

 advance

# 7 ПРИНЦИПОВ ВОСПИТАНИЯ



Мотивация ребёнка начинается  
с работы родителя над собой

# ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ

## 1 Нести личную ответственность за то, что происходит в жизни ребёнка в каждый конкретный момент

Осознать её в полной мере — первый шаг, без которого почти невозможно будет что-либо изменить. Передавая ребёнка в руки воспитателей и учителей, часто возникает иллюзия, что мы передаём и ответственность за качество его образования, безопасность, душевное состояние и в конечном счёте за его будущее.

*Если бы это было правда так, не возникало бы недовольства тем, что происходит в школе, начиная от холодного обеда и заканчивая плохими оценками. Пока мы не осознаем, что всё это — наша ответственность, мы бессильны что-то изменить.*

Как только мы действительно берём ответственность за детей на себя, сразу приходят решения самых запутанных ситуаций. Наша позиция с пассивной «а что я могу сделать, если учитель не хочет искать подход к ребёнку» или «мой ребёнок с детства не признаёт авторитетов» меняется на активную «как я могу изменить ситуацию». И выходы находятся.

## 2 Контролировать собственные эмоции, не терять самообладание

Большинство родителей признают, что они имеют привычку срываться на детей по поводу (раздражает поведение, результаты в учёбе, ссоры и драки братьев и сестёр) и без — по причине плохого настроения, стрессов или личных неудач.

Мы кричим на детей, в запале вводим какие-то ограничения, назначаем наказания, а после жалеем, что погорячились, испытываем вину и стремимся её загладить. Часто это тоже получается неуклюже и больше во вред, чем на пользу. Всё это не способствует ни укреплению отношений, ни решению проблемы, по поводу которой мы негодуем.

*Психологи говорят о том, что ни криками, ни наказаниями невозможно добиться от ребёнка нужного поведения. Всё это если и помогает, то только временно — по причине того, что ребёнок напуган, «поставлен на место», расстроен и т. д. Такое взаимодействие воздвигает и всё больше укрепляет стену между нами — и чем старше становится ребёнок, тем сложнее к нему пробиться через эту стену.*

*Конечно, родитель повышает голос на ребёнка не потому, что это его осознанное решение. Все мы живые люди, которым свойственно испытывать эмоции. Каждый день мы сталкиваемся со множеством задач, которые требуют нашего участия и психических ресурсов.*

*Неудачи, переутомление — всё это накапливается и выливается раздражением на близких и особенно на детей — ведь именно они и являются объектом нашей повышенного внимания и именно от них нам прилетает максимум забот, проблем и сложностей.*

Было бы хорошо отказаться от криков — но как это сделать и чем их заменить, чтобы всё-таки побудить ребёнка делать то, что нужно? Альтернатива есть, и уже к концу программы вы будете умело использовать её в общении с детьми.

## Как уменьшить раздражение на детей и постепенно свести его на нет

### ○ Снизить ожидания по отношению к ребёнку.

Одно и то же действие может вызвать противоположную реакцию, в зависимости от наших ожиданий.

*Предположим, вы ждёте от ребёнка, что к вашему приходу он вымоет посуду. Если он это сделает — скорее всего, вы воспримите это как должное, а если не сделает — будете расстроены или возмущены.*

*Но если вы от него этого не ждёте, то искренне порадуетесь чистой посуде и не очень-то расстроитесь по поводу грязной. В результате вы не поссоритесь с ребёнком по поводу его «эгоизма» и «неблагодарности», и есть шансы мирно договориться с ним о том, чтобы он сделал это сейчас. Результат один и тот же, но цена разная.*

### ○ Не затрагивать «проблемные» темы, если чувствуете, что не в настроении.

Лучше поговорить о чём-то приятном для вас обоих, поиграть в настольную игру или просто посидеть 10 минут обнявшись. Разговор про учёбу, поведение оставить на потом.

### ○ В момент раздражения мысленно положите на одну чашу весов камень преткновения, а на другую — ваши отношения с ребёнком, его самооценку.

Прежде чем подходить к ребёнку с любой критикой или проверкой, спросите себя: какая конечная цель у этого общения? Поможет ли оно укреплению отношений? Позволит ли именно такой тон остаться близкими людьми? Поможет ли это нам быть счастливее?

### ○ Когда возникнет желание повысить голос на ребёнка, спросите себя — точно ли вы недовольны им, а не собой?

Часто конфликт возникает там, где мы чувствуем, что это **мы** недостаточно хорошие родители, это **мы** не заслуживаем хороших детей, это у **нас** не получается реализовать **свои** амбиции через детей.

Наша программа максимум на этом курсе и за его пределами — отказаться от критики в адрес ребёнка и перейти на конструктивные рельсы. Это невозможно сделать только внешним способом: например, дав себе установку «я больше не буду кричать на ребёнка». Нужно на самом деле перестать смотреть на него глазами критика. Совсем.

И тогда окажется, что и ругать-то его не за что, а вот гордиться всегда есть за что. Или посочувствовать и пожалеть в какой-то ситуации. И тогда ребёнок будет за решениями идти к вам, а не к сверстникам или, что ещё хуже, замкнётся в себе.

## **3** Быть последовательным

Если мы не готовы соблюдать и поддерживать собственные предписания, ребёнок тоже не будет их выполнять.

*Сегодня мы гоним детей спать в 10 вечера, а завтра закрываем на это глаза и позволяем им беситься до 11. Сегодня мы запретили съесть конфетку, аргументируя риском заработать кариес, а завтра ни с того ни с сего покупаем огромный торт. Сегодня мы отчитали ребёнка за «3» по русскому, а завтра в его присутствии сказали, что оценки субъективны и вообще Марьянна не самая умная женщина.*

### **Непоследовательность в поведении и позициях родителей дезориентирует ребёнка.**

*С одной стороны, это повышает его тревожность — границы размыты, и ребёнок не знает, он уже вышел за допустимые нормы или ещё нет. И каждую минуту ожидает непредсказуемого родительского гнева.*

*С другой стороны, дети быстро привыкают, что раз эти границы не соблюдают сами родители, значит, они настолько условны, что не нарушать их просто глупо. В результате мы имеем разброд и шатание, правила приобретают зависимость от нашего настроения, они становятся ситуативными и непредсказуемыми не только для детей, но и для нас самих.*

Помочь преодолеть эту последовательность помогут чёткие и прозрачные правила. Они есть в каждой семье, но, возможно, их потребует пересмотреть с точки зрения выполнимости, конкретности и соблюдения в первую очередь родителями, а потом уже детьми.

## 4 БЫТЬ ВЗАИМНЫМ

Несмотря на то что дети не обладают нашим опытом и знаниями, важно уметь признать в них равноправную личность. Как можно требовать от ребёнка уважения, если вы сами не уважаете его мнений, желаний и чувств?

*Можно давлением и прочими авторитарными методами добиться внешнего повиновения и соблюдения субординации, но без настоящих оснований для уважения в переходном возрасте мы неизбежно столкнёмся с бунтом и стремлением «сбросить с престола узурпатора» — развенчать не достаточно обеспеченный родительский авторитет.*

### **Настоящее уважение возможно только из отношений на равных.**

Хотите, чтобы ребёнок выполнял свои обещания? Проверьте, насколько надёжны в этом отношении вы по отношению к ребёнку.

Озабочены тем, что ребёнок не делится с вами своими мыслями, планами, чувствами? Посмотрите, насколько вы сами готовы быть откровенными со своими детьми.

Хотите, чтобы ребёнок стремился хорошо учиться? Спросите себя, создали ли вы соответствующие условия для ребёнка, чтобы он этого захотел и смог сделать.

## 5 БЫТЬ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫМ

Важно не спутать доброжелательность — желание добра — с благими намерениями («я делаю это ради его же блага»), которыми очень легко вымостить дорогу не в том направлении.

*Под доброжелательностью будем понимать стремление во что бы то ни стало остаться на стороне ребёнка и быть ему союзником и адвокатом, а не обвинителем. Этот принцип особенно сложно соблюдать, когда ребёнок очевидно не прав, ведёт себя вызывающе, сознательно пытается причинить нам боль, сделать назло, обидеть и т. д.*

**«Ребёнок нуждается в вашей любви больше всего именно тогда, когда он меньше всего её заслуживает»,** — именно эти слова сказала Эрма Луиза Бомбек — мудрая мама, известная журналистка, автор бестселлеров. Только с позиции доброжелательности можно найти причины вызывающего поведения. Наверняка окажется, что и наше поведение по отношению к ребёнку не было безупречным.

## 6 Подавать личный пример

Есть такая английская пословица: «Не воспитывайте детей: они все равно будут похожи на вас. Воспитывайте себя».

Дети могут быть не похожи на нас ни характером, ни внешностью, ни привычками, ни темпераментом — вообще ничем. Но они абсолютно точно переймут стиль общения в семье, любовь или нелюбовь к чтению, ценность или обесценивание знаний. И если родителям присуще стремление учиться, увлекаться чем-то новым, то у ребёнка гораздо больше шансов полюбить это занятие.

Прежде чем надевать мотивацию на ребёнка, примерьте её на себя.

## 7 Быть единогласным в воспитании детей

Общность взглядов должна быть между значимыми взрослыми: мамой и папой или мамой и бабушкой — в зависимости от того, с кем живёт ребёнок.

Прежде чем приступать к работе над мотивацией ребёнка, хорошо бы договориться между собой о главных принципах, а ещё лучше — посмотреть этот курс вместе.

Если достичь единогласия в ключевых вопросах не получается — всё равно начните работать с курсом, постепенно внедряя новые принципы в отношения не только с ребёнком, но и с супругом. Вода камень точит — опыт показывает, что изменения во взглядах и поведении одного члена семьи положительно влияют на всех остальных.

### Запомнить

- Ответственность за детей несёте только вы — не бабушки и дедушки, няни или учителя.
- Следите за собой и вовремя удовлетворяйте свои потребности, иначе можно сорваться на ребёнка и потом жалеть об этом. Это портит отношения.
- Будьте последовательны в воспитании — противоречивые слова и действия дезориентируют ребёнка, повышают его страх и тревожность, а также дают откат в воспитании.
- Когда ребёнок ведёт себя так, что вы забываете всё хорошее, именно в этот момент он больше всего нуждается в вас и вашей поддержке.
- Будьте примером для ребёнка. Он с большей вероятностью примет те интересы и модели поведения, которые вы разделяете и которым сами следуете.
- Будьте взаимны и общайтесь на равных — это путь к истинному уважению, основанному на доверии.