, на мнение которого в семье принято обращать внимание. В результате чего ребенку приходится изобретать самые разные способы привлечь к себе то самое внимание.

Вторая причина — борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки. Стремление к самостоятельности возникает у двухлетних малышей и 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. 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! Как правило, ребенок начинает бороться за власть, когда твердо уверен в том, что с ним будут считаться только тогда, когда ему удастся оставить за собой последнее слово. Следовательно, в противном случае, его мнение никого не заинтересует.

Например, мама заходит в детскую комнату, видит своего ребенка, увлеченно рисующего что-то красками, в то время как конструктор, с которым ребенок играл до этого, лежит ровным слоем на полу.

- Собери конструктор, - говорит мама, - потом будешь рисовать.

- Я сейчас дорисую, потом соберу.
- Собери сейчас, потому что невозможно находиться в таком беспорядке!
- Мама, мне немного осталось, дорисую и уберу! – ребенок не оставляет рисования.
- Ты меня слышишь, убери игрушки! – мама начинает сердиться.
- Мама, ну, я же сказал!
- Нет, это я сказала: убирай прямо сейчас! – мама выходит из детской, громко хлопнув дверью. Ребенок вслед показывает язык.

Рассмотрим более детально, что произошло в описываемой ситуации между мамой и ребенком. Мама, увидев беспорядок (по ее мнению) в детской комнате, призывает ребенка устранить его. Но ребенок сейчас занят другим более интересным делом, он не возражает принципиально против наведения порядка в комнате, он предлагает сделать это позже. Однако мама начинает раздражаться, у нее возникает ощущение, что ей брошен вызов. Возникает желание усилить свое влияние. Ребенок, почувствовав мамино раздражение, также включается в «борьбу за сферу влияния».

Определить описываемую ситуацию, именно как «борьбу за сферы влияния», позволяют следующие моменты:

- Сделанное мамой замечание по большому счету не требует немедленного выполнения, наведение порядка вполне может подождать завершения рисунка.
- Однако мама продолжает настаивать, потому что, по ее мнению, неисполнение данной ею инструкции указывает на то, что ее влияние на ребенка недостаточно. «Он меня не слушает – значит, не уважает. Чтобы заставить его уважать себя – необходимо заставить слушаться».
- Ребенок, чувствуя мамино напряжение и давление с ее стороны, начинает противостоять этому давлению. Теперь уже и для него важно настоять на своем. Ребенок бросает вызов превосходящей силе, словно говоря: «Теперь ты не заставишь меня сделать это!».
- Теперь для каждого участника конфликтной ситуации важно оставить за собой последнее слово. Мама достигает этого, хлопая дверью, ребенок – показывая язык. Каждому из участников взаимодействия удалось оставить за собой последнее слово, но отношения оказались испорченными.

Для ребенка, борющегося со взрослым за власть, важно получить подтверждение своей значимости. Если взрослый в этот момент начинает утверждать свою значимость (Как Я сказал, так и будет!), развитие событий замыкается в порочный круг. Участников ситуации постепенно охватывает азарт и пыл битвы, остановиться становится уже довольно сложно.

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!..»

Эта ошибочная цель также, как и предыдущие, определяется по собственному состоянию, по чувству, которое возникает в ответ на действие ребенка. Наверняка в каждом родительском опыте есть такие случаи, когда одно и то же действие ребенка, становилось источником различных родительских чувств. Например, если ребенок «нечаянно» разливает чай на важный для кого-либо из родителей документ. В ком-то это действие породит чувство злости, в ком-то чувство обиды. Это различие возникающих чувств легко можно объяснить различием в детско-родительских взаимоотношениях.

Когда ребенок чувствует в себе силы для борьбы, когда иногда он оказывается в ней победителем, он продолжает бороться с родителем, преследуя цель «борьба за власть». Когда мы подавляем детей, используя свое превосходство над ними, они впадают в отчаяние и проявляют склонность призывать на помощь месть. Ощувив свою никчемность, неприязнь и обиду, дети испытывают желание выместить все это на ком-нибудь.

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!». В таких случаях, дети часто стараются излишне подчеркнуть свои слабости. Нашей реакцией на такое поведение может быть жалость по отношению к ним.

Согласитесь, что стремления трудных детей 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. И поэтому всякое серьезное нарушение поведения подростка — это сигнал о помощи. Своим поведением он говорит нам: «Мне плохо! Помогите мне!»

Как родитель может помочь ребенку?

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

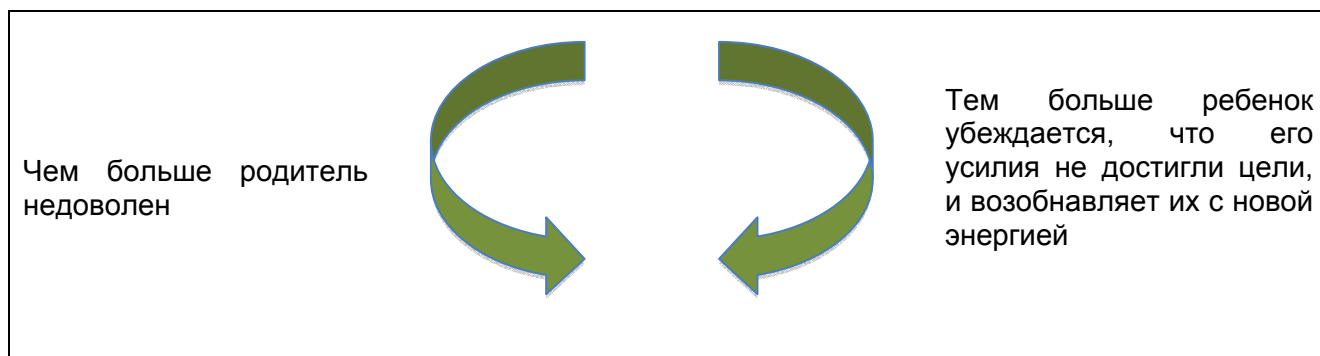
попытками «отплатить» родителям, и с потерей веры в свои силы. И все же выявить истинную причину непослушания и плохого поведения довольно просто, хотя способ может показаться парадоксальным: родителю нужно обратить внимание на собственные чувства. Посмотрите, какая эмоциональная реакция возникает у 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		раздражение
Если причиной стойкого непослушания является противостояние воле родителя	то родитель оказывается во власти таких чувств как	гнев
Если скрытая причина – месть		обида
Если ребенок чувствует себя ненужным, никчемным		беспомощность, безнадежность, отчаяние

Чувства разные, и можно понять, какое именно подходит к вашему случаю.

Что же делать дальше?

Первый и общий ответ на этот вопрос такой: не реагировать привычным способом, так как вы реагировали раньше и как от вас ждет ребенок. Дело в том, что в подобных случаях образуется порочный круг.



Задача родителя – перестать реагировать на непослушание привычными способами и разорвать этот 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 досаждаст 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.

Если источник конфликтов — борьба за самоутверждение, то следует, наоборот, уменьшить свой контроль за делами ребенка. Для детей очень важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач. Если кто-то один уклоняется от борьбы, то второму не с кем становится сражаться. Поэтому основная линия переориентирования борьбы за власть – это уклонение от этой самой борьбы, которое может достигаться различными способами.

Первое, что необходимо сделать родителю, ощутившему яростное противодействие своего ребенка, – это остановиться, удержаться от немедленных репрессивных воздействий, взять для себя паузу. Пауза, даже всего лишь несколько секунд – необходима для того, чтобы понять, что происходит: «Мой ребенок хочет проявить себя, хочет стать важным и значимым, хочет влиять на ситуацию, но не знает, как это сделать адекватно? Чем я могу ему помочь в этой ситуации?». Для родителя очень важно в тот момент, когда возникает ощущение, что ребенок борется, отстаивает свои границы, остановиться, чтобы осмыслить происходящее. Важно не ответить первое, что приходит в голову (приходит обычно что-нибудь репрессивное, позволяющее быстро подавить сопротивление ребенка), при этом родитель становится, как две капли воды похожим на ребенка, только средства воздействия в руках родителя значительно более весомые. Родительский арсенал средств борьбы за утверждение власти значительно шире детского, благодаря большему жизненному опыту. Однако благодаря тому же жизненному опыту родитель может обладать широким спектром средств уклонения от этой борьбы. В арсенале каждого родителя также находятся средства, которые позволяют предотвратить развитие потенциально конфликтной ситуации. Окрики и команды приведут к образованию двух противоборствующих сторон – ребенок, замкнувшийся в себе, бросивший вызов родителю, и взрослый, обозленный на ребенка за то, что тот его не слушается. Для того чтобы ваше воздействие на

ребенка не так часто находило сопротивление с его стороны, дайте ему право выбора.

Многие мамы знают и широко применяют в общении с маленькими детьми такой прием, как «выбор без выбора».

Например, двухлетний малыш, бунтует и совсем не хочет обуваться. Мама не борется с ним, а задает ему вопрос: «Какой ботинок наденем сначала, левый или правый?» Ребенок на секунду задумывается, а затем протягивает выбранную ногу. Получая право выбора, ребенок в полной мере ощущает свою значимость, у него пропадает необходимость в том, чтобы бунтовать.

Другой пример. Тот же самый прием вполне может работать с детьми более старшего возраста. Можно требовать и настаивать, чтобы первоклассник прогулял собаку. В том случае, когда принято решение предоставить ему право выбора, может быть задан такой вопрос: «Ты погуляешь с собакой до ужина или после?» Получив право на выбор, дети начинают осознавать, что все, что с ними происходит, связано с решениями, которые они принимали сами.

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. Нужно терпеливо и с пониманием разглядеть сквозь затаенную обиду то, как может проявить себя ребенок, охваченный чувством мести. Например, ребенок запутал все клубочки в маминой корзинке для вязания. Мама точно знает, что это не познавательный интерес, не творческий процесс, а именно месть, потому что есть глубокое сильное чувство обиды. А вчера ребенок был не меньше обижен, например, на то, что мама запретила смотреть мультфильмы, потому что он после прогулки прошел обутым по свежевывытому мамой полу... Так закрутился круг взаимных обид, выйти из которого с каждым новым обижаящим событием становится все труднее и труднее. Разомкнуть этот круг взаимных обид непросто. Ребенку сделать это почти невозможно: если так происходит, значит, ребенок оказывается более зрелым и взрослым, чем обижаящийся на него родитель. Такое бывает очень редко. Поэтому увидеть, что ребенок мстит и остановить этот поток взаимных обид – задача взрослого.

Самая трудная ситуация — у отчаявшегося родителя и разуверившегося в своих силах ребенка. Умное поведение родителя в этом случае — перестать требовать «хорошего поведения». Стоит уменьшить 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 ваша исходная точка, с которой вы можете начать двигаться вперед. Создайте условия, в которых ребенок не сможет ответить: Я не могу, я не знаю... Сопереживайте, но не проникайтесь сочувствием, пытайтесь ему помочь. Воздержитесь от попыток уговаривать его делать что-нибудь. Создайте обстановку, в которой ребенку удастся преуспеть, а затем постепенно усложните задачу. Подбадривая его, старайтесь быть искренним.

Попробуйте последовательно осуществить следующие шаги:

1. Поговорите о чувствах и потребностях ребенка.
2. Поговорите о своих чувствах и потребностях.
3. Обсудите это вместе, чтобы найти решение, устраивающее вас обоих.
4. Запишите все идеи без разбора.
5. Решите, какие варианты вам нравятся, какие — нет.
6. Обсудите, как вы будете их воплощать в жизнь.

Чтобы этот метод работал, родителям надо «собраться». Можно сказать себе: «Я собираюсь полностью настроиться на мысли и чувства моего ребенка, принять их. Я собираюсь получить ту информацию, которую я никогда раньше не слышал. Я буду избегать осуждения, оценок и нравочений. Я не буду убеждать в чем-либо или уверять. Я смогу обсудить любые новые идеи, неважно, насколько они будут далеки от меня. Я не буду торопиться. Если мы не придумаем быстрое решение, это может означать, что нам надо еще подумать, глубже вникнуть и больше поговорить». Спросите себя: «Я все еще охвачен эмоциями или я сейчас достаточно спокоен, чтобы начать этот процесс?» Затем проверьте настроение ребенка. «Ты сейчас готов поговорить?» Если он говорит «да», то...

Поговорите о чувствах ребенка «Мне кажется, ты сейчас должен чувствовать...». Не спешите. Ваше отношение должно быть таким: «Я действительно пытаюсь понять, что *ты* чувствуешь по этому поводу». Только тогда, когда ребенок ощутит, что его слушают и понимают, он сможет учесть и ваши чувства.

Поговорите о ваших чувствах «А вот что я чувствую в связи с этим». Постарайтесь говорить коротко и ясно. Ребенку тяжело выслушивать родителя, который часами рассказывает о своем волнении, гневе или обиде.

Предложите ребенку поискать решение, устраивающее вас обоих. Если есть возможность, пусть ребенок первый выскажет свои идеи. Важно удержаться от оценок этих идей и от комментариев. Как только вы скажете: «Ну, это не очень хорошая мысль», процесс завершился, а вы испортили все дело. Нужно принимать любые идеи. Очень часто самые непривлекательные мысли могут привести к прекрасным осуществимым решениям.

Запишите все идеи. Писать необязательно, но так или иначе, если записывать любую идею, вклад каждого выглядит достойно.

Решите, какие идеи вам нравятся, какие нет и какие вы хотите реализовать. Затем опишите ваши собственные чувства: «Я не очень довольна этим, потому что...» или «Это похоже на то, что я могла бы сделать...».

Обсудите, как вы будете воплощать в жизнь ваши идеи. «Что нам нужно предпринять, чтобы реализовать этот план? Кто будет нести ответственность за это? К какому сроку мы это сделаем?» Может случиться так, что план, который вы с

ребенком разработали, некоторое время работает, а потом проваливается. Что тогда? Можно, поговорим о том, что мешает его реализовать или придумать другое решение. Мало какие решения соблюдаются постоянно. Жизнь — это непрерывный процесс приспособления и исправления. Важно, что ребенок продолжает видеть себя участником решения проблемы, а не частью самой проблемы.

Не всегда нужно выполнить все шаги, чтобы решить проблему. Проблема может быть решена на любом этапе. Иногда простое описание противоречивых потребностей может привести к очень быстрому решению. Может случиться что вы выполнили все пункты и до сих пор не нашли решения, которое бы устраивало нас обоих. Что тогда? Не все еще потеряно. После того как вы обсудили проблему, каждый из вас стал более чутким к потребностям другого. В сложных ситуациях это зачастую лучшее, на что можно было надеяться. А иногда требуется больше времени на раздумья, прежде чем решение будет найдено. Наивно ожидать, 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 немало терпения. Главные усилия надо направить на то, чтобы переключать свои отрицательные эмоции (раздражение, гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия.

Ключевое слово **уважение** — уважение ребенка, себя и осознание неограниченных возможностей, которые всегда найдутся, когда двое близких людей по доброй воле обсуждают что-то.

Для подготовки обучающего материала была использована следующая литература:

1. A. Faber, E. Mazlish, *How to talk so Kids will listen & Listen so Kids will talk* (New York, USA: Scribner, 1980)
2. J. G. Miller, K. G. Miller, *Parenting the QBQ Way. How to be an Outstanding Parent and Raise Great Kids Using the Power of Personal Accountability* (New York, USA: Putnam Adult, 2012)
3. R. Dreikurs, V. Stolz, *Happy Children a Challenge to Parents* (New York, USA: HarperCollins Publishers Ltd, 1975)
4. A. Matthews, *Follow your heart. Finding purpose in your Life and Work* (New York, USA: Seashell, 1997)
5. H. G. Ginott, *Between Parent and Child* (New York, USA: Harmony, 1965)
6. C. Reznick, *The Power of your Child's Imagination* (New York, USA: Perigee Trade, 2009)
7. MHS Inc, *Emotional Intelligence Activities Ages 8-10* (London, UK: MHS Inc, 2003)

8. K. W. Vopel, *Interaktionsspiele für die Grundschule: Kinder können kooperieren*, 4 Bde., Bd.1 (Salzhausen, Germany: Iskopress, 2006)
9. P. Honkanen-Schoberth, *Starke Kinder brauchen Starke Eltern* (Freiburg, Germany: Urania Verlag, 1985)
10. J. Gipenreitere, *Kā saprasties ar bērnu? (Rīga, Latvija: Nordik, 2006)*
11. J. Gipenreitere, *Turpinām saprasties ar bērnu. Vai tā? (Rīga, Latvija: Nordik, 2012)*
12. E. Eriksons, *Personības attīstības psihosociālā teorija* (2009)
13. *Vecumposmu attīstības īpatnības bērniem. Metodiskie ieteikumi darbā ar bērniem* (Rīga, Latvija: 2008)
14. Berns E. *Spēles, ko spēla cilvēki.* - R.: SIA Birojs, 2000.
15. Integratīva mācību metodika adaptācijai sociālajā vidē kognitīvo un kustību funkciju uzlabošanai, ESF projekta „Integratīvas mācību metodikas izstrāde un ieviešana adaptācijai sociālajā vidē skolēniem un jauniešiem ar mācīšanās, kognitīvo funkciju un kustību traucējumiem” materiāli