



Мудрость семейного воспитания

Анюхина Ирина
Антоновна, педагог-
психолог МБОУ «Школа-
лицей» №3 им. А.С.
Макаренко
муниципального
образования городской
округ Симферополь

**Семья – это и есть то, ради чего
стоит просыпаться каждый день,
дышать каждую секунду
и молить Бога каждое
мгновение, чтобы он
их оберегал!**



Ваш ребенок от 8 до 13

Мы рассмотрим такие вопросы:

- От 8 до 13 – дети, подростки или взрослые?
- Почему наши дети так рано взрослеют?
- Подростковый кризис
- Как говорить с подростком на одном языке?
- Максимализм
- Родительский авторитет
- Распределение времени или режим дня
- Домашние обязанности
- Первая любовь
- Толерантность
- Вредные привычки
- Семейные ценности

От 8 до 13 – дети, подростки или взрослые?

Современные подростки превращаются во взрослых гораздо раньше.

Основные теории:

- **Теория «Пищевая»** . Все зависит от питания. Большое количество некачественной еды, содержащей гормоны и «вредные» ГМО. Сторонники этой так называемой «химической» теории считают, что изменения могут происходить уже на стадии беременности. Что же делать? Питаться здоровой и полноценной пищей ВСЕГДА, а не так: ребенку – брокколи, а себе – пельмени и наггетсы из коробки.
- **Теория «Интеллектуальная»** . Есть мнение, что усиленный вклад в раннее развитие детей не только развивает мозг. За мозгом тянется и тело. В итоге к 7–8 годам дети не только умнее, но и крупнее физически. И их интересы выходят за рамки детских. По статистике, запрос в поисковике, связанный с сексом, дети вводят в трех случаях из пяти.
- **Теория «Социальная»** . Родители сами торопят детей. Включая их в круг обсуждения взрослых проблем, ругаясь и выясняя отношения при них. Сюда же можно отнести ранний перевод отношений в формат материальных и денежных ценностей. Все это торопит детей... Плохо ли это? Каждый решает сам. Я сторонник того, что детство должно быть! И нет ничего плохого, если оно будет достаточно долгим, хотя бы и до 10–12 лет.

Подростковый кризис

Что же делать и как этот период проще пережить?

1. Тяжелее всего переходный возраст детей отражается на семьях, в которых принят диктаторский стиль воспитания. Если родители годами требуют от ребенка безусловного подчинения, им непросто бывает смириться с тем, что чадо хочет принимать решения самостоятельно. А если учесть, что опыта самостоятельного принятия решений у подростка в таких семьях просто не бывает, ничего удивительного, что он совершает множество ошибок, взрослея. Подумайте о стиле воспитания ребенка сразу после его рождения. Это залог хорошей жизни с ним в будущем.
2. К переходному возрасту стоит готовиться с детства. Ребенка необходимо учить думать, рассуждать, нести ответственность за свои действия: тогда есть шанс, что даже в подростковом возрасте он не будет слепо копировать чужие модели поведения, а будет принимать решения самостоятельно.
3. Если подросток будет иметь всю необходимую информацию о том, что происходит с его телом, ему будет проще пережить изменения. Впрочем, к изданиям для подростков стоит относиться внимательно: многие из них пропагандируют весьма сомнительные ценности.
4. Четких временных границ переходного возраста нет. Помните об этом и имейте в виду, что это может случиться и в 9 лет, и в 13.
5. Подростки нуждаются в уважении, они хотят, чтобы их воспринимали как взрослых. Родителям следует отказаться от жесткой авторитарной позиции и стараться общаться с детьми на равных, не приказывая им, а советуя. При этом важно донести до подростка, что за собственные решения он несет ответственность сам. Конечно, в критической ситуации родители придут на помощь, но будущий взрослый должен учиться самостоятельно отвечать за свои поступки и слова.
6. Подростки очень чувствительны к насмешкам: не стоит смеяться над тем, что им дорого, каким бы абсурдным предмет увлечения ребенка ни казался взрослому. Понемногу нужно ослаблять контроль за выросшим ребенком, учиться доверять ему. Конечно, предварительно необходимо предостеречь подростка, сообщив ему о возможных последствиях его решений. Следует прилагать все усилия, чтобы понимать своих детей, и тогда есть вероятность, что испытание переходным возрастом вся семья пройдет с честью.
7. Говорите, говорите и говорите! Повторю еще миллион раз! Говорите с ребенком!!!
8. Помните – он все же ребенок, хоть и уже очень стремится быть взрослым.

Как говорить с подростком на одном языке?

Говорить на одном языке - это значит говорить на языке ребенка, а не наоборот.

Итак, что делать?

1. Следите за ребенком. Не в смысле слежки, а в смысле понимания, чем он живет! Что ему нравится? Какую музыку он слушает? Какие книги он читает? Как зовут его друзей? Какие статусы стоят в его соцсетях?
2. Узнали все? Здорово! Приступайте к внимательному изучению. Вы должны иметь возможность сказать: «Ой, твоя любимая песня!».
3. Мама должна хорошо выглядеть. В этом смысле именно мама является для ребенка значимым человеком. Мамой принято хвастаться перед друзьями, именно мам они и сравнивают. А уж если у вас дочь – тем более. Здорово иметь общую косметику, обсуждать модные тенденции и говорить о мировых премьерах.
4. Не отмахивайтесь от ребенка. Всегда найдите время спросить, как дела, настроение и что произошло в школе.
5. Помните, чем больше вы с ним спорите, тем больше он упирается и отказывается идти с вами на контакт. Сила воздействия равна силе противодействия.
6. Никогда не унижайте ребенка при его друзьях, одноклассниках или сверстниках. Это табу! Делайте это, если хотите убить его доверие навечно.
7. Их «ершистость» – это сигнал родителям «погладь, полюби, приласкай». Даже если ему уже 15, он все еще ваш любимый ребенок!

Максимализм

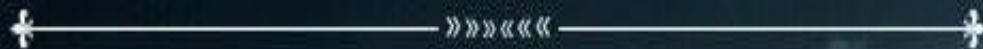
Максимализм – это ответная реакция психики ребенка на столкновение с реальностью. Вдруг (вроде и ожидаемо для нас, а в действительности и мы не готовы) оказывается, что ребенок уже вырос, что на него жизнью, обществом и реальностью возложены новые обязанности, обстоятельства, что ему надо ставить цели и их добиваться, а ребенок к этому совершенно не готов!

На этой стадии я всегда предлагаю родителям несколько путей.

1. Вспомнить себя! Ведь страдали этим пресловутым максимализмом все мы (а многие и продолжают до сих пор).
2. Понять, что это нормально! Это всего лишь необходимые психические изменения, которые должны случиться и помочь ребенку привыкнуть к взрослой жизни.
3. Решите для себя – «мой малыш немного болен». Оговорите, прежде всего, сами с собой и своим супругом, что неоспоримо: например, ходить в шапке зимой, – и стойте на этом до конца. А вот не спать в 23 часа вполне можно разрешить. То есть идти на уступки порой очень важно! Это поможет с меньшими потерями преодолеть данный возраст.

Как помочь юным максималистам?

- Говорите с ними! Узнайте все об их интересах, ценностях и стремлениях.
- Занимайтесь развитием ребенка, чтобы можно было применять разумные аргументы.
- Проводите с ним время.
- Учите ребенка мыслить позитивно. Для этого отлично подойдут инструменты из позитивной психологии.
- Расскажите ему, что такое успех. Стараясь быть лучше других, человек только изматывает себя. Очень важно научить ребенка не сравнивать себя с кем-то, а постоянно оценивать свои личные успехи.
- Учите оценивать свои возможности.
- Помогите строить планы и цели.
- Учитесь отдыхать вместе с ним. Ребенок должен уметь расслабляться.
- Учите ребенка не откладывать дела в долгий ящик. Это очень важно!
- Максимализм – это своеобразная настройка ума человека, а значит, сразу исправить ее будет нелегко.



**НЕ БОЙТЕСЬ ДАРИТЬ СОГРЕВАЮЩИХ СЛОВ,
И ДОБРЫЕ ДЕЛАТЬ ДЕЛА.
ЧЕМ БОЛЬШЕ В ОГОНЬ ВЫ ПОЛОЖИТЕ ДРОВ,
ТЕМ БОЛЬШЕ ВЕРНЕТСЯ ТЕПЛА**

© ОМАР ХАЙЯМ

Родительский авторитет

- • Начинаем с себя. Этим хорошо бы заняться еще до рождения детей! Оцените себя, свое поведение, социальную роль – авторитетна ли она?
- • Следующий шаг – выстроенные отношения со своим партнером, вторым родителем ребенка. Если между вами нет согласия, вы вечно спорите и есть «добрый и злой полицейские», то скорее всего авторитета не будет ни у кого из вас!
- • Ваше «нет» – это «НЕТ», а не «может быть»! Если вы приняли решение (я надеюсь, обдуманное), стойте не своем. Иначе вы показываете ребенку полное отсутствие у вас собственного авторитетного мнения.
- • Старайтесь всегда действовать в интересах ребенка и говорить ему об этом. Ведь даже неприятные вещи, которые ему не нравятся, относятся к этому правилу. Так и говорите: «Тебе может казаться, что я делаю это зря, но это, на самом деле, в твоих интересах, потому что...».

Режим дня или тайм-менеджмент

Часто родители задаются вопросом, как организовать режим дня ребенка. Сколько часов в день он должен тратить на учебу, отдых, кружки? Основные виды занятости ребенка днем могут быть такие:

- учеба;
- личное время;
- общение с друзьями;
- спорт;
- сон;
- прием пищи;
- хобби или кружки;
- общение с семьей.

Что делать?

Находить выгоды:

- если я не смотрю телевизор, то в это время я могу сделать то -то и то -т о;
- если мы продадим телевизор (не оплачиваем интернет), на эти деньги мы можем купить...;
- если в это время я читаю книгу, то получу такие -то выгоды.

Для более глубокого изучения вопроса тайм - менеджмента можно ознакомиться и рассказать ребенку об основных методах контроля времени: метод «ABC», матрица Эйзенхауэра, принцип Парето и «Хронометраж» в управлении временем.

Я прекрасно понимаю опасения родителей! И правда, с позиции занятости имеет смысл загрузить ребенка «по полной». Тем более в этом возрасте подростки склонны очень легко начинать и бросать какое -то дело. Есть несколько рекомендаций на эту тему.

1. Какую бы секцию вы ни выбрали, установите минимальное время ее посещения – 3 месяца. Это период адаптации, и раньше этого срока ребенок не поймет, нравится ему это занятие или нет.
2. Объясните, что любые достижения могут проявиться только через некоторое время. Сразу на шпагат не сядешь!
3. Показывайте и рассказывайте позитивные примеры тех, кто занимался этой деятельностью и чего они смогли достигнуть.
4. Расскажите, как вы сожалеете, что не смогли чем -т о заниматься достаточно долго и не научились чему -либо, например игре на пианино.
5. Не ленитесь сами! Часто дети бросают, потому что родителям лень вести их на занятия зимой или рано вставать в выходной день. Прежде чем предложить что -т о ребенку, оцените свои силы и возможности.

Домашние обязанности

1. Обязанности должны соответствовать возрасту ребенка.
2. На стадии, когда вы приучаете ребенка помогать вам, обязанность должна быть ему приятна. Например, большая ошибка – поручить ребенку выкидывать грязный подгузник младшего брата или сестры.
3. Помните, что ваш личный пример – залог успеха. Если мама готовит ужин на кухне или моет посуду, вашему чаду тоже захочется повторить эти действия!
4. Обязательно дайте попробовать и не ругайте за результат. Проще всего убить любую мотивацию, если начать переделывать что-то на глазах у ребенка!
5. Критика должна быть объективной и даже иногда заниженной! А главное – обязательно следовать после похвалы.
6. Не подгоняйте. Дайте сделать в комфортном для ребенка ритме. Не все сразу, сначала надо научиться!
7. Хвалите! Сделал хорошо, получает сам удовольствие и радуется вас? Хвалите! Но помните о важном правиле – мы хвалим за результат! Важно достижение, а не просто так твердим «молодец».
8. Учите ребенка пользоваться техникой! Например, вы загружаете все в посудомоечную машину? Какой тогда смысл заставлять ребенка мыть тарелки руками?
9. Вводите дежурства! Дайте ребенку право быть старшим по уборке и, например, отследить, как что-то сделала мама или папа, при этом оценив ваш труд! Так он учится объективности и возможности принимать

При низкой самооценке:

1. Не отзывайтесь негативно о внешности своего ребенка, лучше помогите ему: подберите специальные средства для борьбы с возникшими проблемами (прыщами, лишним весом, неприятным запахом).
2. Делая замечание, не критикуйте самого ребенка, а высказывайтесь только по поводу его поведения или поступков.

3. Регулярно хвалите, но только конструктивно, то есть за то, что не является его обязанностями или обычным делом.
4. Не сравнивайте успехи собственного ребенка с достижениями других детей.
5. Уважайте подростка: спрашивайте и прислушивайтесь к его мнению, считайте равным и ни в коем случае не унижайте его достоинство.
6. По возможности материально обеспечьте подростка всем необходимым: телефоном, персональным компьютером, одеждой.
7. Следите за его внешним видом, чтобы он не ходил в грязном и рваном, а также помогите найти его собственный стиль одежды и научите правильно сочетать вещи.
8. Помогите достичь чего-то самостоятельно, развить свои способности, но главное – их определите.
9. Научите ребенка отказывать, тогда его не смогут использовать в своих целях другие люди и будут больше уважать, что приведет к повышению самооценки.

Преодолеть застенчивость:

1. Нам на помощь придет позитивное мышление. Приучайте ребенка находить плюсы в общении, в людях. Пусть он самостоятельно выделяет эти плюсы, а еще лучше – записывает.
2. Не пугайте его сами. Часто именно от взрослых идет настрой, что весь мир опасен и кругом враги. Думайте над тем, что вы говорите, как вы отзываемся об учителях, детях и родственниках.

3. Учите ребенка дышать! Странный совет? Ведь все умеют дышать? Нет, это как раз один из сильных способов управления психикой. Вдох, выдох – лучше отойти в сторону, если нет возможности делать эти вдохи тихо, про себя. При этом отслеживать это время по часам. Цикл: 45 секунд дыхания – по плану и 45 секунд – в обычном режиме. Мозг отвлекается на выполнение этого задания и забывает о своей панике по поводу стресса от общения.
 4. Учите стихи. Тоже смешно? Нет! Учите с ребенком длинные стихи – ВМЕСТЕ. А потом вставайте с ним вдвоем или вместе с другими членами семьи перед зеркалом и начинайте декламировать. Это начало тренировки для публичных выступлений. Это шаг к избавлению от излишней застенчивости. Ребенок должен оценить, как выступил он и как – вы, поставить оценку по 10-балльной шкале вам и себе тоже.
 5. Приглашайте людей в дом. На своей территории проще справляться со страхами и застенчивостью.
 6. Устраивайте спектакли, концерты – пока для своих родственников, на праздники.
 7. Введите традицию ежегодных фотосессий. На красивых снимках всем нравится смотреть на себя.
 8. Покупайте ребенку яркую одежду. Помогая ему быть «серой» мышкой, вы делаете только хуже.
- Путь к исцелению и спокойствию вы сможете пройти только вместе!

Преодолеть

несамостоятельность

1. Вы можете предложить ему уже достаточно взрослые обязанности. Например, покупать продукты и вписывать их стоимость в специальную программу учета (или просто в тетрадь).
2. В этом возрасте, если ребенок просит домашнее животное, то можно согласиться, предварительно прописав (или проговорив) всю ответственность по уходу за питомцем. Надо четко понимать и разграничивать – гулять, кормить или убирать лоток может и ребенок. Но решать вопросы, связанные со здоровьем животного или выставками, вы не можете на него возложить. Я очень советую при постановке вопроса о животном прописать все пункты письменно еще до его появления. Иногда дети отказываются от этой затеи еще на стадии составления такого «договора», так как они иначе понимают ответственность. Ведь если ребенок обещает кормить и любить крокодила, это не всегда означает, что его надо покупать. Так что понимание всей значимости ситуации и итоговый выбор – за вами. В том числе и перед законом: если вы отправили ребенка с любимым псом агрессивной породы гулять, а собака кого-то укусила, то виноваты будете вы, а не ребенок.
3. Вполне можно возложить на ребенка принятие решения за свой внешний вид. Например, гладить одежду или чистить обувь. Это тоже важный момент, с помощью которого можно ощутить себя самостоятельным.
4. А можете, например, научить заполнять ребенка квитанции за коммунальные услуги. Это хороший способ показать, как важно, например, выключать свет, когда выходишь из комнаты.
5. Когда ребенок говорит: «Я уже взрослый и сам все знаю», – неплохо бы напомнить, что самостоятельность проявляется не только в возможности пить пиво и курить за школой. Она и в свободе выбора мнений, решений. Об этом можно говорить и напоминать, когда ребенок якобы свое решение объясняет мнением большинства!
6. Возможность зарабатывать деньги для подростков старше 12 лет – хороший способ показать и развить самостоятельность. Даже если это работа в помощь бабушке на огороде или папе на его фирме. Обговорите условия, заработную плату и возможную систему штрафов и поощрений. Некоторые компании и фирмы принимают на летнюю практику подростков старше 14 лет.
7. Научите ребенка ставить перед собой цели! Когда используется этот метод, становится понятно, чего он ждет от завтра, а режим дня с четкой постановкой задач поможет ему эти цели достигать. Начиная от 100 целей на год до 5–7 – на каждый день. Это маленькие шажки к

Если вашего ребенка обидели:

1. Спросите ребенка, надо ли вам вмешаться?
2. Ничего не предпринимайте без его согласия!
3. Предложите ему варианты помощи или совета, например организовать встречу за круглым столом с обидчиком.
4. Привлеките к разговору школьного психолога! Работа со всем классом, а не разбор полета с одним или двумя обидчиками, дает лучший результат.
5. Можно организовать некий тимбилдинг для сплочения детей.
6. В сложных случаях вспомните о детской комнате полиции и ее специалистах.
7. Если нет других вариантов, пообщайтесь с родителями обидчика или даже привлекайте к ситуации СМИ. В защите интересов наших детей порой все методы хороши!

Контроль ЭМОЦИЙ:

1. Будет замечательно, если вы сможете показать ребенку, что испытывать разные эмоции – это нормально. Приводите в пример себя или родных. Донесите до него, что бывают удачные и неудачные дни, и настроение может быть разным. «Но мы же любим друг друга в любом случае. Ты, главное, не молчи, приди – и мы поговорим».
2. Методы контроля гнева, о которых я уже говорила, помогут и здесь. Побить подушку, постучать по боксерской груше, принять душ, взять мячик- антистресс. Еще отличный метод – «вилами на воде писано». Он прост: водить пальцем по воде, описывая все свои грусти и обиды. А потом воду спустить, она выльется и унесет с собой все переживания.
3. В этом возрасте появляется потребность в адреналине. Помогите ребенку найти такое занятие: вместе летайте в аэротрубе или займитесь картингом, катайтесь на сноуборде или прыгайте с парашютом – ребенок будет вам благодарен.
4. Расскажите ему о том, как вы боретесь со стрессом. Алкоголь и сигареты не в счет! Быть может, ваш опыт будет ребенку полезен.
5. Научите подростка элементарными дыхательным практикам и упражнениям, это может помочь ему преодолевать свои страхи, например боязнь публичного выступления.
6. Посмотреть на себя со стороны тоже будет совсем не вредно: запишите его поведение на камеру и дайте подростку «полюбоваться» собой.

помните о простых правилах построения доверительных отношений.

- Говорите! Каждый день обязательно говорите. Нет времени? Хотя сама по себе эта фраза абсурдна! Значит, пишите смс, пользуйтесь другими способами для общения.
- Подпишитесь на него в социальных сетях, следите за комментариями.
- Помните, что в этом возрасте авторитарный стиль воспитания давно имеет смысл сменить на демократический. Это пойдет на пользу всей вашей семье.
- Применять изоляцию тоже не метод. Вы снижаете статус своего ребенка среди сверстников и сами подталкиваете его в руки тех, кто «примет и поймет».
- Исключите физические наказания, даже если вы их применяли в более раннем возрасте. Здесь это не работает, это унижает и роет яму недоверия между вами.
- Бойкоты и игнорирования как метод еще могут применяться, но следует четко понимать – подходят ли они для этой ситуации? Не навредит ли это молчание вашим отношениям?

А что же делать с дурной компанией?

1. Узнайте этот круг общения лучше. Разрешайте ребенку приглашать друзей в гости, так они, по крайней мере, будут у вас на виду.
2. Не запрещайте ребенку посещать школьные мероприятия, в том числе развлекательные, даже если он сильно занят на дополнительных занятиях.
3. Кстати, дополнительные занятия – это чудесно. Чем больше занят ребенок днем, чем он разнообразнее загружен, тем меньше времени остается на пустую трату времени, тем лучше он умеет расставлять приоритеты.
4. Старайтесь ограничить его виртуальное общение и усилить реальное. Лучше всего это делать на своем примере. Если мама вечно в соцсетях, ребенок будет делать то же самое.
5. Общайтесь с ребенком и проводите время всей семьей. Поверьте, и в 15 лет интересно покидать снежки, даже если его первой реакцией было «не хочу и не буду». Будьте проще и приятнее для ребенка, и он к вам потянется сам и подтянет друзей!

Курение, алкоголь, наркотики

Основные причины:

- **Доказать миру, что я уже большой. На пачках отметка «18+», а я могу уже сейчас**. Ваш посыл ребенку может быть таким: «Ты уже и правда большой, а значит должен понимать всю ответственность, которую на себя берешь». Покажите ребенку последствия от курения. Подойдет информация про рак легких, фотографии легких изнутри. Возложите на него взрослый функционал и обязанности, в том числе по дому и зарабатыванию денег. Этим самым вы притягиваете его во взрослую жизнь, при этом объясняя, что саморазрушение – это детский поступок.
 - **Самоутвердиться в компании.** Сложная история. Ведь с одной стороны, никто не хочет быть «белой вороной», а с другой – это вопрос самооценки. Если ребенок вам доверяет, уверенно себя чувствует, вы сможете влиять на эту конформность мышления. Попробуйте войти внутрь этой компании, быть авторитетом не только для своего ребенка, но и для других детей.
 - **Неверное представление о снятии стресса.** Методам снятия стресса надо учить. Самый лучший вариант – спорт. Также подойдет компактный вариант, типа эспандера или мячика-антистресса. Учите ребенка говорить или писать о своих обидах. Отлично подойдет ведение дневника! Это вообще универсальный метод переживания эмоций.
 - **Самая «сложная» причина – он так делает, потому что видит пример родителей.** Ну ответ очевиден? Начните с себя! Если желаете ребенку добра.
- Если ребенок замкнут, закрыт, плохо переносит свет – пройдите тест на наркотики!** Если он положительный – лечите его при помощи профессионалов!

Вранье

Что делать:

- Говорить! Установить доверительные отношения с ребенком. Постарайтесь услышать его самого, так вы докопаетесь до причин его вранья.
- Пусть единственным, за что будут наказывать в вашей семье, будет ложь. То есть важен не сам поступок, а то, что он был скрыт.
- Рассказывайте истории из своей жизни на тему «Все тайное становится явным». Не стыдитесь признаться, что и у вас были такие истории. И как вы раскаиваетесь, потому что это стало известно. – Говорите слушая! Это залог успеха!
- Не ругайте за правду! Можно осудить поступок, но при этом похвалить за то, что не было вранья.
- Обратитесь к себе! Может, вы были невнимательны и не задали вовремя нужный вопрос, а ребенок не стал говорить? Недосказанность и вранье – это разные вещи!
- Если о вранье рассказал кто-то со стороны, сначала разберитесь в причинах. Найдите истину прежде, чем обвинять своего ребенка.

Хамство

Традиционно разберемся для начала в причинах. Их несколько.

- Ребенку кажется, что это самый простой способ самоутвердиться, по принципу «кто кого переорет». Если он это делает и обращается к родителю намного грубее, то вроде он и победитель. Кроме того, это такая репетиция общения со сверстниками, а родители выступают как «подопытные кролики».
- Это может быть способ привлечь внимание родителей, когда его недостаточно. Но давайте честно себе признаемся: раз ребенок сам кушает, одевается и ходит в школу, то внимания мы уделяем ему все меньше и меньше. А если на нас крикнуть? Внимание сразу обеспечено!
- А может, наоборот? Человек так копирует ваше поведение. Причем как в общении с ним, так и между двумя взрослыми людьми. Он же тоже взрослый, а если родители разговаривают так друг с другом, то, быть может, это и есть некая норма для подростка?
- Еще одна причина – гормональный скачок. Вспомните себя в эти моменты. Как вы разговариваете? Общаетесь? Дети в такой бесконечной смене настроений пребывают постоянно!
- Проблемы могут быть в выбранном когда-то стиле воспитания, тут две крайности. Больше хамят в семьях с авторитарным стилем воспитания и с попустительским. На самом деле, даже в этом возрасте родителям не поздно поменять свою линию поведения.
- Традиционный для любого кризиса поиск границ дозволенного и нащупывание рамок своих возможностей. Это хороший вариант! Потому что такие дети, как правило, «делают вид», что они грубые и хамоватые, но не хотят быть такими на самом деле.

Победить хамство:

Проводите с ребенком больше времени. Знаю, как это сложно, времени нет совсем, но подростку сейчас это необходимо!

Следите за своей речью, ее наполненностью и наличием в ней агрессивных или потенциально агрессивных форм и фраз.

1. Не включайтесь в соревнование «кто громче», если ребенок повышает на вас голос. Вы можете ответить ему шепотом или проигнорировать подобную манеру общения. Тем самым вы не дадите ему желаемой обратной связи.
2. В идеале грубость надо рубить на корню. При первых вспышках говорите с ребенком и объясняйте, почему его поведение плохое, чем оно огорчает лично вас. А еще лучше – снимите на видео и покажите ему себя со стороны. Немногим такая картинка придется по душе.
3. Еще не поздно скорректировать свою линию воспитания. Идеальный стиль – демократический. Когда у каждой из сторон есть и права, и обязанности. Когда вы приучаете ребенка договариваться на берегу, уметь выставлять свои условия и при этом выполнять ваши. При таком взаимном уважении принимать и понимать чувства другого человека гораздо легче.
4. Ставьте только реально достижимые цели. Часто это наша вина! «Исправь русский до пятницы», – а как это сделать, если там двадцать двоек?! Помните, что ваш ребенок не волшебник! И, как известно, совершать ошибки гораздо проще, чем исправлять!
5. Введите специальное слово, жест или определите предмет, тормозящий каждого из вас. Изначально договоритесь: слышишь слово «апельсин» – это значит выйди из помещения и отдышись хотя бы 5 минут, после этого мы можем продолжить разговор. Помните, подобное правило должно применяться и к вашему хамству по отношению к ребенку... Или о себе вы предпочитаете говорить «воспитательный тон»? Подумайте, не живете ли вы в мире двойных стандартов? Это очень важный момент для построения гармоничных отношений с детьми!

Лень

- **Путь первый.** «Ты мне – я тебе». Вы договариваетесь, что ребенок убирает свою комнату и вы контролируете это. А он следит за тем, что вы готовите на ужин. Такая взаимная ответственность. То есть если вы не выполнили, что обещали, то он может тоже этого не делать.
- **«Бери все на себя»** – этот метод мы часто обсуждаем в этой книге. Это торжественная передача ответственности. То есть вы будете просто ждать, пока ребенок не захочет (сможет, заставит себя) совершить ту же уборку в комнате.
- **«Все продается».** Вы можете использовать систему денежной мотивации. Назначить стоимость его усилий и оплачивать их строго по прайсу.
- **«Хлеба и зрелищ».** Ведь все хотят развлечений? Это хороший метод мотивации и стимуляции ребенка.
- **«KPI (ключевые показатели эффективности) для детей».** Вполне можно общаться в формате офиса. А почему нет? Оговорите параметры оценивания усилий ребенка, возможные бонусы. За идеально прожитый год это вполне может быть и какая-нибудь хорошая поездка. За выполнение своих повседневных обязанностей – совместное времяпрепровождение.
- **«Договор»** для тех, кто старше 12 лет. Можно вводить договорную форму, прописывая права, обязанности и ответственности обеих сторон. Тут есть полет для фантазии, только помните, что это все же ребенок, не перегните палку.
- **«Спасибо».** А почему нет? Разве человек не может что-то делать, зная, что ему просто будут благодарны? Просто помните, что ребенок по природе своей ничего вам не должен, и говорите ему спасибо, так же как делаете это с друзьями или супругами.

Помните всегда, что лень мы порождаем сами. Старайтесь проводить профилактику еще до того, как у ребенка пропадут все желания! Будьте сами активны и показывайте ему в этом пример!

«Мода» на суицид

Что же все -таки толкает детей к этой мысли или, еще хуже, шагу? Вот основные причины:

- Семейные отношения. Отсутствие доверительных отношений с родителями, невозможность рассказать о своих промахах и ошибках и, конечно, сильнейший страх наказания;
- Несчастливая любовь. Ох, сколько подростков она толкает на крайние меры, когда желание что - то доказать предмету своей страсти затмевает разум;
- Разбившиеся мечты о чем угодно: от материального блага до хороших оценок в школе;
- Та самая мода, которую мы упоминали в самом начале. Ведь подобные трагические случаи так бурно обсуждаются в СМИ. Все переживают, снимают о самоубийцах фильмы, рассказывают истории их жизни. Опять - таки понимания, что смерть – это навсегда, у детей нет;
- Такую причину, как манипуляция, мы тоже убирать не должны;
- Другие факторы – насилие, развод родителей, смерть близкого. Они близки к причинам суицидов у взрослых, когда нет сил терпеть душевную боль.

Как спасти детей?

1. В очередной раз повторяю: надо с ребенком постоянно говорить, быть с ним на связи, ощущать его настроение и перемены в нем.
2. Используйте правильные книги, фильмы или даже мультики (если ребенок их еще смотрит). Те, в которых нет легкого отношения к жизни и смерти, но при этом расписаны правильные ценности, глубокие чувства. Где есть преодоление, поиск себя, работа над собой, своими слабостями и эмоциями.
3. Большое значение имеет занятость. Когда ребенок постоянно чем-то занят, не встает вечная проблема под названием «горе от ума». Нет лишнего времени на соцсети, влияние СМИ минимально. И, конечно, лидер среди увлечений – спорт! Он помогает сформировать характер, выделить сильные стороны личности, а самое главное – силу воли, настраивает подростка на поиск решений, порой не лежащих на поверхности.
4. Говорите с ребенком на тему чужих историй, показанных по СМИ. Обсуждайте, почему так сделал тот ребенок, почему его не остановили, что должны были сделать родители, какие чувства они переживают, и другие аспекты.
5. Если в вашей семье был суицид или попытки, о которых знает ребенок, – помните, он в зоне риска! В подобных ситуациях имеет смысл обратиться к психотерапевту для профилактической работы.

Учеба. Проблема мотивации

1. Применяйте в качестве стимула подростковое ощущение взрослости. Направьте его в нужное русло: пусть подросток усвоит установки, нормы и ценности общества, научится использовать их в жизни. Этот стимул удобнее всего использовать, опираясь на пример уважаемого для подростка человека.
2. Общение для подростка является самой важной деятельностью. Помогите ему завоевать авторитет среди сверстников. Это послужит для подростка мотивом дальнейшей самореализации. Покажите ребенку, как можно выделиться из толпы: стать незаурядной и неординарной личностью, находить выход из любой ситуации. Чтобы развить в нем эти качества, поощряйте подростка на решение сложных, творческих задач, проявление инициативы, поиск себя в какой-либо области.
3. Мотивация дружбой – один из вариантов. Главное, не перегнуть палку в этом вопросе, действовать не в сторону запретов, а наоборот. Например, хорошо закончил полугодие – можешь собрать «тусовку» друзей дома.
4. Используйте в качестве мотивов увлечения подростков. В этом возрасте увлечения очень сильны и часто сменяют друг друга. Успешнее всего с мотивацией такого рода могут справиться авторитетные для подростка взрослые: любимые учителя, увлеченные своим делом родители и т. д. Главное для него – личный пример. Однако излишнее давление в такой ситуации может привести к обратному эффекту – подростковому бунту или апатии. Больше всего к учебной деятельности близки интеллектуально-эстетические увлечения, связанные с историей, рисованием, радиотехникой, музыкой и т. д.
5. Эмоции, которые могут подарить родители, – отличная мотивация! Планируйте совместные дела и поездки – те, которые принесут радость вашему ребенку!

Новая школа

1. Начнем с того, что все события, которые происходят в жизни ребенка в возрасте старше 8 лет, имеет смысл обсуждать с ним. Когда вы выбираете новую школу или готовитесь к переезду – тоже. Тишина и недомолвки порождают ощущение опасности в его душе.
2. Расскажите ему о новой школе, чем она хороша. Почему вы рекомендуете учиться в ней. Здорово, если эта информация будет преподнесена в форме не давления, а именно обсуждения.
3. Обратите внимание, что большинство его одноклассников (при переходе в 5 и 9-м классы) будут новичками, соответственно, все находятся в равном положении.
4. Научите ребенка искать у себя сильные стороны: в чем он более успешен, какие предметы ему хорошо даются, какие положительные черты есть в его характере.
5. Помогите ребенку соблюсти принцип «по одежке встречают». Стать «белой вороной» из-за манеры одеваться сейчас ему было бы некстати.
6. Расскажите, как вам приходилось вливаться в новый коллектив, например, на работе. Донесите до него истину, что в первые дни важно больше смотреть, меньше говорить.
7. Каждый день обсуждайте с ребенком, что происходит в школе, какие люди его окружают, кто как себя ведет. Вы должны быть в курсе всего!
8. Помогите сделать ему презентацию о самом себе. Многие учителя это поддерживают (или это может быть вашей идеей, если класс впервые собрался вместе). Вполне достаточно в 3–4 слайдах рассказать о себе, своих увлечениях и повседневной жизни.
9. «Путь через желудок» еще никто не отменял. Приготовьте угощение для всего класса, это здорово помогает раскрепостить детей и облегчит им общение.
10. Расскажите подростку о возможных ошибках, которые всем нам известны (из разряда «в чужой монастырь со своим уставом»). О том, как надо вести себя первое время, не унижая себя и не портя отношения сразу со всеми.
11. Предложите ребенку некий талисман, его добрый и надежный якорь. Он будет у него всегда с собой и даст ощущение безопасности.

Оценки

Что же важно на самом деле? Получение знаний! Именно на это надо мотивировать ребенка, рассказывая о пользе знаний в его будущей жизни, о том, что только обладая знаниями, можно быть грамотным человеком и управлять миром. **Как это сделать?**

1. Приводите примеры, как люди, не знающие школьной программы, попадали в глупые ситуации. Например, как вас будут обманывать и обсчитывать в магазине, если вы не знаете математики.
2. Приводите себя в пример, рассказывайте, как пригодилось вам в жизни быть грамотным человеком.
3. Что интересно вашему ребенку? Поддерживайте в нем познавательный интерес. Развивайте и говорите об этом.
4. Не надо ругать ребенка за оценки. Лучше проверяйте его знания. Для этого будьте в курсе его школьной программы, обсуждайте с ним темы, которые они проходят в классе.
5. Практика очень важна! Ходите на выставки, в театр, ставьте эксперименты дома.
6. Помните, что распорядок дня и тайм -менеджмент – ваши помощники. Ребенок, который привык планировать свой день, проще проходит этап развития самостоятельности.
7. Уменьшите опеку! Чем свободнее личность, тем больше шансов, что ответственность за свои поступки проснется сама.
8. Негативом и руганью не добиться стабильных результатов, зато можно испортить отношения на долгие годы!

Толерантность

Как воспитать в детях толерантность?

Если вы обратитесь с этим вопросом к книгам или интернету, то вы вряд ли что-то найдете. Точнее, найдете много научных работ, диссертаций, рефератов, но реальных советов, как это важное качество у детей сформировать, нет. Почему? Потому что наше общество, мягко говоря, не толерантное. Осуждать, обсуждать, ненавидеть стало нормой. Что же такое толерантность? **Толерантность** (или **терпимость**) – стремление и способность к установлению и поддержанию общности с людьми, которые отличаются в некотором отношении от преобладающего типа или не придерживаются общепринятых мнений. Есть ли у нас такая общность? Нет, в современном мире она не сформирована, по крайней мере в России точно.

У меня был опыт поездок в Германию, Францию, Польшу, Италию, и я могу утверждать, что там с толерантностью проблем нет. В детских парках, цирках, кинотеатрах вы можете встретить людей из специализированных интернатов, школ. На них никто не оборачивается, не показывает пальцем. У нас же минимальная «непохожесть» вызывает кучу эмоций даже у взрослых. Что уж говорить о детях?

Как научить быть толерантными детей?

Начинать надо с себя, а не пенять на общество или страну.

- Следите за своей речью, словами, которые вы употребляете. Пока слово «даун» относится к ругательствам, о чем можно говорить?
- Следите за своей реакцией на людей, выбивающихся из массы. Не смейтесь при виде необычных людей, не критикуйте их поведение.
- Не пытайтесь прятать детей от этого! В прямом смысле этого слова! Дико видеть, как мамы загораживают своих детей от людей в инвалидном кресле. Если у вас мало данных и информации о способе передачи заболеваний – читайте книги!
- Обсуждайте истории из жизни, помогайте детям из категории, которая вызывает сложности в общении.
- Читайте с детства правильные истории и сказки, такие есть, хоть их и не так много – «Цветик-семицветик», например.
- Имеет смысл поговорить с учителем. У педагогов есть методические рекомендации по урокам на данную тему. Ведь очень важно и как относится окружение ребенка к этой теме.

Говоря о толерантности, кого все же мы имеем в виду? Ведь это не только инвалиды, это и люди другой нации, расы или вероисповедания. Агрессия детей к непохожим на себя людям растет с каждым днем. Обратите внимание, как ваши дети разговаривают, например, с «приезжими» дворниками около вашего дома. Ведь часто принятие других начинается именно с таких повседневных ситуаций.

Семейные ценности

Попробуйте задать своему ребенку вопрос: «А какие у нас в семье ценности?». Уверена, что 80 % детей расскажут про дома, квартиры и машины. Сейчас именно материальные блага подразумевают дети, говоря о ценностях семьи.

Как же раньше было? За одним столом собирались 3–4 поколения, велись неторопливые беседы, рассказывались истории. Дети всегда ощущали себя в центре этого круга жизни, чувствовали рядом с собой все поколения родни, понимали и принимали всю ответственность перед ними. Сейчас это, увы, утрачено. Хорошо, если дети знают имена своих двоюродных сестер и братьев. Общение – это обычно смайлики в соцсетях.

Семейные ценности

Часто следование традициям помогает нам жить. И какими бы странными они ни казались, важно одно: семейные традиции и ритуалы не должны быть громоздкими и надуманными. Пусть они входят в жизнь естественно.

Ритуалы могут быть самыми разными:

- ведите фотоальбомы, традиционные, бумажные, куда каждый сезон вместе с ребенком вкладывайте свежие фотографии, обсуждайте события;
- составляйте ваше генеалогическое дерево, это всегда очень интересно;
- совместно отмечайте праздники;
- предложите ребенку вести календарь семейных событий;
- придумайте, какие вещи могут переходить у вас из поколения в поколение или использоваться каждый год, например елочные игрушки с историей;
- ритуалы внутри вашей семьи также важны, например совместный ужин или чаепитие;
- походы в церковь тоже вполне могут быть ритуалом;
- можно придумать и что - то свое. Например, «день нашей квартиры», который вы отмечаете каждый год семейным спектаклем.

РОДИТЕЛЯМ О ВОСПИТАНИИ

(СЕБАСТЬЯН БРАНДТ)

Ребенок учится тому,
Что видит у себя в дому.
Родители пример ему.
Кто при жене и детях груб,
Кому язык распутства люб,
Пусть помнит,
Что с лихвой получит
От них все то, чему их учит.
Там, где аббат не враг вина,
Вся братия пьяным-пьяна.
Не волк воспитывал овец,
Походку раку дал отец.
Коль видят нас и слышат дети,
Мы за дела свои в ответе.
И за слова: легко толкнуть
Детей на нехороший путь.
Держи в приличии свой дом,
Чтобы не каяться потом.

Первая любовь

Дети совершенно так же, как и взрослые, переживают в своей любви основные стадии.

- **Период нарастания чувств.** Часто мы зовем его «конфетно - букетным периодом». В этот период объект страсти кажется нам идеальным. Поэтому бесполезно говорить ребенку, что у его пассии плохая семья, кривые зубы или поведение, которое вас не устраивает. Вы, именно вы будете врагом, а чувства влюбленного лишь подогреются за счет необходимости «беречь и защищать свою любовь».
- **Период стойких чувств.** Обычно у детей он длится 3–10 месяцев. Кажется, что все тихо и спокойно. Любит себе, и хорошо. Если мы говорим о возрасте старше 12 лет, тут надо быть осторожными. В этот момент из - за некой стабильности и скуки в отношениях подростки совершают не совсем грамотные поступки, типа первого сексуального опыта.
- **Период угасания чувств.** Ребенок начинает видеть недостатки своего партнера. И как правило, отношения в этом периоде быстро сходят на нет.

По статистике, более 80 % первых отношений не длятся более 1 года. Как правило, летом каникулы разводят детей в разные стороны и срабатывает принцип «с глаз долой».

На что обратить внимание родителей?

1. Если любовь не взаимная, а такое тоже бывает, то будьте рядом! Подростки со всем свойственным им максимализмом могут натворить разные глупости. Обязательно поддержите ребенка, расскажите о том, что такая история была и в вашей жизни, но все хорошо закончилось!
2. Высказывайте свою поддержку! Нельзя высмеивать эти чувства!
3. Главное, что нужно усвоить родителям, столкнувшись с трудностями первой любви в подростковом возрасте, – никогда и ни при каких обстоятельствах не давите на ребенка и не ставьте под сомнение правильность его выбора, навязывая ему свое мнение. Так вы только спровоцируете агрессию в свой адрес и не добьетесь ничего хорошего.
4. Попробуйте понять выбор вашего ребенка! Нам кажется, мы все знаем и понимаем с «высоты прожитых лет», но на самом деле это не всегда так.
5. Предложите ребенку вести дневник и записывать свои мысли. Потом ему будет интересно об этом вспомнить, пережить еще раз.
6. Вспомните себя. Ведь и у вас была первая любовь! Расскажите о ней вашему ребенку: какой он был, ваш возлюбленный, что вы чувствовали, что слушали, что читали, о чем думали.
7. Говорите! Да, это мой любимый совет! Говорите! Не надо делать вид, что ничего не происходит в его жизни! Это очень важно!

Компьютеры, гаджеты, соцсети

Есть целый набор симптомов, которые должны взволновать родителей:

- потеря контроля над собой во время нахождения у компьютера;
- время нахождения за компьютером постепенно увеличивается;
- все мысли только об игре или социальной сети и о том, как побыстрее добраться до компьютера;
- отрицание наличия проблемы, категорический отказ от помощи;
- недовольство реальной жизнью: «все идиоты, мне здесь не интересно»;
- проблемы с учебой;
- расстройства сна, кардинальное изменение режима;
- агрессия в случае недоступности предмета зависимости, невозможности «употребить».

Что делать?

1. Начнем с того, что ребенка надо вытащить из этой иллюзии в настоящую жизнь, как говорят, в реал! Для этого хороши все методы: от комфортного времяпрепровождения с семьей по вечерам и в выходные до экстремальных поездок в детские дома и приюты. Мы часто прячем детей от мира, боясь нанести вред их психике. А зря, очень зря. Покажите им, как бывает – от плюса до минуса, а потом обратно. Пусть они увидят полярность этого мира.
2. Сами не живите, как в трясине! Даже если ваш ребенок не вовлечен в ваши увлечения – важно, чтобы они у вас были! Он должен видеть на вашем примере, как строится процесс нормальной жизнедеятельности.
3. Активно пользуйтесь функциями «родительский контроль» при доступе как к компьютеру, так и к интернету (или к роутеру).
4. Ограничьте время за компьютером или сделайте его труднодоступным. Например, чтобы сесть за компьютер, надо завершить ряд домашних дел.
5. Ограничивая ребенка во времени нахождения за компьютером, используйте старый добрый будильник! Он помогает научиться контролировать время до звонка.
6. Выключайте доступ ко всем гаджетам после 22 часов, причем это правило распространяется на всю семью без исключений!
7. Отказывайтесь от телефонов, планшетов и других гаджетов, когда собираетесь всей семьей. Замечательное правило: все складывают свои телефоны в центр стола, кто первый взял, тот проиграл и платит штраф. Он может быть денежный или посложнее, например сто отжиманий.
8. Общайтесь со своим ребенком! Будьте хоть вы живыми, а не виртуальными, как в той шутке: «Вчера отключили интернет – пообщался с родными, а приятные, оказывается, люди».
9. Метод крайний, но если видите, что не справляетесь, то смело применяйте его, – уберите на некоторое время компьютер вообще.
10. Если ситуация вышла полностью из - под контроля, то вам понадобится помощь специалиста по работе с зависимостями.

Разговор о сексе

- Родителям сразу же нужно признаться, что сексуальное влечение – это нормальное состояние здорового организма.
- Поговорите с подростком о тех изменениях, которые происходят с ним – менструациях, поллюциях. Донесите до него, что это нормальные явления! Девочки должны быть готовы, что менструация у них может случиться достаточно рано. Расскажите о средствах гигиены, о том, как их правильно использовать. О том, что это подготовка организма к материнству и как надо беречь себя. Идеально, чтобы разговор с девочкой вела мама, а с мальчиком – папа.
- Не думайте, что ваш ребенок и без этой беседы знает о сексе все, если даже не больше вашего. Откуда подросток мог узнать об этом? Часто это не познавательные книги, а рассказы других ребят. Причем не всегда объективные.
- Постарайтесь в процессе этого разговора встать на один уровень со своим ребенком. Попробуйте стать для него другом, используя, к примеру, свое чувство юмора. Возможно, проще будет сразу обозначить, что этот разговор непростой, но он важен для вас обоих.
- Заранее сами подготовьтесь к этой беседе. Почитайте книги.
- Не стесняйтесь высказывать свою точку зрения по каким-либо вопросам. Например, о методах контрацепции. Если даже у вашего сына или дочери другое мнение, вы можете рассчитывать на большой процент доверия с их стороны.
- Поговорите с подростком об ответственности, которую он на себя берет, начиная половую жизнь. Нельзя надеяться на «авось» и не предохраняться. Уточните, что как только человек повзрослел и готов к сексуальным отношениям, он должен быть готов и к ответственности. Причем не только за себя, но и за своего партнера. Причем этот разговор важно провести и с мальчиками! Часто родители волнуются именно за девочек, мол, парень – то в подоле не принесет! Это безответственно!
- Будет лучше, если вы выведете ребенка на диалог. Если у него есть какие-то проблемы, он должен захотеть вам о них рассказать. Но если вы почувствуете, что подросток стесняется, настаивать не стоит. Лучше посоветуйте ему несколько книг или интернет-сайтов, где он может получить ответы на свои вопросы.

В давние времена жила одна семья, и в ней царили любовь и согласие. Молва об этом долетела до правителя тех мест, и он спросил у главы семьи: «Как вам удаётся жить, никогда не ссорясь, не обижая друг друга?» Старец взял бумагу и написал на ней что – то. Правитель посмотрел и удивился, на листе было написано сто раз три слова ...

Какие три слова там были написаны?

