**«Воспитание ребёнка — это не дрессура»**

*Важная книга Юлии Гиппенрейтер о том, как общаться с ребёнком*

**Юлия Гиппенрейтер — профессор МГУ, доктор психологических наук, автор учебных пособий по психологии. Больше 20 лет назад она написала книгу «Общаться с ребенком. Как?», которая стала бестселлером и популярна до сих пор. Книга разделена на 10 уроков, снабжена диалогами и примерами из жизни буквально на каждый из тезисов автора. «Воспитание ребенка — это вовсе не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы», — такова основная мысль книги.**

Ребенку для полноценного роста и развития необходимо безусловное принятие его родителями. Родители привыкли возражать на это: «Как же я буду его обнимать, если он еще не выучил уроки? Сначала дисциплина. Иначе я его испорчу.» Сначала — добрые отношения, и только на их базе можно строить дисциплину. Представьте себе вашего лучшего друга. Как вы улыбаетесь при встрече, как радуетесь ему. Вряд ли в обществе друга вы начинаете первым делом критиковать, указывать и давать оценки.

**Как быть с критикой**

От любой учебы ребенок получает четыре выгоды:

* Знания
* Тренировка способности учиться
* Эмоциональный след (получилось/не получилось)
* Взаимоотношения с родителем

Первая и самая очевидная выгода «полученные знания» — менее ценна для ребенка, чем остальные три. Ребенок может быть сильно увлечен процессом, но делать при этом ошибки. Воздержитесь от критики! Если вы проявите искренний интерес к его делу, то ваше взаимное уважение и принятие усилятся. К тому же взрослому не следует вмешиваться, если ребенок занят делом и не просит помощи. Таким невмешательством родитель сообщает: ты справишься, у тебя хватит сил.

**Самостоятельность**

Составьте список дел, с которыми точно справится ваш ребенок. Постарайтесь ни разу не вмешиваться, когда он ими занят. После выберете особенно досадные ошибки ребенка и в спокойной обстановке поговорите о том, как их можно исправить. Если ребенок просит о помощи — помогите ему. Это правило связано с психологическим законом «зона ближайшего развития ребенка», открытым Л. С. Выготским.

Завтра ребёнок будет сам делать то, что сегодня он делал с мамой. Именно благодаря тому, что это было с мамой

Вспомните, как учили ребенка кататься на велосипеде. Поначалу почти все приходится делать за него, руководить каждым его действием, постоянно подбадривать и напоминать, как правильно управлять велосипедом. Через некоторое время ребенок уже крутит педали и управляет рулем, а вам остается лишь слегка поддерживать седло велосипеда. В конце концов, вы отпускаете ребенка, который уже отлично держит равновесие и управляет велосипедом сам.

**Как слушать ребёнка**

Часто проблема ребенка связана с его чувствами. Каждому родителю следует овладеть техникой активного слушания. В моменты таких разговоров обязательно смотрите на ребенка, и пусть вас ничто не отвлекает. Не следует задавать вопросы, просто в утвердительной форме проговаривайте то, что только что поведал ребенок. Выдерживайте паузу прежде, чем сказать. В конце его рассказа обязательно обозначайте чувство ребенка. Примерная схема диалога с помощью техники активного слушания:

— Не буду больше играть с Димой!

— Не хочешь с ним больше дружить (повторение услышанного).

— Да, не хочу!

— Ты на него обиделся (обозначение чувств).

В таких разговорах он начинает лучше понимать себя или возникшие затруднения с друзьями, при этом легко и самостоятельно решает свои проблемы. Но не стоит использовать технику активного слушания, чтобы подчинить себе ребенка. Это способ выразить свое безусловное принятие.

**Как быть с чувствами родителей**

Иногда никакое активное слушание не поможет решить проблему ребенка. Потому что явная проблема, по мнению родителя, для ребенка таковой не является. Правила поведения в таких ситуациях гласят: «если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом; когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении».

Именно такие «я-сообщения» позволяют взрослому высказать свою точку зрения, не обидев ребенка. Причем, говоря о своих чувствах искренне и без приказного тона, мы оставляем детям прекрасную возможность самим принять решение и сделать выводы. Не ждите от ребенка трудновыполнимого. От первоклассника не требуйте письма без помарок, а от старшеклассника — удовлетворения всех ваших амбиций.

**Вредные привычки родителей**

Существует сразу несколько наших привычек, которые не решают тех задач, которые мы перед ними ставим. Например, приказы «убери» или «замолчи» приводят к тому, что ребенок чувствует себя бесправным, думает, что родителям наплевать на его чувства. К предостережениям и угрозам («если ты не замолчишь, я уйду», «сам виноват будешь») ребенок привыкнет и перестанет на них реагировать. А если родители решат усилить наказание, то со временем ребенок привыкнет и к этому.

Мораль и нравоучения («ты обязан быть…», «ты должен…») вызывают скуку, чувство вины, ребенок ощущает давление внешнего авторитета. Нотации, доказательства и логические выводы («пора бы уже знать», «сколько раз тебе говорилось») вызывают в ребенке только желание огрызаться и ведут к психологической глухоте.

Примерно к таким же последствиям приводят обзывания и высмеивания («лентяй», «тупица»)

Такое обращение не может стимулировать стать лучше, но желание обижаться и защищаться возникает всегда. Сюда же можно отнести и многочисленные догадки, интерпретации и желание провести внутреннее расследование («это все из-за…», «я вижу тебя насквозь», «что все-таки случилось, я все равно узнаю»).

Осторожным нужно быть и при похвале ребенка. В этих словах всегда присутствует оценка. Поэтому стоить сменить формулировки, делая акцент именно на свои чувства: «я очень рада» вместо — «какая ты молодец».

**Разрешение конфликтов**

Бывают такие ситуации, когда интересы взрослого и ребенка взаимно ущемлены. Для соблюдения интересов обеих сторон — ребенка и родителя — есть эффективная техника:

1. Проясните конфликтную ситуацию с помощью активного слушания. Назовите свое желание с помощью «я-сообщения».
2. Вместе придумайте варианты решения.
3. Выберете тот, что будет устраивать всех.

Далее решайте кто что будет делать и приступайте к выполнению. Такие переговоры занимают некоторое время, но крики, споры или скандал в любом случае бесполезны и еще более энергозатратны.

**Дисциплина и послушание**

Детям необходимы правила поведения и порядок. Один и тот же сценарий действий создает чувство безопасности. Чем младше ребенок, тем больше ему необходим четкий режим дня.

Выбор игр, друзей или увлечений — все это лучше оставить на усмотрение ребенка. Также есть дела, когда ребенок выбирает сам, но соблюдая установленные границы. Например, школьник может решать сам, когда садиться за уроки, но с условием, что их надо закончить в восемь часов вечера. Это необходимая зона относительной свободы, в которой ребенок учится внутренней дисциплине и здоровому самоконтролю. Следует выделять особые обстоятельства, когда разрешается что-то однократно. Например, позднее бодрствование в новогоднюю ночь.

И, наконец, табу и запреты: переход дороги на красный свет, игры с огнем, решение споров дракой

«Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка». К этому можно отнести повышенную физическую активность у дошкольников или вычурный внешний вид у подростков. Правила должны быть согласованы между взрослыми, то есть один родитель не может запрещать то, что второй разрешает.

**Непослушание**

Причины непослушания обычно неочевидны. Вот они: борьба за внимание, борьба за самоутверждение, желание отомстить за нанесенную обиду, потеря веры в собственный успех. Родителю не следует реагировать на непослушание привычным образом, в таком случае он сможет разорвать порочный круг, вызывающий конфликты в семье: «наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое». Уделяйте ребенку внимание или уменьшите контроль, если он ведет борьбу за самоутверждение. Если ребенок мстит, необходимо выявить и устранить причину его боли, а для этого перестать требовать «полагающегося» поведения, сбросить на ноль свои ожидания и избегать любой критики.

**Ты мне дорог, и у тебя всё будет хорошо**

«В детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких», — пишет Гиппенрейтер. Положительное отношение не только от других, но прежде всего к самому себе — основа психологического выживания. Каждым обращением к ребенку взрослый говорит не только о своем отношении и о себе, а в основном о ребенке. Именно из этого ребенок формирует мнение о себе — самооценку и чувство самоценности.