# Как помочь ребенку справиться с жизненными трудностями

Ребенок, то есть маленький человечек, реагирует на мир эмоционально и очень близко к сердцу воспринимает происходящее.

Прежде всего, ребенок будет ориентироваться на вас — родителя, вы для него — первый и самый главный пример поведения в любой ситуации. Как вы научитесь справляться с трудностями, так и ребенок, копируя ваше поведение, будет этому учиться. Это называется *паттерны поведения*(набор стереотипных реакций или последовательность действий).

***Пример из жизни.*** У моей тетки долгое время (лет 15) жила собака, обыкновенный пудель. Эта собака пережила тетину мать и была так сказать напоминанием о маме. Согласитесь, 15-20 лет для собачки — возраст почтенный, и вот собаки не стало. Слезливый рассказ тети сопровождался  воспоминаниями о потерянном друге и совместных прогулках и пикниках.

******

На мой вопрос собирается ли она завести новую собаку, тетя посмотрела на меня как на сумасшедшую и с возгласом: «Ты что, как можно предать память друга!!», оборвала разговор и с обиженным видом удалилась. Тогда мне, конечно, стало немного стыдно за мой вопрос о новой собаке, но позже я задумалась: а разве не разумнее было бы пережить утрату и продолжать жить дальше, разделяя свою любовь к новому питомцу?

Вопрос для меня был решен, когда я, посмотрев на свою двоюродную сестру (дочку этой самой тети), поняла, что та точно так же не умеет справляться с трудностями, наблюдая пример своей матери.

Для себя я сделала выбор: ребенка необходимо с детства приучать справляться с трудными ситуациями на своем примере. А для этого, сперва нужно научиться делать это самому.

*Покажите ребенку, что и вам сложно/обидно/неприятно. Делитесь эмоциями.*

Дети воспринимают происходящее через призму собственных чувств, при этом еще и отзеркаливая вашу реакцию. Вот заметьте, когда на площадке во время совместной игры один ребенок начинает плакать, другие дети, особенно младшие, начнут делать также, хотя у них на это нет, казалось бы, объективных причин.

Нам, взрослым, порой сложно понять, зачем ребенку понадобилась точно такая же игрушка, как у соседа, хотя у него их уже и так целая куча. А ребенок видит, что игрушка вызывает неподдельные искренние эмоции у другого малыша, и хочет прочувствовать их сам. Вот такая эмпатия.

Тут работает эффект утёнка: какую реакцию ребенок увидит первой, такой и будет руководствоваться в дальнейшем. Зачастую такие реакции сохраняются в подсознании надолго, и уже став взрослыми нам трудно понять, почему мы реагируем на ситуацию именно так, а не иначе.

Конечно, некоторые паттерны из детства сохраняются у нас практически в неизменном виде и во взрослой жизни. Так, повзрослевшие мальчики (читай мужчины) хотят такую же модель «машинки» как у коллеги по работе, только вот на эту машинку придется гораздо больше заработать, и уже не папе, а ему самому.

Глядя на родителей ребенок учится руководствоваться разумом, там, где это требуется, а не поддаваться сиюминутному импульсу, эмоциональному порыву. Правда опять-таки не всегда это работает на полную во взрослой жизни.

*Уже став тетеньками, порой так сложно не поддаться порыву купить новое платьице или духи.*



Поэтому главным правилом для воспитания детей и прежде всего для самовоспитания является: анализируй свои эмоции и действия, к которым они приводят. Это необходимо для того, чтобы понять, как этим управлять и не превратиться в зависимого от собственных эмоций человека.

Позитивное восприятие всего вокруг поможет справиться со многими трудностями в жизни, а для ребенка это вообще необходимый навык для адекватного восприятия окружающего мира.

*Давайте вместе с детьми радоваться каждому мгновению жизни и с надеждой смотреть в будущее!*

# Советы родителям, как помочь ребенку справиться с подростковой депрессией

Подростковая депрессия – серьезная проблема, столкнувшись с которой родители часто не знают как себя вести. Предлагаем несколько полезных советов психолога.



## Не оставляйте проблемы подростка без внимания

Симптомы депрессии – апатия, повышенная плаксивость и раздражительность, потеря интереса к тому, что раньше доставляло радость, замкнутость, ограничение и отказ от общения со сверстниками, близкими. А также мигрени, головокружения, желудочные расстройства, беспричинное «просто плохое самочувствие». Заметив подобные симптомы у подростка, нельзя оставлять их без внимания. Ведь подростковая депрессия может привести не только к забрасыванию учебы или спортивной секции, но к серьезным проблемам, вплоть до суицида.

Мягко и ненавязчиво поинтересуйтесь у подростка, в чем причина его сниженного настроения. Но не надейтесь на внятный ответ – вряд ли подросток сам понимает происходящие с ним изменения. Главное – это продемонстрировать поддержку, участие, внимание к проблемам подростка.

## Не ругайте и не обвиняйте подростка

Главная ошибка родителей, которые сталкиваются с проявлением подростковой депрессии у своего ребенка – это обвинение в лени, слабохарактерности, попытки «растормошить» и призывы «собраться». Особенно тяжело приходиться мальчикам-подросткам, которым культурные стереотипы запрещают «раскисать». Если начать стыдить и ругать подростка, то это лишь приведет к усугублению депрессии. Ведь подросток и так ощущает себе ни кому не нужным, не понятым, брошенным. А если к этому добавляются еще и постоянные упреки – то тут можно задуматься о сведении счетов с жизнью.

## Подростковая депрессия – это болезнь

Родителям важно понять, что подростковая депрессия – это не отговорка, не выдумка, это действительно болезнь, как грипп или ангина. И также как любая болезнь, она может привести к осложнениям, если «загонять ее внутрь», не придавать значения. Важно понять и устранить не столько симптомы, сколько причину.

В подростковом возрасте происходит человека. Безответная первая любовь, неудачи в учебе, конфликты со сверстниками – подросток, не обладая защитой жизненного опыта, эти факторы воспринимает это очень болезненно и любой из них, на фоне физиологической, гормональной, и психологической перестройки может стать причиной депрессии. Причем, как правило, действует сочетание факторов.

Поэтому, помимо постоянной поддержки, стремления понять чувства ребенка, безусловного принятия его со всеми его проблемами, родителям необходимо обратиться и к помощи специалистов. Стоит обратиться к психологу, который владеет необходимыми методиками для того, чтобы помочь подростку пройти этот сложный возраст, вновь обретя новое «я» и радость и полноту жизни.

# Подростковая любовь

Первая любовь – наиболее деликатная и сложная тема для подросткового возраста. Как реагировать родителям



## Первые признаки подростковой влюбленности

Среди признаков подростковой влюбленности часто называют замкнутость, раздражительность, долгие разговоры по телефону за закрытой дверью. Однако это еще и показатель недоверия подростка к родителям, ведь если отношения дружеские, то он сам обязательно поделиться важными чувствами, обратиться за советом.

## Будьте откровенны и доверяйте подростку

Как родителям, вам, безусловно, необходимо быть в курсе происходящего с ребенком. Но все расспросы и разговоры на эту тему нужно вести деликатно, ни в коем случае не высмеивая и принижая чувства и переживания подростка. Лучшее правило – откровенность за откровенность. Поделитесь своим опытом влюбленности и выстраивания отношений в ответ на рассказ ребенка. Очень важно своевременно и в ненавязчивой форме провести с ребенком беседу о сексуальных отношениях. Эта тема не должна быть запретной в обсуждении с вами. Поскольку именно чрезмерные семейные запреты часто являются причиной таких проблем, как подростковая беременность.

## Формируйте чувство ответственности

Одновременно напоминайте подростку и об ответственности, чтобы у него «не снесло крышу». Ведь поглощенный новыми чувствами он может запустить учебу, что в старших классах чревато проблемами с окончанием школы и получением дальнейшего образования.

Первая любовь – это еще и повод напоминать и воспитывать в подростке ответственность за свое будущее.

## Дружите семьями

Знакомство с избранником или избранницей ребенка – важный момент, формирующий у подростков чувство ответственности перед родителями. Доброжелательное общение позволит установить доверительные отношения и, в идеале, проникнуться взаимной симпатией, что в итоге поможет и вам преодолеть собственные страхи и тревоги, связанные с подростковой влюбленностью вашего ребенка.

## Будьте деликатны

Чтобы не происходило, и даже если с вашей точки зрения «все идет не так», и в коем случае, не пытайте вмешиваться в отношения вопреки желанию подростков  и, тем более – запрещать и «ломать» их отношения. Так вы сломаете и ваши отношения с ребенком - психологическая травма и обида на вас останутся на всю жизнь. Пусть это тяжело, но учитесь воспринимать и думать о ребенке как о повзрослевшем и самостоятельном человеке, уважайте его чувства и выбор.

# Как себя вести с влюбленным подростком

Первая любовь у подростков, новые, невероятные впечатления, романтика. Для родителей, серьезное испытание. Как вести себя с влюбленным подростком?



## Инструкция

1

Нельзя накладывать прямые запреты на отношения между подростками, в эмоциональном подросте это вызовет лишь обратную реакцию, приступы гнева и раздражения, в такие моменты подростки готовы пойти на самые необузданные поступки. Поэтому сдерживайте свои эмоции, можно просто поговорить, поинтересоваться, не нужна ли помощь, скажите своему ребенку, что вы всегда рядом, открыты для общения и готовы дать совет по любому вопросу.

2

Обязательно пригласите объект воздыхания вашего ребенка в гости. Познакомьтесь, постарайтесь наладить общение. Не стоит выспрашивать у детей подробности их отношений, планы на будущее и давать длительную лекцию об ответственности, чем поставите подростков неловкое положение. Не критикуйте, не высказывайте подросту свое негативное мнение по поводу объекта его любви, ребенок закроется в себе и не станет при вас поднимать тему отношений.

3

Не стоит всеми способами оберегать ребенка от возможных ошибок и потрясений. Подросток вступает во взрослую жизнь и должен набираться опыта, каким бы он ни был. А первая любовь по определению трагична, поэтому не стоит читать длинные нотации о том, как все может печально закончиться, а вы, как любящий родитель, пытаетесь уберечь его от разочарования и боли. Поймите, что при всем желании у вас это не получится. Просто будьте рядом, когда это необходимо, оказывайте поддержку, умейте выслушать ребенка без лишних комментариев.

4

Ни в коем случае не влезайте в отношения подростков, не пытайтесь их рассорить, даже если не одобряете выбор своего ребенка. Ваша задача сблизиться с ребенком, а не отталкивать его таким поведением. Вы можете лишь наблюдать и ждать, когда подросток сам обратиться к вам за практическим советом, за помощью. Искренне сочувствуйте и переживайте вместе с ребенком, ваше участие, наилучшая поддержка для подростка.

5

Если между подростками возникают конфликтные ситуации и ребенок не находит себе места, можно тактично объяснить, что первая любовь очень редко длиться всю жизнь и это только начало его знакомства с противоположным полом. В будущем его ожидает еще море новых впечатлений, ярких переживаний и интересных людей. Жизнь очень долгая штука и невозможно предугадать, что ждет тебя впереди.

# Депрессия у подростка, что делать родителям

С проблемой подростковой депрессии сталкиваются многие родители. Необходимо научиться правильно себя вести с подростком.



## Инструкция

1

Не стоит навязчиво расспрашивать о причинах расстройства, подростков это раздражает и ребенок может еще глубже уйти в себя. Просто напоминайте ему о том, что вы рядом, всегда открыты для него, можете просто выслушать, без лишних комментариев. Скажите, что вы готовы стать ему настоящим другом.

2

Необходимо проявлять деликатность к ребенку, но в то же время настойчивость. Не оставляйте ситуацию как есть, если подросток закрылся от вас и всячески избегает общения. Для подростка открыться родителям, является довольно непростой задачей. Учитывайте личное пространство ребенка и уровень его комфортности, одновременно выказывайте вашу озабоченность его состоянием и желание помочь, просто поддержать.

3

Научитесь слушать подростка. Сдерживайте неуместные советы и комментарии. Не стоит начинать нравоучения, высказывать свое мнение, критиковать подростка, или его поступки. Для начала спокойно выслушайте, ребенок нуждается в первую очередь в утешении и понимании. Если попросит совета, дайте его.

4

Даже если проблемы подростка кажутся вам незначительными и глупыми, необходимо принять, признать всю важность состояния подростка. В этом возрасте они очень ранимые и порой даже небольшие разочарования, кажутся им стихийным бедствием. Если вы будете обвинять подростка в глупости и ребячестве, из-за того, что он переживает по пустякам, вы не сможете достучаться до ребенка, он не станет воспринимать и доверять вам, так как родители неспособны его понять.

5

Постарайтесь переключить внимание ребенка, предложите заняться любимым делом, поощряйте его встречаться с друзьями, чаще выбираться из дому. Предложите подростку подыскать для себе новое увлечение, которое вы будете финансировать, поддерживать, в рамках разумного, конечно. Покажите подростку, что жизнь прекрасна, легче справляться со сложностями, когда иногда даешь мыслям отдохнуть.

6

Если проблемы с депрессией у подростка более серьезного характера, то необходимо обратиться к специалисту. Можно посещать индивидуальные, или групповые занятия, на которых выявят все причины появления депрессий и дадут действенные советы, как справиться с недугом.

7

В крайнем случае, только после консультации у врача ребенку можно давать успокоительные лекарства. Тщательно следите за их приемом и общим состоянием здоровья подростка.

# Как сблизиться с подростком

Когда ребенок становится подростком, очень важно не упустить момент и не отдалиться от своего чада. Как сблизиться с подростком?



## Инструкция

1

Старайтесь постоянно поддерживать непринужденное общение. Вряд ли получится уговорить ребенка сходить с вами в кафе, или поболтать за семейным ужином, поэтому можно заняться чем-нибудь вместе, девочку можно попросить помочь в готовке, мальчик может заняться с отцом мужской работой по дому. В такие моменты легче заводить непринужденные разговоры, это будут выглядеть легко и естественно, подросток не будет чувствовать давления, со стороны родителей, так как в этом возрасте, дети не любят рассказывать о своей личной жизни и всячески уходят от допросов родителей.

2

Искренне интересуйтесь увлечениями своего ребенка. Если это спорт, обязательно приходите поболеть на соревнования, занятия музыкой, своя группа, приходите на концерты, слушайте исполнение дома. Не критикуйте и не отвергайте интересы подростка, какими бы странными и глупыми они вам ни казались. В подростковом возрасте, дети становятся взрослыми и начинают искать себя, пробовать все новое. Если вы не будете разделять интересов подростка, он не захочет делиться с вами переживаниями, эмоциями, так как будет уверен, что вы его не поймете.

3

Многие родители уверены, что разговор по душам в тихой обстановке, глаза в глаза может, как никогда, сблизить их с подростком. Но современные дети не разделяют данного мнения. Поэтому придется двигаться с ними вместе и менять устаревшие стереотипы. Пишите ребенку СМС сообщения со смайликами, освойте электронную почту, зарегистрируйтесь хотя бы в одной социальной сети, где ваш ребенок чаще всего общается с друзьями.

4

Относитесь серьезно ко всем темам, которые затрагивает ваш подросток в разговоре. Не высмеивайте и не критикуйте, то, что вашему ребенку кажется концом света, а вы оцените, как очередную глупость. Проявляйте участие, содействуйте, поддерживайте подростка со всеми его переживаниями, какими невинными и незначительными они вам не казались. Помните, ребенок в подростковом возрасте воспринимает любую критику очень болезненно.

5

С уважением и открытым интересом относитесь к друзьям подростка, сейчас друзья в его жизни занимают очень важное место, поэтому не критикуйте и не высмеивайте никого из круга знакомых вашего ребенка. Это может не на шутку его обозлить и оттолкнуть.

# О чем говорить с подростком

Для родителей подростков одна из самых актуальных тем – о чем говорить с подростком, чтобы он слышал вас, а вы – его.



## Первое и самое главное правило - говорить с подростком о нем самом

Подростковый возраст – это время, когда в жизни ребенка происходят изменения, меняет и сам ребенок – физически и психически, его отношение к себе и окружающим. Подросток пребывает в поиске своего «я», своей идентичности. Поэтому важно обсуждать с подростком его чувства, происходящие изменения, помогать разобраться в себе, совладать с гормональной и эмоциональной бурей. При этом важно разговаривать не тоном нравоучений и нотаций, а стать мудрым советчиком и другом, которому можно доверять. Разговаривайте с подростком о том, чем он интересуется – о его хобби, любимой музыке, книгах, фильмах, компьютерных играх. Проявляйте искренний интерес к тому, что рассказывает подросток, постарайтесь погрузиться в   его мир, ведь он мгновенно отличит наигранное внимание от настоящего.

Но одновременно, не стоит пытаться и лезть подростку в душу, потому что «я мама, и ты должен мне все рассказать». Также, получив пропуск в мир увлечений и переживаний подростка, не пытайтесь перекраивать его на свой лад и устанавливать свои правила – иначе вас попросят удалиться. В это время человек пробует быть самостоятельным, поэтому, возможно, что ребенок не всем будет вам рассказывать. С этим придется смириться. Поймите, что это не проявление лживости, скрытости и делается «на зло» родителям. Просто ребенок повзрослел, он осознает и устанавливает некие границы, защищая свою хрупкую новорожденную индивидуальность.

## Вторая категория тем - о  том, о чем хочет узнать подросток

А это в первую очередь, темы сексуальности, взаимоотношения полов, контрацепции. Как бы не были сложны для некоторых родителей разговоры об этом, но просвещение в таких важных и деликатных вопросах не стоит доверять только «улице». Это позволит уберечь подростка от многих рисков и проблем и поможет улучшить ваши отношения. Ведь если  вы ждете от подростка откровенности и доверия, то запретных тем быть не должно.

## И третье – говорите о себе

Подростковый возраст – это период, когда человек начинает критично оценивать своих родителей, которые раньше были непререкаемым идеалом. Не надейтесь – спрятаться за маской идеала и подавить подростка авторитетом у вас не получиться. Научитесь признавать ошибки, делитесь с сомнениями, а главное – своим успешным опытом, ведь именно его так не хватает подростку. Так вы сможете сблизиться и стать другом и советчиком своему ребенку, и сможете сохранить эти доверительные отношения на всю жизнь.

# Как вести себя с подростком, чтобы не стать его врагом

По мере взросления ребенок меняется, важно суметь сохранить с ним доверительные отношения, несмотря ни на что. Как не стать врагом своему ребенку?



Ведите себя естественно, демонстрируя искреннюю готовность поддержать и помочь. Главное ничего не «изображать», ведь подростки, как и дети, очень остро чувствуют любую фальшь, наигранность в отношениях. Самое важное – это сохранить доверительные отношения с подростком, только тогда он будет доверять вам свои тайны и проблемы, а вы в свою очередь вовремя сможете его поддержать, помочь и своевременно предостеречь от ошибок.

## Будьте готовы подстраиваться под меняющуюся ситуацию

Ребенок растет, меняется, он не обязан быть «удобным» для вас – законсервировать все или вернуться на уровень младшей школы не получиться. По мере взросления ребенка должны меняться и ваши отношения, учитесь уважать его личность, мнения и взгляды, приветствуйте в допустимых пределах его самостоятельность и инициативу.

## Не «давите» авторитетом, а станьте примером для подражания

Время безоговорочного авторитета и веры в «непогрешимость» родителей закончилось. Запреты, наказания и нотации не помогут «сделать ребенка лучше», а лишь настроят его против вас. Подросток довольно критично оценивает своих родителей, подмечая, в том числе и негативные качества. Вы – уже не тот идеальный образ самого лучшего папы или самой лучшей и единственной на свете мамы – подросток видит в вас человека с его и положительными, и отрицательными качествами, обращает внимание не на слова, а на конкретные действия. Поэтому, старайтесь быть примером для подражания. Ведь ничто не способно оказать такого мощного педагогического воздействия на ребенка как положительный пример родителей, - их умение разрешать конфликты, прийти на помощь в трудную минуту, советы в любой области, широкий круг интересов и образованность.

## Умейте сохранять оптимизм и чувство юмора в любой ситуации

Это снимет излишнее психологическое напряжение, позволит разрядить обстановку и сделать ваше общение более позитивным и открытым. Видя мир в светлых тонах, вы делитесь этим взглядом с подростком – а значит, он учиться справляться со своей импульсивностью, конфликтностью, перепадами настроения, и подростковый возраст становиться для него не трудным, а возрастом новых открытий и возможностей!

**5 запрещенных приемов в воспитании ребенка**

В воспитании детей не может быть четких правил, ведь каждый ребенок уникален и требует к себе филигранного педагогического подхода. Однако существует ряд распространенных воспитательных тактик, которые не могут принести ребенку ничего, кроме вреда. О них и пойдет речь.

Все мамы и папы иногда совершают ошибки в воспитании собственных детей, но одно дело, когда это происходит иногда, в исключительных случаях, а другое – когда ошибки становятся тенденцией или – еще хуже – излюбленными методами воспитания. Все это неизбежно ведет к падению родительского авторитета в глазах детей, подрывает их доверие к родителям, а значит, выбивает из-под детских ног почву психологического благополучия. Тревожность, агрессия, отсутствие мотивации к учебе – вот только несколько последствий подобных ошибок, которые без преувеличения можно назвать фатальными.

Итак, **есть вещи**, которые родителям делать нельзя, и будет лучше, если каждый из нас отнесет их для себя в разряд недопустимых, **«запрещенных»** воспитательных приемов.

**Унижение ребенка**

К сожалению, унижение тех, кто слабее и не может дать сдачи, – явление достаточно распространенное и даже находящее понимание среди окружающих. Отсюда – привычные глазу картины, когда мать тащит через всю улицу сына, держа его за ухо, или когда отец при всем честном народе отчитывает дочь за непослушание. «Воспитывает», – думают соседи, прохожие и случайные свидетели подобных сцен. А что думает ребенок? В его душе в этот момент рушится мир. Но еще хуже, когда все «обрушения» уже позади, а унижение со стороны родителей стало обыкновенным фоном жизни.

**Почему это плохо**. Психика подрастающей личности формируется исключительно в условиях взаимодействия с другими людьми, прежде всего, близкими. В зависимости от того, как относятся к ребенку мама, папа и другие дорогие ему люди, он либо чувствует себя защищенным, либо нет. Во втором случае тревожность и потребность в защите закрепляются в его характере, частично уходя в область бессознательного, а затем почти наверняка становятся скрытыми, глубинными мотивами поведения уже взрослого человека.

**Делаем выводы**. Нельзя унижать ребенка жестокими наказаниями, в том числе физическими, грубой демонстрацией своей силы и превосходства над ним. Нельзя унижать словом – называть ребенка обидными словами, в том числе, подчеркивающими его несостоятельность в интеллектуальном или каком-то другом плане («тупицей», «идиотом», «паразитом» и т.п.), бесцеремонно обрывать его на полуслове, упрекать, обвинять и так далее. Категорически ни при каких условиях нельзя унижать ребенка публично – это оставляет еще более глубокие раны в детской душе.

**Ответ агрессией на агрессию**

Бывает, что дети проявляют признаки агрессивности – щиплются, кусаются, дерутся, бросаются предметами или как-то иначе выплескивают свой гнев на окружающих. И когда подобные вспышки враждебности напрямую касаются родителей, те нередко «дают сдачу» юным агрессорам, чтобы «неповадно было», а между тем, делать это крайне нежелательно.

**Почему это плохо**. Не всегда видимые проявления агрессивности собственно ею являются. Так, в 1,5-2 года малыш только начинает познавать мир, нащупывает границы дозволенного, а кусания и щипания – всего лишь один из способов проверить их «на прочность». В 3-4 года ребенок еще часто не понимает, каким образом выразить свою неудовлетворенность, тревогу, печаль, и иногда выплескивает их нападками на того, кто рядом. О жестокости, как правило, речи еще не идет, хотя риск того, что агрессия в нее перерастет, существует. Чтобы этого не произошло, родителям крайне важно стараться демонстрировать малышу модели неагрессивного поведения – подчеркнуто мирно разрешать конфликты, окружать ребенка спокойствием и любовью. Если же мама с папой отвечают агрессией на агрессию, то получается замкнутый круг – ребенок не видит другого примера, и его склонность усугубляется.

**Делаем выводы**. Агрессия порождает еще большую агрессию – стоит вспоминать об этом каждый раз, когда хочется «отплатить той же монетой» разбушевавшемуся по каким-то причинам ребенку. Вспоминать – и менять «военную» тактику на тактику мирного урегулирования.

**Угрозы и шантаж**

«Ну-ка сейчас же вымой посуду или останешься без ужина!», «Если еще раз увижу тебя в этой компании, из дома не выпущу!», «Ах ты отказываешься мне помогать? Тогда и сам не подходи ко мне со своими уроками!» Эффективно? На первый взгляд – да. Но проблема в том, что подобные воспитательные меры имеют лишь временный успех.

**Почему это плохо**. Во-первых, подобный способ донесения своей воли до ребенка демонстрирует слабость взрослого и несостоятельность его авторитета, о чем ребенок непременно сделает вывод рано или поздно. Во-вторых, это вернейший путь к потере взаимопонимания и эмоционального контакта между ребенком и родителем. А в-третьих, даже к такому своеобразному стилю общения можно привыкнуть, что и делают дети, постепенно вырабатывая в себе податливость к эмоциональному манипулированию и пожиная его плоды в течение всей последующей жизни.

**Делаем выводы**. Если мы хотим, чтобы наши дети росли чуткими, понимающими, способными делать выводы и имеющими собственное мнение людьми, то в общении с ними мы должны демонстрировать все эти качества. При помощи языка угроз и запретов можно добиться лишь временного послушания ребенка на фоне постепенно развивающейся у него эмоциональной глухоты.

**«Выбитые» обещания**

«Немедленно пообещай мне больше никогда так не делать!» – еще одна разновидность шантажа, но особенно коварная. С ее помощью взрослый успокаивает собственную совесть, перекладывая ответственность за дальнейшие проступки на ребенка.

**Почему это плохо**. Даже от взрослого человека невозможно добиться того, чтобы он выполнил обещание, данное им без твердой решимости сдержать слово. Дети же, как правило, вообще с трудом представляют себе, что родители вкладывают в слово «обещание». В тот момент, когда мама или папа, ругаясь, требует от ребенка «не лазить по деревьям», «не брать без разрешения сладкое», «не общаться с этой девочкой» и так далее, у него только одно желание – поскорее прекратить экзекуцию и вернуться к мирной жизни. Смысл данного обета при этом не столь важен и забывается в течение нескольких часов или даже минут после инцидента.

**Делаем выводы**. Вместо того чтобы добиваться от ребенка обещаний, которые он в силу возраста сдержать не в состоянии, важно объяснять ему, почему именно не следует совершать определенные поступки, чем это грозит. Необходимо подбирать слова, интонации, примеры, которые могли бы убедить его в правильности наших слов. Другого пути просто нет, или же он ведет в тупик.

**Обман**

Нередко взрослые полагают, что обмануть ребенка разок-другой из благих педагогических побуждений – не страшно. Да, иногда такая «ложь во спасение» становится действенным лекарством против капризов и упрямства. Казалось бы, что плохого в безобидной лжи?

**Почему это плохо.** Дети обладают потрясающей интуицией и с определенного возраста отлично чувствуют родительскую неискренность. Если же им и вовсе удастся «поймать» маму или папу на лжи, то тут их родительский авторитет моментально затрещит по швам. Надо ли говорить, что требовать честности от ребенка в этом случае было бы странным?

**Делаем выводы.** Доверие слишком дорого стоит, чтобы разменивать его на педагогические приемы с сиюминутным эффектом, к тому же – без него невозможна дружба. Если мы хотим дружить со своими детьми, мы должны быть честными с ними.

Можно еще долго говорить о том, как можно и как нельзя воспитывать детей, но, наверное, главное – это **не забывать** всем известную **истину,** хотя и немного перефразированную: **обращайтесь с детьми так, как бы вы хотели, чтобы они обращались с вами, и тогда наверняка все будет хорошо.**

**4 вопроса, которые нужно задавать ребенку каждый день**

Часто в будничной суете, в потоке ежедневных дел, в цейтноте и воспитательных придирках мы забываем поговорить с детьми по душам. Это приводит к тому, что отношения становятся формальными, а в эмоциональном плане между детьми и родителями нарастает пропасть. Как же этого избежать?

Ученые подсчитали, что в среднем мы уделяем общению с детьми всего 12,5 минут в день. Из этого времени 8,5 минут родители отводят на различного рода наставления, замечания и споры. На доверительное дружеское неформальное общение остается всего лишь 4 минуты в день!

Писательница Джейми Харрингтон нашла выход из этой ситуации, сформулировав 4 вопроса, которые нужно задавать своему ребенку каждый день. Джейми рассказала о том, как ей удается оставаться в контакте с ребенком при том, что она работает практически без выходных: «У меня все меньше времени, которое я могу посвятить дочке. Но даже будучи очень занятой, я выделяю 15 минут для разговора по душам каждый вечер. Я считаю, что, таким образом, я словно «оставляю дверь открытой», чтобы в случае необходимости дочка могла поделиться со мной тем, что для нее действительно важно. Не думайте, что каждый раз я получаю развернутый ответ, часто дочь ограничивается одним-двумя словами, но бывает и так, что мы выходим на обсуждение важных для нее тем. Я задаю эти вопросы каждый день и внимательно слушаю. Мне важно знать, что моя дочь уверена – я рядом».

**Важно задавать ребенку открытые вопросы.** Они отличаются от закрытых тем, что на них нельзя ответить просто «да» или «нет». Именно открытые вопросы стимулируют детей описывать свои чувства, оценивать свои и чужие поступки, а родителю помогают лучше узнать и понять своего ребенка.

Итак, вот **4 вопроса**, которые помогут вам сохранять с ребенком теплую душевную связь, даже если общаться много не получается.

**1. Как прошел твой день?**

Если поначалу ребенок отшучивается или отвечает односложно – «плохо», «нормально» и так далее, не нужно устраивать ему допрос и, что называется, «вытаскивать рассказ клещами». Можно сказать: «Ладно, не хочешь – не рассказывай, но знай, что мне это интересно. А вот я сегодня делала то-то и то-то...». Со временем ребенок даже самый замкнутый, самостоятельный и скрытный начнет с вами делиться тем, что у него на душе. Проверено на практике! Кстати, с мужьями работает точно так же.

**2. Как дела у твоих друзей?**

Можно спросить о конкретном друге, если вы знаете о каких-то событиях из его или ее жизни, а можно – обо всех друзьях в общем. Например: «Кто из твоих друзей, по-твоему, нравится мне больше всех? Почему? Расскажи мне о своем лучшем друге. Какие качества должны быть у хорошего друга? Какую самую приятную вещь твой друг делал для тебя? Кем из своих друзей ты гордишься больше других? Почему? Описывал ли ты меня своим друзьям? Если бы ты узнал, что твой друг украл что-то, что бы ты сделал?» Как вы понимаете, это вопросы для разного возраста, для разных случаев.

**3. Что хорошего с тобой случилось за день?**

Даже в самый дождливый и мрачный день после контрольной по математике можно задуматься и вспомнить какие-то маленькие приятности. А если не вспоминается, то взять и придумать, как себя развлечь и повеселить. Например, незапланированно пойти в кино, поиграть всей семьей в настольную игру или просто лечь и помечтать, где и как проведете отпуск или как минимум ближайшие выходные. Такие фантазии выведут и вас, и ребенка из тяжких раздумий на волну положительных эмоций.

**4. Тебе нужна моя помощь?**

Все мы знаем, как трудно порой просить помощи. Ребенок, который не привык получать помощь по мелочам, тем более не обратится к вам в более сложной ситуации, поэтому начинать нужно с малого – помочь убраться в комнате, сделать уроки, разрешить какую-то неоднозначную ситуацию. Не бойтесь разбаловать сына или дочь, ведь чем больше вы помогаете по мелочам, тем выше вероятность, что в случае серьезного конфликта ребенок придет за советом к вам. Впрочем, это не означает, что нужно начать делать все вместо ребенка.

И еще небольшой, но **важный совет**: слушая рассказ ребенка, **не торопитесь** выносить суждения, комментируйте только тогда, когда вас об этом попросят. Пусть ваши глаза будут на одном уровне (если ребенок маленький наклонитесь к нему, возьмите его на руки или просто сядьте рядом). Не игнорируйте телесный контакт, обнимитесь, возьмите за руку. Если вы сейчас в плохом настроении или у вас нет времени – честно скажите ребенку об этом и договоритесь, когда вы сможете пообщаться позже.

**9 фраз, которые раздражают детей сильнее всего**

Мало кто из родителей может похвастаться тем, что никогда не испытывал досады или раздражения по адресу своих отпрысков. Смеем вас уверить: дети полностью разделяют эти чувства в отношении мам и пап. И зачастую повод дают сами родители.

Все мы, раздражительные и не очень, родом из детства. И наверняка у многих из нас сохранились воспоминания о тех моментах, когда взрослые вели себя с нами просто возмутительно: говорили какие-то глупости, отпускали едкие шуточки или бесцеремонно вторгались в наше личное пространство. Ничего удивительно, что сегодня у наших собственных детей вызывают негодование практически те же вещи. Проведя небольшой опрос среди детей от 7 до 14 лет, мы выяснили, какие фразы, популярные у взрослых, **сильнее** всего **раздражают** подрастающее поколение.

**«Тебе еще рано это знать»**

«Это не для твоих ушей», «много будешь знать – скоро состаришься» и прочие вариации на тему «нос не дорос» закономерно вызывают протест у детей любого возраста. С точки зрения детей (даже если они еще не в состоянии выразить свою мысль), это весьма обидная фраза. Ведь по сути она дает ребенку понять (да еще и в весьма невежливой форме), что старшие не воспринимают его всерьез. Особенно неприятно, если подобное говорится в присутствии посторонних.

**«Потому что я так сказал(а)»**

Типичный родительский ответ на детские «почему» также не укладывается в рамки этикета. Более того, он демонстрирует неуважение и пренебрежение к юному собеседнику. Как правило, родители используют эту фразу, полагаясь на силу своего авторитета, но при этом забывают, что без взаимного уважения он попросту не жизнеспособен.

**«Ты вечно делаешь все не так»**

Наречия «всегда», «никогда», «вечно», «постоянно» входят в число самых употребительных у очень многих взрослых. Однако категоричные обобщения из серии «как неаккуратно ты все делаешь», «ты вечно мне грубишь», «ты никогда не приходишь вовремя», во-первых, чаще всего бывают несправедливыми – уже потому, что ребенок наверняка хотя бы иногда обходится без грубостей и опозданий. А во-вторых, такие фразы приводят к результату, прямо противоположному тому, на какой рассчитывают родители. Вместо того чтобы помочь ребенку исправиться, они отбивают у него всякую охоту поработать над собой.

**«Ты не забыл, что...»**

В самой формулировке этого вопроса уже скрыто недоверие к ребенку. «Про уроки не забыл?», «сменку не потерял?» и тому подобные родительские попытки держать все под контролем приносят детям мало пользы. Они лишают их возможности самостоятельно принимать решения и нести ответственность за свои поступки. Однообразные вопросы, задаваемые по несколько раз на дню, воспринимаются детьми как привычное ворчание и, кроме раздражения, не вызывают никаких эмоций.

**«Как дела в школе?»**

Этот вопрос, брошенный на ходу, довольно часто становится единственной попыткой взрослых наладить диалог с ребенком. Услышав дежурное «нормально», родители считают свой долг выполненным и отправляются заниматься своими делами. Хотя, если разобраться, очень обидно, когда мама или папа, вместо того чтобы поинтересоваться, что тебя радует, огорчает или тревожит, задает вопросы исключительно об успехах в учебе.

**«А вот Даша из соседнего подъезда...»**

Многие родители искренне верят, что обращенные к детям призывы брать пример с друзей и одноклассников поощряют их добиваться больших успехов. Но не тут-то было: когда мы ставим ребенку в пример других детей, это вызывает лишь протест и раздражение из серии «ну и люби свою Дашу». А сами папы с мамами любят, когда их с кем-то сравнивают?

**«Ты кого больше любишь – маму или папу?»**

Самый нелепый вопрос, который только можно придумать. Тем не менее, он становится весьма популярным среди взрослых буквально с того момента, как малыш начинает говорить. Задают его, надо полагать, из праздного любопытства, а в ответ получают недоумение на детских лицах. И чем чаще дети оказываются перед этой странной дилеммой, тем больше они сомневаются в способности взрослых теть и дядь мыслить адекватно, либо с пеленок учатся хитрить, выдавая тот ответ, который хочет услышать спрашивающий.

**«Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?»**

Любят спрашивать у детей знакомые взрослые, ожидая услышать в ответ что-нибудь стандартное вроде «хочу быть врачом» и в тот же момент забыть об этом. Отсутствие же у ребенка склонности к какой-либо профессии воспринимается почти трагически – мол, как же так, современные дети совсем ничего не хотят.

**«Какая невеста выросла для нашего Мишеньки!»**

Фразы про женихов и невест, произносимые в присутствии детей, заставляют старших расплываться в приторной улыбке, а младших – краснеть от смущения. Действительно, в ситуации из разряда «без меня меня женили» мало кто чувствует себя уютно. Если же мама или бабушка регулярно выступают в роли свахи, то это не может не вызывать у ребенка возмущения.

Казалось бы, ну что такого, если взрослые иногда кажутся ребенку надоедливыми или непонятливыми? Если речь идет о знакомых и родственниках, с которыми видишься редко, то в этом и вправду нет ничего особенного. Но вот от близких ребенок ждет прежде всего понимания и поддержки, которые, в свою очередь, являются залогом его психологического благополучия. **Может быть, об этом нам говорит библейская истина: «Отцы, не раздражайте детей ваших, дабы они не унывали»?**