Автор: Н.И. Козлов

Правила для ребенка

Правила, регулирующие взаимоотношения между родителями и детьми, есть в каждой семье. Правила необходимы. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка. Человеческая жизнь всегда идет по тем или иным правилам, и осваивая правила, ребенок взрослеет. В каждой семье могут быть свои правила. Живешь в этой семье - будь любезен, правила соблюдай.

Любопытно: если правила исчезают, ребенок вначале радуется, а потом чувствует себя забытым и ненужным («никому до меня нет дела»).

Правила - это то, что было когда-то установлено и стало привычным. Бывает, что правила настолько врастают в нас, что мы уже забываем, что это когда-то были правила, и начинаем называть это отношениями между нами. Плохие отношения в семье - это следствие плохих правил в этой семье. Если не мы устанавливаем правила ребенку, ребенок сам устанавливает их для нас, и едва ли это хорошо. "Вы обязаны делать все, о чем я вам буду плакать!" - плохое правило. С другой стороны, сердитое родительское: "Что мне сейчас в голову пришло, то тебе и делать!" - ничем не лучше.

К сожалению, в плохих семьях в установлении правил возможны две перекоса - или это негласное правило "Ребенок главный, родители на побегушках", или вполне гласное "Ребенок никто, Родители все". В хороших семьях правила строятся на основе уважения к детям и главенства родителей.

Чтобы правила в семье работали, они сами должны соответствовать некоторым правилам. А именно, правила должны быть разумными, заботиться обо всех членах семьи; минимальными (Правил не должно быть слишком много); понятными и четкими; с обозначенной жесткостью (жесткие и мягкие); общими, согласованными между родителями и детьми, а также - твердыми. Или улыбайтесь и вас все устраивает, или говорите правило твердо: не уговаривая, а формулируя требование: "Компьютер выключаем, идем спать".

**Правила или договор?**

Правила обязывают одну сторону, договор - обе стороны.

А в семье должны быть правила для детей или договор между родителями и детьми?

Или - справедлив ли договор, в котором прописаны обязанности только ребенка?

Во многих семьях требования к детям либо завышенные, либо нечеткие и плавающие, при этом за что и как будет наказан ребенок, неизвестно никому, и предупредить это ребенок не может​. Этот же договор говорит, что с ребенка требуются достаточно понятное и определенные вещи, санкции известны также, а это делает ситуацию для ребенка более понятной. Подобные договор можно назвать договором о границах дружеских отношений: если ребенок его выполняет, родители обязаны относиться к нему только дружественно, а не как им в голову взбредет под настроение.

Аналог - правила дорожного движения: в них определены обязанности водителя и обозначены санкции за то или иное нарушение. Нормально. Это ПДД, а не кабальный договор между водителями и государством.

Если же ребенок вдруг поинтересуется, каковы же обязанности родителей, то это пункт легкий: родители обязуются о ребенке заботиться и воспитывать его. Это огромная работа, здесь множество очень серьезных пунктов, если прописать хотя бы основные, то работа быть родителем уже маленькой не покажется...

**Типовые Правила для ребенка**

Здесь приводятся правила, которые зарекомендовали себя во многих семьях и которые вы можете примерить к своей семье. Если вы хотите избежать особо частых проблем, необходимо научить ребенка как можно раньше следующим правилам:

Я должен иногда развлекать себя сам

Упрямство не принесет мне никакой выгоды

Я могу засыпать в одиночестве и спать всю ночь

Если это важно, я должен делать то, что скажут мои родители.

Также интересные формулировки для детей от от 7 лет:

Хороший человек все делает сам;

Хороший человек ничего не боится;

Хороший человек развязывает все узлы сам;

Хороший человек умеет терпеть. Тот, кто плачет, всегда проигрывает.

Хороших людей вокруг все равно больше, чем плохих, надо только, чтобы твоя обида на жизнь их не заслоняла.

**Правила о правилах**

В хорошей семье всегда есть правила, маленькие законы. Чтобы правила в вашей семье работали, они сами должны соответствовать некоторым правилам. А именно, правила такие:

**Чем меньше правил, тем лучше**

Правил не должно быть слишком много, по возможности они должны быть минимальными. Во-первых, слишком много правил делают жизнь тесной, во-вторых, чтобы правила выполнять, их нужно помнить. Когда правил становится слишком много, они вываливаются из головы и перестают выполняться. Вводить новые правила нужно только тогда, когда старые уже усвоены и перешли на уровень привычки.

Конкретно: создайте список самых важных правил (самых важных хотя бы на сегодняшний день. Не вообще, а что важно сейчас) вашей семьи. Обсудите с близкими, может быть что-то вычеркнете, скорее всего что-то переформулируете. Оставьте только самое необходимое, с чем согласны все, что будет контролироваться и что будет выполняться. Этот список напечатайте и повесьте - не обязательно на самом видном месте, но чтобы всегда можно было подойти и уточнить: есть такое правило или такого правила нет.

**Правила должны заботиться обо всех членах семьи**

Правила в семье должны устанавливать родители, думая об интересах всех членов семьи. И о свободе и радости младших, и о задачах и спокойствии старших. О правах и мужчин, и женщин. Лучшее правило то, которое учитывает интересны всех сторон. Если правило направлено против кого-то или кому-то явно невыгодно, обычно оно работает слабо. Кроме того, родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка. Мы не должны ограничивать потребность ребенка в движении, общении или его исследовательские интересы только потому, что не выносим шума или боимся, чтобы он не сунул нос куда не следует. Лучше создать безопасные условия, чтобы он мог эти свои потребности осуществить. Исследовать лужи можно, но только в высоких сапогах... Даже бросать камни в цель можно, если позаботиться при этом, чтобы никто не пострадал.

**Правило должно быть четким**

"После школы - сразу домой": а по дороге поболтать с приятелями можно? А немного с ними побегать? А часик в футбол? Правило "Говори правду" нередко противоречит правило "Не расстраивай маму", а требование "Нельзя драться" часто конфликтует с "Если тебя обижают, дай сдачи". Если на празднике, когда дети бегают и шумят, родители смотрят на детей с довольными лицами, то говорить в это же время "Не надо бегать!" и "Веди себя потише!" - значит давать противоречивые послания. Если вы говорите "Я три раза не повторяю", то это нужно выполнять. Да?

**О простого - к сложному**

Если правило слишком сложно и непосильно - оно выполняться не будет. Правило "Дети между собой не обзываются и не дерутся" до определенного возраста не реалистично: детям это противоестественно, и не нужно им такое правило и действительно слишком сложно такое правило. Кроме того, непосильно выполнять сразу много правил, поэтому возьмите за правило: "Не все сразу". Правила должны быть посильны для выполнения. Вводите новые правило постепенно, только тогда освоены прежние, и умейте ждать. Не нравится вам, что ребенок кривляется, не нравится вам, что в речи ребенка много мусора – не шумите раньше времени, все потихоньку. Улыбайтесь, поддерживайте. Все со временем, все не сразу делается. Любуйтесь своим ребенком, это будет лучше, чем предъявлять к нему претензии. Вводя новое правило, помогайте детям о нем помнить и, может быть, вначале запускайте его в виде игры. Если вводится запрет на "Нетки", начинайте за Нетки весело приседать вместе с детьми, и правило быстрее станет общим, своим и понятным.

**Обозначайте жесткость правила**

У правил может быть разная жесткость, и она должна быть обозначена: это жесткое правило, а это - мягкое, скорее рекомендация. Жесткое правило абсолютно обязательно к исполнению, это не обсуждается и должно быть выполнено при любых обстоятельствах.

Отличное правило - дети ложатся спать в 22.00. Железное правило! Игры, фильмы, Вконтакте и прочие развлечения на компьютерах - только с утра, до школы. Когда им нужно - дети встанут и в 5 утра. Замечательная привычка вставать рано!

Мягкие правила идут с интонацией "было бы желательно", "будем на это по возможности ориентироваться". Есть правила-подсказки ("Руки лучше мыть с мылом"), а есть правила железные: "Нельзя баловаться с огнем". Воровать нельзя никогда, и это не оправдывается ничем, а повышать голос в принципе нельзя, но в каких-то случаях простительно.

Когда дети маленькие жесткость правил удобно обозначать цветами. Интересная система предложена Ю.Б. Гиппенрейтер: зеленый цвет - зона свободы ребенка, желтый - у ребенка относительная свобода, оранжевый - разрешено в виде исключения, красный цвет - категорический запрет.

**Правила должны быть едиными**

Бывают в семье такие ситуации, когда мама говорит или разрешает одно, папа - другое, а бабушка предлагает свой вариант. Представьте себя на месте ребенка в такой ситуации. Попробуй разобраться, чьи правила и ограничения нужно соблюдать! К тому же можно воспользоваться случаем и добиваться своего, внося раскол в ряды взрослых. Задача взрослых - между собой все основные правила согласовать. Если невозможно, спокойно объясняем: "Когда ты у бабушки, там одни правила. А когда ты дома, у нас правила другие. Понятно?" Обычно это детям вполне понятно.

**Формулируя правило, делайте это твердо**

Или улыбайтесь и вас все устраивает, или говорите правило твердо: не уговаривая, а формулируя требование: "Компьютер выключаем, идем спать". Тон может быть серьезным, может быть дружественным, никогда заискиванием и нежелательно грубо-повелительным. Запрет, данный в сердитой или властной манере, воспринимается вдвойне тяжелее. На вопрос: «Почему нельзя?» - не стоит отвечать: «Потому что я так велю!», «Нельзя, и все!». Нужно коротко пояснить: «Уже поздно», «Это опасно», «Может разбиться» и т.д. Объяснение должно быть коротким и даваться один раз. Причем лучше давать его в безличной форме. Например: «Конфеты едят после обеда» вместо «Положи конфету сейчас же назад!». Или: «Спичками не играют, это опасно» вместо «Не смей трогать спички!». То, что вы говорите ребенку, должно говориться ясно, коротко и сильно (требовательно). Очень важно не только то, что вы говорите, но и как вы говорите. На что важно обратить внимание?

**Правила должны быть защищены санкциями**

"Доброе слово и пистолет звучит убедительнее, чем просто доброе слово!" - это правда. Правила обосновываются разумностью, но должны быть защищены санкциями. Какими и как - вопрос отдельный.

**Миф.**Все подростки восстают против правил, без этого переходный возраст не обходится.

**Факт.**Подростки менее склонны бунтовать, когда родители устанавливают разумные правила и обсуждают их с детьми.

Хотя к бунту подростков может побуждать целый ряд факторов, родители невольно обостряют ситуацию, если их правилам недостает гибкости и дети уже из них «выросли». Поразмышляйте над следующим:

**Недостаток гибкости.**Когда родители устанавливают правило, как закон, не допуская никаких обсуждений, тогда оно становится скорее «смирительной рубашкой», нежели «ремнем безопасности». В результате ребенок может тайком заниматься именно тем, что родители ему запретили.

**Дети «выросли» из правил.**«Я так сказал!» — возможно эти слова и подействуют на ребенка помладше, но подростку такого объяснения уже недостаточно. Он хочет знать почему. В конце концов не за горами то время, когда ваш ребенок станет жить самостоятельно и будет сам принимать важные решения. Лучше, если он начнет учиться мыслить здраво и приходить к правильным решениям уже сейчас, пока он еще находится под вашим чутким присмотром.

Что делать, если ребенок подросткового возраста постоянно раздражается из-за установленных вами правил?

**ЧТО МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ**

Прежде всего стоит понимать, что подростки нуждаются в определенных рамках и в глубине души даже хотят, чтобы они были. Поэтому **установите правила и убедитесь, что ребенок их понимает.**В одной книге говорится: «Когда для подростков определены четкие рамки поведения и они ожидают разумный родительский контроль, они вряд ли будут доставлять беспокойство» (Letting Go With Love and Confidence). В противоположность этому, если родители дают детям слишком много свободы, создается впечатление, что дети им безразличны. А это предпосылка к бунту.

 **Пусть ваш ребенок выскажет свое отношение**к семейным правилам. Например, если ему не нравится установленное родителями время, когда он должен возвращаться домой, он может предоставить свои аргументы. Подросток, который видит, что его внимательно **выслушали**, скорее подчинится принятому вами решению, даже если с ним не согласен.

Однако, принимая решение, не забывайте, что дети склонны требовать больше свободы, чем нужно, а родители порой дают им меньше свободы, чем могли бы. Выслушав своего ребенка, **дайте ему знать, что беспокоит вас.**Так он научится думать не только о своих желаниях, но и о чувствах других. Будьте готовы проявить гибкость.

В конце концов **примите решение и объясните его.**Даже если ваш ребенок от него не в восторге, он все равно будет рад, что родители готовы его выслушать. Помните: подростковый возраст — это время становления личности. Вводя разумные правила и обсуждая их со своим ребенком, вы поможете ему вырасти ответственным человеком.

**Договор о создании личного бюджета на взаимовыгодных условиях**

Такой договор может быть одной из разумных форм взаимоотношений между родителями и детьми. Обеспечивает как защиту интересов детей, так и возможность родителям осуществить свои цели воспитания.

**Например**

Данный договор подписывается между нашими любимыми Олей и Сережей, именуемыми в дальнейшем Дети и нами, заботливой и любящей мамой Катей, и внимательным и заботливым папой Андреем, именуемыми в дальнейшем Родители, со следующей целью:

- Создание личного бюджета Детей и накопление денежек для красивого отдыха со всеми вытекающими радостями и развлечениями, потому что мы хотим, чтобы наши дети понимали, как правильно относиться к деньгам, чтобы их всегда было много и на все хватало, что за хорошую работу положен необыкновенно красочный отдых!

Безусловно правильные положения действующего договора:

Дети радостно получают деньги для личных расходов в размере \_\_\_\_\_ рублей каждый месяц.

Деньги весело выдаются Родителями по окончании месяца по результатам исполнения условий договора.

Та часть денег, которая будет отложена для поездки к морю или для проведения отпуска в других хороших местах, умножается на пять и выдается только перед поездкой.

Из отложенных на отпуск личных денег наших любимых Детей покупается билет, все необходимые для отдыха вещи, а оставшаяся сумма может использоваться для личных целей во время отдыха или во время каникул (по согласованию сторон).

**1. Обязанности сторон.**

Дети серьезно принимают обязательства по выполнению школьного плана, плана помощи по хозяйству своим родителям, плана по поддержанию порядка в личных вещах, плана по здоровью.

Родители не менее серьезно принимают обязательства по выплате установленной суммы в срок при условии выполнения всех указанных планов не менее, чем на 80%.

Выплаты отчетливо производятся Заботливым Папой - Андреем, основным держателем семейного бюджета.

Отслеживание выполнения планов громко производится Заботливой Мамой – Катей, главным контролером семейных планов.

**2. Срок действия договора.**

Срок действия договора- до конца текущего года. По желанию сторон договор может быть быстренько продлен на любой срок.

**3. Порядок рассмотрения споров.**

Все споры рассматриваются заинтересованными сторонами в теплой дружественной обстановке. Решение принимается в течение десяти минут.

Для разрешения споров может привлекаться мировой судья (Тетя Женя), самый справедливый судья в мире, услуги которого оплачиваются обратившейся к нему стороной.

**4. Изменение условий договора.**

Условия договора не могут быть изменены просто так.

Стороны обязаны душевно попить чаю, уважительно обсудить новые условия и радостно внести изменения в действующий договор.

**Приложение 1. Школьный план.**

Срок: Неделя Количество пятерок: Не менее трех. Количество четверок: Любое. Количество троек: Не более трех. Количество двоек: Одна двойка отнимает одну пятерку.

За уроки садиться сразу после обеда.

**Приложение 2. План помощи по хозяйству**

Срок: Неделя. Помощь по кухне: 1. Два раза вынести мусор. 2. Два раза вымыть посуду. 3. Помощь при готовке маме. 4. Один раз вымыть полы.

Помощь в комнате: 1. Пылесосить один раз. 2. Мыть полы два раза.

Помощь в уборке по субботам: Определяет мама.

Премия/Штраф: Обязательно все убирать за собой без напоминаний. Штраф – 10 рублей. Позволено одно напоминание. Если всю неделю Дети были умничками – положена премия. А какая - решают Родители

**Приложение 3. План порядка в личных вещах**

Все вещи должны быть в полном порядке.

Шкаф – чистые вещи сложены, грязные – в стирке.

Стол – на столе и в столе до 20.00 наведен полный порядок.

Вещи в комнате – сложены на стульчик, на вешалках развешаны.

Постель должна быть заправлена каждое утро.

На кровати Оли живут:

На диване Сережи живут:

**Приложение 4. План по здоровью**

Зарядка – суббота и воскресенье по 15 минут. Можно заменить бегом или катанием на роликах.

Пятиминутка бодрая – повторяем вместе с мамой.

Есть горошки (гомеопатические) – утром до всех дел и вечером перед чтением или за 15 мин до чистки зубов.

Компьютерные игры - не дольше получаса в день.

Телевизор – не более одного фильма в выходные.

Спать ложимся до 22.30 каждый день.

Все исключения – по согласованию с обоими родителями. Данные исключения должны приносить радость всем участникам и быть на пользу нашему здоровью.

**Приложение 5. План по общению.**

Каждое слово «сволочь, дурак, идиотка» - штраф 10 руб.

Каждая пискливая или ноющая интонация – 10 приседаний.

Каждое обвинение – штраф 10 рублей.

Подписи сторон

**Правила для подростка**

Подростки - непростой возраст, они возражают против навязывания чего-то извне и готовы бороться за свою свободу. С другой стороны, это время, когда родители обязаны готовить их к взрослой жизни, где необходима ответственность и самоконтроль.

**Научите подростка соблюдать разумный формат**

У вас хорошая семья? Тогда ваша задача, чтобы ваши дети предельно четко знали, что в общении недопустимо категорически, где тот плинтус, ниже которого в вашей семье опускаться нельзя. Даже разозлившись, никогда нельзя использовать нецензурные выражения. Разговаривая с родителями, нельзя проявлять неуважение: сидеть подчеркнуто развалившись, не отвечать на вопросы и показывать, что эти вопросы тебе докучают. Не согласен - четко и собранно, с уважением к родителям скажи, с чем согласен, с чем нет - и что предлагаешь. Если есть правило (ложимся спать в 22.00), то без разрешения старших оно изменено быть не может. "Поставить в известность" (то есть поставить перед фактом) нормально только в ситуации форс-мажора и когда обсудить экстренно сложившуюся ситуацию со старшими невозможно. Если старшие были доступны, хотя бы по телефону, то принимать самостоятельные решения в нарушение договоренностей - нарушение семейного закона. См.[→](https://www.psychologos.ru/articles/view/priuchenie_k_formatu_podrostkov)

**Обучение жизненным навыкам и воспитанности**

Подростки могут сами определять, чем они считают правильным учить себя для предстоящей жизни, но ежедневная учеба воспитанности, манер и полезных социальных навыков быть должна. Этому могут помочь методы Школа хороших манер и Воспитательная таблица.

**Ответственность в собственных целях**

Подростки обязаны иметь свои собственные цели и достигать их (двигаться к их достижению) по плану. Цели и планы могут разрабатываться вместе с родителями. Но если они их приняли, теперь это не должно оставаться мечтами и благими намерениями, теперь это обязательства (перед самим собой), которые они обязаны выполнять.

Как взрослые люди. А родители могут и должны с них это спрашивать: выполняют или нет они свои собственные (не навязанные кем-то другим, а свои собственные!) цели и обязательства.

**Материал для обсуждения**

"Вот вещи, которые моим дочерям Софии и Луизе никогда не разрешалось делать: ходить на вечеринки с ночевкой, заводить дружков, участвовать в школьных спектаклях, жаловаться на то, что им не дают участвовать в школьных спектаклях, смотреть телевизор или играть в компьютерные игры, самостоятельно выбирать себе факультативные занятия, получать оценки ниже "пятерки", не быть "учеником номер 1" в каком-либо предмете, кроме физкультуры и драмы..."

Отзыв: нефиг школьникам таскаться невесть где по ночам, да и ранние амуры, в общем -то, ни к чему. Школьная самодеятельность обычно на очень низком уровне, и тратить на нее время нет смысла, телек и компьютерные игры - путь к деградации. В школу ходят учиться, а не тусоваться и развлекаться, и плохо учиться в школе - не имеет оправданий (если ребенок здоров и обихожен). Бывают, конечно, и троечники- эйнштейны, но чаще это просто лодыри. Учиться на пятерки - нормально. Это не значит, что надо устраивать истерику из-за четверки, но итог должен быть на уровне. Факультативы лучше координировать родителям.

Возможный вариант разговора с подростком, чтобы он делал уроки, а не развлекался за компьютером: "[Сережа хочет отдыхать за компьютером](https://www.psychologos.ru/articles/view/serezha_hochet_otdyhat_za_kompyuterom)".

Н.И. Козлов. Сережа, здравствуй! Сереж, ситуация такая: мама будет давать тебе играть на компьютере, или что ты еще хочешь делать. Но, понятно, только после того, как ты будешь каждый раз выполнять то, что надо. Это нормально?

Сережа. Это я знаю, но есть одно неудобство. Я прихожу домой, все делаю, и довольно часто успеваю все сделать до того, как придут родители. И могу уже посидеть за компьютером…

Н.И. Козлов. Сереж, все в порядке. Ты делаешь все быстро - это нормально. Как сделаешь, сразу звони маме, мама будет сообщать тебе пароль, и ты будешь отдыхать за компьютером. Понятно, что пароль будет каждый раз новым, утром мама его будет менять. И тебе нужно каждый раз его узнавать. Разумно?

Сережа. Ну, да. Я некоторое время буду делать так, и посмотрю, насколько это будет удобно.

Н.И. Козлов. А у тебя есть предложения лучше?

Сережа. Предложения: сделать так, как было раньше - пароль снять вообще.

Н.И. Козлов. А какие тогда будут гарантии, что ты занимался делами, а не играми на компьютере?

Сережа. Если я буду сидеть за компьютером, то я не успею сделать уроки…

Н.И. Козлов. Но ты можешь сделать их халтурно. Есть порядок: сначала делаются уроки, потом возникает жизнь и компьютер. Так?

Сережа. А почему не получается наоборот? Немного компьютера, немного уроков…

Н.И. Козлов. Отличное решение, но это только для умных и продвинутых. Тебе ещё рано.

Сережа. Почему?

Н.И. Козлов. Почему ты ещё не такой умный и продвинутый - это не ко мне вопрос. Когда научишься себя так вести, докажешь это, когда мама это увидит, когда я это увижу – тогда будет другое дело. А сейчас тебе это еще рано. Это как приходит ребенок в первый класс, говорит: «Я хочу задачку решать из 10 класса!». Ну, хоти. Докажи, вначале… Когда мама напишет мне записку, что «мой Сережа такой помощник, дисциплинированный, доброжелательный, аккуратный, я им горжусь…»

Сережа. Сегодня я помыл прихожую, посуду, повесил вещи, подмёл.

Н.И. Козлов. Классно. Скажи, сколько ты сегодня минут или часов занимался общественно-полезной деятельностью?

Сережа. Примерно один час.

Н.И. Козлов. А мама сколько занималась?

Сережа. Я не знаю. Она большей частью работала.

Н.И. Козлов. 8 часов? А сейчас она еще 3 часа учится. Соответственно, мама сегодня занималась хорошими делами 11 часов. А ты - 1 час.

Сережа. Но мне всего 13 лет, а маме…

Н.И. Козлов. То есть, у тебя энергии больше? Тогда ты должен делать больше.

Сережа. Но мы отклонились от темы. Я предлагаю так: до прихода мамы я делаю уроки, а потом сижу за компьютером. А если я уроки не сделал, то мама компьютер мне выключает. Пойдет?

Н.И. Козлов. Сереж, я думаю, что это вполне возможная система. Мои дочки имеют свои компьютеры и пользуются ими совершенно свободно. Но они уже организованные люди. А ты организованный или нет?

Сережа. Организованный. Вот уроки я уже сделал.

Н.И. Козлов. Когда ты будешь хоть 3 часа заниматься домашними делами, помогать маме, тогда мы к этому вопросу вернемся. А пока - ты хочешь на компьютере заниматься?

Сережа. Ага.

Н.И. Козлов. Тогда пока мама будет придумывать новые пароли, с утра их менять. Ты будешь отчитывать, умнеть и хорошеть. Мама будет мне о тебе на Дистанции рассказывать, как эти дела происходят, я буду за тебя радоваться, и через некоторое время перейдем к той системе, которая тебе нравится.

Сережа. Вариант довольно интересный. Я подумаю, принимать его или нет. Думаю, некоторое время стоит попробовать, как это будет.

Н.И. Козлов. Сережа, не совсем так. Думать всегда полезно, но в данном случае у тебя другого варианта нет. Пока маму ты своим вариантом не заинтересовал, все вопросы решает она, а не ты. Услышал?

Сережа. Да.

Н.И. Козлов. Поэтому, ты сам придумай, что ты можешь еще сделать по дому. Я тебя попрошу – ты помоги своей маме! У твоей мамы в Университете задание: ей нужно тебе говорить что-то хорошее, а она пока не знает, за что. Ты поможешь ей? Сделай что-нибудь доброе, чтобы она пришла и восхитилась тобой. Сказала: «Сынок, спасибо тебе, родной!»

Сережа. Постараюсь.

Н.И. Козлов. За сколько дел она тебе сегодня скажет «спасибо»?

Сережа. Сегодня примерно 4 раза.

Н.И. Козлов. 4 раза - неплохо. А можешь ли сделать сегодня побольше, сделать маме праздник, как 8 марта?

Сережа. Постараюсь.

Н.И. Козлов. Постараешься или сделаешь?

Сережа. Как сложатся обстоятельства.

Н.И. Козлов. Какие обстоятельства!? Ну-ка, рассказывай!

Сережа. Просто я могу увлечься чем-нибудь интересным, например, чтением…

Н.И. Козлов. А если б ты маму любил? Если бы ты маму любил и хотел бы её порадовать – отвлекся бы на ерунду? Кто тебе интересней - мама или телевизор? Сережа, сделаешь сегодня маме праздник, а, сын?

Сережа. Сделаю.

Н.И. Козлов. Сережа, ты молодец! Жди маму. До свидания!

Сережа. До свидания!

**Приучение к формату подростков**

Четкие требования, спокойствие и вести свою линию –

это подростки понимают и уважают.

Задача родителей, чтобы дети предельно четко знали, что такое формат: что в общении недопустимо категорически, где тот плинтус, ниже которого в семье опускаться нельзя. Подросток должен знать:

Обязанности родителей перед детьми определены Конституцией и Кодексом о браке и семье. Их обязанность - вырастить детей, дать им образование и воспитать как достойных членов общества. Но у родителей нет обязанностей обслуживать их желания, готовить завтрак, когда подросток это может сделать самостоятельно, и нет обязанностей покупать то, что ему хочется: компьютер, новый телефон и прочее, что есть уже у всех его друзей. Они могут это сделать, если ты ведешь себя достойно.

Разговаривая со старшими, нельзя проявлять неуважение: сидеть подчеркнуто развалившись, не отвечать на вопросы и показывать, что эти вопросы тебе докучают.

Даже разозлившись, никогда нельзя использовать нецензурные выражения.

Не согласен по вопросам, касающимся и тебя, и старших - четко и собранно, с уважением к старшим скажи, с чем согласен, с чем нет - и что предлагаешь.

Если есть правило (ложимся спать в 22.00), то без разрешения старших оно изменено быть не может. "Поставить в известность" (то есть поставить перед фактом) нормально только в ситуации форс-мажора и когда обсудить экстренно сложившуюся ситуацию со старшими невозможно. Если старшие были доступны, хотя бы по телефону, то принимать самостоятельные решения в нарушение договоренностей - нарушение семейного закона.

Виноват - проси прощения. Просто извинения могут быть не приняты, и тогда твоя задача поговорить со старшими так, чтобы они тебя простили. Если ты думаешь, что попросил прощения хорошо, но родители тебя не прощают - значит, ты нормальным образом этого не сделал: в данном случае результат определяется не тобой, а тем, у кого ты просишь прощения.

С подростками уже можно говорить, как со взрослыми, обращаясь к их разуму, но при этом приходится несколько раз повторять одно и то же, как в общении с детьми.

**Методика «Доска почета»**

Доска похожа на календарь, наверху у нее написаны дни недели. Она похожа на диаграмму, потому что она зрительно показывает, насколько ваш ребенок на этой неделе успешно справлялся со своей работой быть маленьким членом семьи. И она очень похожа на доску почета, потому что на ней красивые звезды отмечают успехи вашего ребенка!

В этой игре у вас есть двадцать или более красочных карточек, на которых есть понятные рисунки и написаны важные домашние дела, умения и навыки. Задания могут быть сильно разными для детей разного возраста: здесь могут быть и «Сам сходил на горшок» для маленьких и «Застелил кровать» для более взрослых детей. Только в качестве примера даем варианты типовых заданий: «Одеваюсь сам», «Почистил зубы», «Не плачу», «Жду, своей очереди», «Хорошие манеры за столом», «Помог накрывать на стол», «Помощь в готовке», «Уложил себя спать». «Говорю спасибо и пожалуйста», «Не говорю плохие слова», «Не кричу», «Ем, что даст мама», «В игре никого не задеваю», «Делюсь своими игрушками», «Поливаю растения», «Убираю игрушки за собой», «Убираю свои вещи на место».

Карточки с заданиями лепятся на доску с помощью липучек, оптимально давать ребенку от трех до семи заданий. Напротив карточек с заданиями – календарная сетка с днями недели, и родители могут каждый день за хорошее поведение ребенка (за каждое из заданий) награждать его звездами (лепятся на доску на магнитах). Звезды можно сделать серебряными и золотыми, при желании можно сделать звезды разной величины: действительно, одно дело «малая серебряная звезда», другое дело – «Большая Золотая звезда»!

Когда ребенок становится постарше, можно считать заработанные ребенком баллы. Звезды имеют разный вес, от 1 до 4, и когда ребенок набирает оговоренное количество очков, он получает награду ребенку за отличное поведение, например «Идем в парк на аттракционы».

Дети любят, когда их хвалят – и у вас появляется удобная возможность награждать за все их достижения. Доска почета – это игра, но в этой игре ваши дети становятся более ответственными и самостоятельными.

Этот листок форматом A4, озаглавленный «Я люблю свою семью», может висеть и в комнате вашего ребенка, и на общей территории, например в вашей столовой: главное, чтобы он был виден и доступен для обсуждения. Это – воспитательная таблица, листок взросления вашего ребенка (а, возможно, и моменты вашей работы над собой), здесь происходит фиксация ваших успехов; здесь вы, уважаемые родители, в простой и понятной форме пишете то, что вы от ребенка хотите, тем самым ставя перед ним новые задачи. В этот лист вы пишете не разовые пожелания, типа «убери за собой» или «сходи в магазин за хлебом», вы пишете здесь те умения и навыки, которые должен освоить ваш ребенок.

Умение и навык писать ваш ребенок освоил в школе – отлично! А освоил ли он навык просыпаться вовремя, делать с утра зарядку, улыбаться близким, говорить им «Доброе утро!», «Спасибо!», «Пожалуйста!»?

Не важно, как вы их назовете – полезными привычками, воспитанностью или чертами взросления, но все эти навыки ваш ребенок должен рано или поздно освоить, и эти навыки вы будете записывать в эту таблицу, когда решите, что время пришло. Если вы в листок это свое поручение ребенку записали, это становится его делом, которое он должен с вашей помощью осваивать.

Сам по себе список актуальных учебных поручений для ребенка – огромное дело: это гораздо понятнее и четче, чем постоянные родительские упреки «Ты снова проспал!», «Хоть бы зарядку сделал, что ли?», «Что ты такой хмурый» или «Когда ты научишься элементарной благодарности?». Вместо всех этих упреков вы ставите перед ребенком конкретную задачу: вы можете ее обсудить, подсказать, что конкретно вы ожидаете, договориться, какая помощь от вас ребенку нужна. А когда задача записана, она не забудется, и вы будете регулярно обсуждать с вашим ребенком его успехи в этом поручении.

Мы не обсуждаем здесь, как дети относятся к вашим поручениям, выполняют ли ваши дети то, что им говорят. Если у вас нормальные отношения с детьми, это проблемой не будет. Они ходят в школу (да?), так или иначе делают уроки, могут сбегать в магазин, когда вы их об этом попросите... К этому вы их приучили, значит, можно перед ними ставить и следующие задачи.

Однако воспитание – это не только привитие ребёнку жизненно важных навыков, это и выработка правильного к ним отношения. Одно дело, когда девочка приучена мыть посуду, но каждый раз делает это «из-под палки» и с понуканиями; другое дело, когда она помнит об этом сама и делает это легко, с удовольствием. Так вот, воспитательная таблица все эти градации учитывает, и когда у вашего ребенка отношение к делу меняется на более правильное, вы с удовольствием на листочке ставите соответствующий этому «плюс». Таким образом ведется учет, какие навыки осваивают дети и насколько они их освоили.

Если вы поняли идею таблицы, вы сделаете ее такой, чтобы она была понятной и удобной вам. Возможно, вам подойдет такой её вид:



Навыки могут самого разного плана: простые (помыть посуду) и достаточно сложные (красивое и техничное плавание), очень конкретные (научиться чистить картошку) и очень широкие (умею любить родителей). Список навыков вы можете регулярно пополнять тем, что стало актуально.

Внимание: нагрузки давайте посильные, своими заданиями детей не перегружайте. Дадите одну задачу – ребенок с нею справится, нагрузите его десятком задач – результат будет не просто нулевой, а отрицательный. Вариант разумной нагрузки может быть таким: к двум задачам ребенок присматривается, две задачи в активной работе, а два задания ваш ребенок держит в фоне для закрепления привычки.

Если вы написали ребенку задание, это еще не значит, что ребенок его взял. В такой таблице есть колонка «Беру?», где ребенок может написать как «Да», так и «Нет» или поставить знак вопроса, если пока задание ему не понятно или он в размышлениях. Значит, есть тема для разговора.

Как вы будете оценивать прохождение этапов освоения навыков, вы также можете решить сами. Самая понятная система - оценка от -1 до +3. Интуитивно понятно, что -1 = плохо. 0 = нет оценки. 1= кое-что. 2 = хорошо. 3 = отлично!

Для какого возраста подходит этот метод? С 10 лет и выше, тем более что задания здесь могут получать и родители. По крайней мере подростковый возраст – наиболее оптимален. Здесь критичнее не возраст, а отношения между родителями и детьми.

Пусть висит этот листок A4, чтобы вы вместе с детьми всегда могли легко увидеть, что уже освоено, что еще нет. Это будет удобно и вам, и детям: они наконец-то могут понять, что вы хотите от них, а вам проще доносить до детей, что вы от них добиваетесь. Вместо напряженных разговоров быстрее придет взаимопонимание!

**Подросток и его проблемы**

**Привлечение внимания**

**Борьба за власть**

[Игнорирование указаний родителя](https://www.psychologos.ru/articles/view/ignorirovanie_ukazaniy_roditelya_podrostok)

[Грубит](https://www.psychologos.ru/articles/view/grubit_podrostok)

«Не хочу»

**Месть**

[Вредит](https://www.psychologos.ru/articles/view/vredit_podrostok)

**Страх или избегание неудач**

[Безволие](https://www.psychologos.ru/articles/view/bezvolie_podrostok)

[Боязнь плохих оценок](https://www.psychologos.ru/articles/view/boyazn_plohih_ocenok)

**Другое**

[Дурная компания](https://www.psychologos.ru/articles/view/durnaya_kompaniya)

[Не хочу в школу](https://www.psychologos.ru/articles/view/ne_hochu_v_shkolu_podrostok)

[Неряха](https://www.psychologos.ru/articles/view/neryaha_podrostok)

[Проблемы с учебой](https://www.psychologos.ru/articles/view/problemy_s_ucheboy_podrostok)

[Проблемы с учителем](https://www.psychologos.ru/articles/view/problemy_s_uchitelem_podrostok)

[секс](https://www.psychologos.ru/articles/view/seks_podrostok)

[Ворует](https://www.psychologos.ru/articles/view/voruet_podrostok)

Лжет

**Юноша**

**Страх или избегание неудач**

[Безволие](https://www.psychologos.ru/articles/view/bezvolie_yunosha)

**Другое**

Армия (юноша)

[Бросил учебу юноша](https://www.psychologos.ru/articles/view/brosil_uchebu_yunosha)

[Нужны деньги (юноша)](https://www.psychologos.ru/articles/view/podrostok_prosit_deneg_u_roditeley)

[Сидит на шее](https://www.psychologos.ru/articles/view/sidit_na_shee_u_roditeley_yunosha)

**Дневник развития навыков семейного взаимодействия**

*Оценивается по 10-бальной системе*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Подросток\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Мама/ Папа  |
| **ДЕНЬ1**Пожелать всем спокойной ночи. | *Оценка + комментарий* |  |
| **ДЕНЬ2** Пожелать всем спокойной ночи.Обращаться ко всем вежливо . |  |  |
| **ДЕНЬ3**Пожелать всем спокойной ночи.Обращаться ко всем вежливо.Сказать всем доброе утро. |  |  |
| ДЕНЬ4Пожелать всем спокойной ночиОбращаться ко всем вежливоСказать всем доброе утроНе говорить из-за тебя |  |  |
| ДЕНЬ5 Пожелать всем спокойной ночиОбращаться ко всем вежливоСказать всем доброе утроНе говорить из-за тебяНе обзываться |  |  |
| ДЕНЬ6 Пожелать всем спокойной ночиОбращаться ко всем вежливоСказать всем доброе утроНе говорить из-за тебяНе обзыватьсяБез психов |  |  |
| ДЕНЬ7Пожелать всем спокойной ночиОбращаться ко всем вежливоСказать всем доброе утроНе говорить из-за тебяНе обзыватьсяБез психовБез грубых выражений,других обидных фраз и агрессивных выражений лица. |  |  |
| ДЕНЬ8Пожелать всем спокойной ночиОбращаться ко всем вежливоСказать всем доброе утроНе говорить из-за тебяНе обзыватьсяБез психовБез грубых выражений, других обидных фраз и агрессивных выражений лица.Не спорить |  |  |
| ДЕНЬ9Пожелать всем спокойной ночиОбращаться ко всем вежливоСказать всем доброе утроНе говорить из-за тебяНе обзыватьсяБез психовБез грубых выражений,других обидных фраз и агрессивных выражений лица.Не споритьРазговаривать без категоричности |  |  |
| ДЕНЬ10Пожелать всем спокойной ночиОбращаться ко всем вежливоСказать всем доброе утроНе говорить из-за тебяНе обзыватьсяБез психовБез грубых выражений,других обидных фраз и агрессивных выражений лица.Не споритьРазговаривать без категоричностиДелать то, что говорят с радостным выражением лица. |  |  |
| ДЕНЬ11Пожелать всем спокойной ночиОбращаться ко всем вежливоСказать всем доброе утроНе говорить из-за тебяНе обзыватьсяБез психовБез грубых выражений,других обидных фраз и агрессивных выражений лица.Не споритьРазговаривать без категоричностиДелать то, что говорят с радостным выражением лица.Вежливо разговаривать с родителями. |  |  |
| ДЕНЬ12Пожелать всем спокойной ночиОбращаться ко всем вежливоСказать всем доброе утроНе говорить из-за тебяНе обзыватьсяБез психовБез грубых выражений, других обидных фраз и агрессивных выражений лица.Не споритьРазговаривать без категоричностиДелать то, что говорят с радостным выражением лица.Вежливо разговаривать с родителями.Не чавкать во время еды. |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДЕНЬ13Пожелать всем спокойной ночиОбращаться ко всем вежливоСказать всем доброе утроНе говорить из-за тебяНе обзыватьсяБез психовБез грубых выражений,других обидных фраз и агрессивных выражений лица.Не споритьРазговаривать без категоричностиДелать то, что говорят с радостным выражением лица.Вежливо разговаривать с родителями.Не чавкать во время еды.Вежливо разговаривать друг с другом. |  |  |
| ДЕНЬ14Пожелать всем спокойной ночиОбращаться ко всем вежливоСказать всем доброе утроНе говорить из-за тебяНе обзыватьсяБез психовБез грубых выражений,других обидных фраз и агрессивных выражений лица.Не споритьРазговаривать без категоричностиДелать то, что говорят с радостным выражением лица.Вежливо разговаривать с родителями.Не чавкать во время еды.Вежливо разговаривать друг с другомБез обвинений.Если будет мама опаздывать то звонить и спрашивать что приготовить на ужин или проявлять инициативу звонить в 19.00Ужинать вместе Ложиться в 22:00А если не легли, то лишаемся компьютера и телевизора на один день |  |  |
|  ДЕНЬ15Пожелать всем спокойной ночиОбращаться ко всем вежливоСказать всем доброе утроНе говорить из-за тебяНе обзыватьсяБез психовБез грубых выражений,других обидных фраз и агрессивных выражений лица.Не споритьРазговаривать без категоричностиДелать то, что говорят с радостным выражением лица.Вежливо разговаривать с родителями.Не чавкать во время еды.Вежливо разговаривать друг с другомБез обвинений.Если будет мама опаздывать то звонить и спрашивать что приготовить на ужин или проявлять инициативу звонить в 19.00Ужинать вместе Ложиться в 22:00А если не легли, то лишаемся компьютера и телевизора на один деньПриветливость |  |  |
| ДЕНЬ16Пожелать всем спокойной ночиОбращаться ко всем вежливоСказать всем доброе утроНе говорить из-за тебяНе обзыватьсяБез психовБез грубых выражений,других обидных фраз и агрессивных выражений лица.Не споритьРазговаривать без категоричностиДелать то, что говорят с радостным выражением лица.Вежливо разговаривать с родителями.Не чавкать во время еды.Вежливо разговаривать друг с другомБез обвинений.Если будет мама опаздывать то звонить и спрашивать что приготовить на ужин или проявлять инициативу звонить в 19.00Ужинать вместе Ложиться в 22:00А если не легли, то лишаемся компьютера и телевизора на один деньПриветливость |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДЕНЬ17Пожелать всем спокойной ночиОбращаться ко всем вежливоСказать всем доброе утроНе говорить из-за тебяНе обзыватьсяБез психовБез грубых выражений,других обидных фраз и агрессивных выражений лица.Не споритьРазговаривать без категоричностиДелать то, что говорят с радостным выражением лица.Вежливо разговаривать с родителями.Не чавкать во время еды.Вежливо разговаривать друг с другомБез обвинений.Если будет мама опаздывать то звонить и спрашивать что приготовить на ужин или проявлять инициативу звонить в 19.00Ужинать вместе Ложиться в 22:00А если не легли, то лишаемся компьютера и телевизора на один деньПриветливость |  |  |
| ДЕНЬ18Пожелать всем спокойной ночиОбращаться ко всем вежливоСказать всем доброе утроНе говорить из-за тебяНе обзыватьсяБез психовБез грубых выражений, других обидных фраз и агрессивных выражений лица.Не споритьРазговаривать без категоричностиДелать то, что говорят с радостным выражением лица.Вежливо разговаривать с родителями.Не чавкать во время еды.Вежливо разговаривать друг с другомБез обвинений.Если будет мама опаздывать то звонить и спрашивать что приготовить на ужин или проявлять инициативу звонить в 19.00Ужинать вместе Ложиться в 22:00А если не легли, то лишаемся компьютера и телевизора на один деньПриветливость |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДЕНЬ19Пожелать всем спокойной ночиОбращаться ко всем вежливоСказать всем доброе утроНе говорить из-за тебяНе обзыватьсяБез психовБез грубых выражений,других обидных фраз и агрессивных выражений лица.Не споритьРазговаривать без категоричностиДелать то, что говорят с радостным выражением лица.Вежливо разговаривать с родителями.Не чавкать во время еды.Вежливо разговаривать друг с другомБез обвинений.Если будет мама опаздывать то звонить и спрашивать что приготовить на ужин или проявлять инициативу звонить в 19.00Ужинать вместе Ложиться в 22:00А если не легли, то лишаемся компьютера и телевизора на один деньПриветливость |  |  |
| ДЕНЬ20Пожелать всем спокойной ночиОбращаться ко всем вежливоСказать всем доброе утроНе говорить из-за тебяНе обзыватьсяБез психовБез грубых выражений,других обидных фраз и агрессивных выражений лица.Не споритьРазговаривать без категоричностиДелать то, что говорят с радостным выражением лица.Вежливо разговаривать с родителями.Не чавкать во время еды.Вежливо разговаривать друг с другомБез обвинений.Если будет мама опаздывать то звонить и спрашивать что приготовить на ужин или проявлять инициативу звонить в 19.00Ужинать вместе Ложиться в 22:00А если не легли, то лишаемся компьютера и телевизора на один деньПриветливостьУпреки |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДЕНЬ21Пожелать всем спокойной ночиОбращаться ко всем вежливоСказать всем доброе утроНе говорить из-за тебяНе обзыватьсяБез психовБез грубых выражений,других обидных фраз и агрессивных выражений лица.Не споритьРазговаривать без категоричностиДелать то, что говорят с радостным выражением лица.Вежливо разговаривать с родителями.Не чавкать во время еды.Вежливо разговаривать друг с другомБез обвинений.Если будет мама опаздывать то звонить и спрашивать что приготовить на ужин или проявлять инициативу звонить в 19.00Ужинать вместе Ложиться в 22:00А если не легли, то лишаемся компьютера и телевизора на один деньПриветливостьУпреки |  |  |

**10 главных ошибок, которые совершают родители подростков**

**10. Родители не проводят с подростками достаточно времени**

Многие родители делают эту ошибку, потому что решили, что их дети-подростки не хотят проводить время с ними! Несмотря на то, что подростки в переходный период начинают отстаивать свою независимость, они все равно нуждаются в чувстве безопасности, в самоутверждении, что является результатом регулярного качественного общения.

Совместные прогулки, посещения кафе (чтобы выпить кофейку и перекинуться словечком), и т.д. – все это простые способы достичь того, чего подростки в тайне желают и ожидают.

**9. Родители позволяют, чтобы кружки/секции/факультативы в жизни их детей становились главным приоритетом в семье**

Содержанием семейного взаимодействия часто видится устройство детей в различные кружки/секции или факультативы, а летом в лагеря.

**8. Родители слишком балуют своих детей или видят в их обеспечении единственное содержание семейного взаимодействия**

Замена общения бонусами, материальными благами, подарками.

**7. Родители многое разрешают своим детям или разрешают это запрещая**

Родители запрещают что-то, а затем игнорируют нарушение детьми этого запрета, пожимают печами: «А что я могу поделать?» Позволяют своим детям-подросткам «самим во всем разбираться». «Попустительское воспитание» (слишком мало указаний, ограничений и последствий за неправильные поступки) процветает, потому что родители не знают, как налаживать диалог со своими детьми, как их дисциплинировать. Возможно, многие родители в своей собственной жизни не имели необходимых барьеров, рамок, или имели чрезмерные запреты и поэтому не знают, как передать своим подрастающим чадам ценности формата.

Часто бывает, что родители не хотят ограничивать своих детей-подростков еще и потому, что их самооценка слишком зависит от того, как их дети их воспринимают. Такие родители не знают, как совладать с гневом своих подростков, которые закатывают истерики только потому, что их родители пытаются выполнять свои обязанности. А бывает и так, что родители настолько загружены своими личными проблемами, настолько истощены морально, что у них просто нет сил «еще сражаться» со своими детьми из-за «каких-то мелочей”.

**6. Родители пытаются стать для своих детей лучшими друзьями**

Вам не нужно становиться лучшим другом для своего ребенка. Ему нужны именно родители. Даже если ваш ребенок уже стал подростком, он нуждается не в «ровне», а ком-то «старшем», на кого можно опереться, получить любовь, поддержку, чтобы чувствовать себя защищенным, в безопасности. Разумеется, в отношениях между родителями и детьми есть элемент дружбы.  Важно, чтобы родители оставались родителями

**5. Родители недооценивают своих детей**

Иоганн Гете однажды писал: «Относитесь к человеку сквозь призму того, какой он есть – и он останется таким, какой он есть. Относитесь к нему сквозь призму того, каким он может и должен стать – и он станет таким».

Особенно важно, когда наши дети достигают подросткового возраста, постепенно отказываться от нашего восприятия их как «все еще детей». Важно уметь быстро меняться – также быстро как меняются наши дети.

**4. Родители пренебрегают участием своих детей в тех мероприятиях, которые значимы для родителей**

Например, походы в театр, поездки на дачу и другое - дети выросли, им это не интересно. Но ребенок должен соблюдать традиции семьи и быть причастным к увлечениям родителей, если ранее они имели к этому отношение.

**3. Родители перекладывают ответственность за развитие своих детей с себя на школу**

Какую бы важную роль ни играла школа, родители допускают серьезнейшую ошибку, полностью перекладывая ответственность за воспитание своих детей с себя на школу.

**2. Родители не выражают искренней любви к своим детям**

Часто родителям «не нравятся» или перестают «нравиться» их дети-подростки. Легко замечать в своих чадах лишь плохое – безответственность, недостатки, незрелость и т.д. Проще их «пилить», вместо того чтобы ободрять, помогать и вести за собой.

Находите ли вы время, чтобы рассказать своим детям, как сильно вы любите их и как искренне ими восхищаетесь? Пишите ли вы им ободряющие записки, письма? Бывают ли у вас «вечера общения», когда вы проводите время вместе, говорите «по душам», восхищаетесь своими детьми?

Дети никогда не попросят родителей об этом, поэтому «не ждите приглашения». Каждый день говорите им что-то ободряющее, позитивное, созидающее (критики они и так слышат предостаточно).

**1. Родители ожидают от своих детей-подростков того, что не умеют выполнять сами**

Важно уметь, понимать, быть последовательными. Но при этом слушать, слышать и достигать консенсуса.

**Десять «золотых» правил воспитания счастливых детей**

*Ребенок нуждается в вашей любви больше всего тогда,*
*когда он меньше всего ее заслуживает.*
*Э.Бомбек*

**Правило № 1**
**Никогда не занимайся воспитанием в плохом настроении.**
Основой основ эффективного стиля обучения в семье является положительная эмоциональная обстановка. Воспитание детей одно из самых прекрасных занятий человека, и ему непременно должны сопутствовать хорошее настроение, спокойствие, расположенность к общению. Чтобы убедиться в принципиальной важности этого простого совета, достаточно ответить на несколько вопросов. Где вам уютнее — в компании друзей, расположенных к вам, радующихся общению, или на сборище угрюмых субъектов, где каждый занят своим делом? Нравится ли вам, когда на вас кричат, либо вы предпочитаете нормальный тон разговора? Любой человек моментально даст на эти вопросы однозначные ответы в повседневном общении с детьми. Разве нет у нас квартир, в которых обстановка напоминает «заговор молчунов», организация быта отдает безалаберностью, а основные детали выяснения отношений звучат так громко, что хорошо слышны соседям. Для тех, кто не относит свою семью к подобным, это правило отменяется за ненадобностью.

**Правило № 2**
**Ясно определите, что вы хотите от ребенка, и объясните это ему, а также узнайте, что он думает по этому поводу.**
Дети не повторяют жизнь родителей, им суждено пройти свой путь. И они необязательно хотят того же, что и вы. Поэтому лучше всего договоритесь о каких-то принципиальных пунктах.

**Правило № 3**
**Предоставьте самостоятельность. Воспитывайте, но не контролируйте каждый шаг. Не подменяйте воспитание опекой.**
Взрослые не любят, когда вмешиваются в их дела, руководят поступками, навязывают готовые решения, копаются в мелочах. Дети — тоже. Однако дети — люди неопытные. И хотя им очень хочется до всего дойти самим, сделать это они могут лишь с помощью взрослых, которая должна быть тактичной, своевременной и умеренной, именно помощью, а не выполнением того или иного дела «вместо» ,»за» ребенка.

**Правило № 4**
**Лучше всего не подсказывайте готового решения, а показывайте пути к нему и время от времени разбирайте с ребенком его правильные и ложные пути к цели.**
При этом очень важны эмоциональное стимулирование, немедленная реакция на каждое достижение ребенка.

**Правило № 5**
**Не пропустите момент, когда достигнут первый успех.**
Никогда не ждите особого случая — хвалите ребенка за каждый удачный шаг. Этим вы эмоционально поддержите его. Ребенок чувствует, что его достижения не остались не замеченными. Причем хвалите не вообще — а конкретно. Не «ты молодец», а «ты молодец потому что…» и обязательно дайте почувствовать свое настроение — в данном случае свою радость по поводу его успеха.

**Правило № 6**
**Своевременно сделать замечание, оценить поступок сразу и сделать паузу -дать осознать услышанное.**
Любое замечание надо делать сразу после ошибки.

**Правило № 7**
**Главное — оценить поступок, а не личность.**
К сожалению, именно в этом пункте таится самая распространенная и самая серьезная родительская ошибка. «Ты плохой» (оценка личности) звучит вместо уместного в этой ситуации «ты поступил плохо» (оценка поступка). Необходимо конкретно объяснить, в чем состоит ошибка, почему ребенок поступил неправильно. Если критикуются поступок, конкретная ошибка, а не личность, то у ребенка отпадает необходимость защищаться, а с ней и ненужные страхи, боязнь наказания, вынужденная ложь и т.д. Из строгого, даже жесткого, но спокойного и справедливого анализа поступка рождается вера в свои силы, в справедливость родителя, в его последовательность. Для того чтобы указать ребенку на его ошибки, не нужно вспоминать всю свою жизнь и все истории, которые вам представляются подходящими к моменту. Чем короче замечание — чем лучше.

**Правило № 8**
**Прикоснитесь к ребенку и тем самым дайте почувствовать, что сочувствуете его ошибке, верите в него, несмотря на оплошность.**
Дайте понять (но не обязательно говорите), что по окончании неприятного разговора инцидент будет исчерпан. Сущность человека и его поступка — не одно и то же. Ведите себя именно так. Нет никакого терпения матери и отца. Не поддавайтесь ложной мысли о том , что дети делятся на талантливых и не талантливых, хороших и плохих. Каждый ребенок может достигнуть многого, но для этого он должен видеть конечную цель. Как футбол без голов и ворот превращается в бессмысленную беготню с мячом, так жизнь без цели — не больше чем цепь хаотических порывов. Если вы хотите быть действительным помощником в жизни своих детей, то не ждите, пока они сделают ошибку, включайтесь в построение системы перспективных целей — от дальней к средней и от нее к сиюминутной.

**Правило № 9**
**Воспитание должно быть поэтапным.**
Если вы приведете высокого, прыгучего, честолюбивого молодого человека в сектор для прыжков в высоту, укажите ему на планке отметку мирового рекорда и скажите «Прыгай», то ничего путного не добьетесь. Планку надо подымать постепенно. Задача воспитателя -своевременно и точно поднимать планку, руководствуясь системой перспективных целей.

**Правило № 10**
**Воспитатель должен быть строгим, но добрым.**
И в этом суть современности. Ведь если в отношении дурного поступка проявилась жестокость и бескомпромиссность -как он того заслуживает, а человеку дать понять, что относишься к нему хорошо, — это дает результаты в воспитании.

*В заключение следует отметить, что пример родителей важнее всех сказанных слов.*

**СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА: ПРИМЕРЫ**

**Семейные правила** расставят приоритеты в воспитательной политике семьи, что позволит избежать разногласий и недопонимания, словом, хаоса. Советы в статье ни в коем случае не претендуют на звание прописных истин, это только **примеры семейных правил**. Они призваны помочь вам в поиске тех самых ориентиров, на которых строится взаимопонимание.

• *Не словом, а делом.* Рано или поздно дети устают от нравоучений, «отключаются», воспринимают их как задний фон. Подайте им хороший пример. Продемонстрируйте, как нужно себя вести в магазине, на улице, с собственной мамой. Воспитание детей начинается с родителей. Иначе ничего не выйдет.

• *Дети учатся тому, что видят в жизни.* Поэтому никогда не выясняйте отношения с членами семьи при ребенке. Избегайте обвиняющих формулировок типа «Ты плохая мать!» или «Это ты виноват!». Так вы рискуете подорвать папин, мамин, бабушкин авторитет. Помните, каждое слово может быть использовано против вас.

• *Недопустимо также унижать и детское достоинство.* Случается, родители выпалят в приступе гнева: «Вот, полюбуйся, это плоды твоего воспитания!» Дети все понимают. Представьте, что может твориться в душе у ребенка! В лучшем случае, подобные фразы вызовут мимолетное чувство вины, в худшем – сформируют заниженную самооценку.

• *Последовательность воспитания.* Если что-то запрещается, запрещается навсегда, всеми и в любом настроении. Разработайте со «старшими» единую линию воспитания. Проговорите **правила поведения в семье** с ребенком, «как с большим», договоритесь их соблюдать, честно-честно.

• *Свободу ВСЕМ попугаям!* Каждый человек, как бы мал он ни был, имеет право высказаться. Обсуждайте с родными не только радужные моменты, а и проблемы насущные. С уважением и пониманием.

• Не зацикливайте свое и детское внимание на проблемах, потребностях и чувствах только маленьких членов семьи. *Учите детей уважать и ваши права.*

• *Учите мыслить.* Пусть дети не только высказывают свое недовольство, но и стараются поразмышлять, дать совет, предложить решение проблемы.

• *Всему свое время!* Если вы раздражены и расстроены проделкой крохи, воспитательные дискуссии лучше на время отложить и в спокойной обстановке организовать «стол переговоров».

• *Педагогика – это сила!* Если у вас возникает множество вопросов по поводу воспитания ребенка, почитайте книги, журналы для родителей, посетите сайты о воспитании, например, **«Простое воспитание»**. А подписавшись на новости, вы будете всегда в курсе дел.

•*Из любого лабиринта найдется выход.* Если самостоятельно не получается «разрулить» ситуацию, не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам. Заграницей все семейные проблемы давно успешно решают в кабинете психолога.

• *Любовь спасет мир!* Залог эффективного воспитания ребенка – это атмосфера любви, согласия и взаимопонимания в семье.

Поэкспериментируйте, возможно, именно эти **семейные правила** помогут вам наладить мир в семье. Составьте ваш собственный список **правил**, обсудите его вместе с родными «за круглым столом».

**Жестокое обращение и пренебрежение**

Физическое насилие

Физическое насилие — нанесение ребёнку физических повреждений, включая телесные наказания. Физическое повреждение может быть самой различной степени тяжести: создать риск смерти или вреда здоровью, вызвать тяжелое постоянное обезображивание, продолжительную потерю или ухудшение функции части тела или органа, вызвать длительную или кратковременную боль.

Признаки физического насилия над ребенком:

- раны и синяки:

- разные по времени возникновения;

- в разных частях тела (например, на спине и груди одновременно);

- непонятного происхождения;

- имеют особую форму предмета (например, форму пряжки ремня, ладони, прута).

-ожоги:

- топография ожогов различна, но чаще они расположены на стопах, кистях, груди,

голове.

Как правило, это контактные ожоги горячими металлическими предметами и сигаретами. Ожоги от прижигания сигаретами имеют резко очерченные округлые контуры, после заживления остаются слабая пигментация и слегка втянутый центр;

- укусы:

- следы от человеческого укуса характеризуются ранами, расположенными по контуру зубной арки, имеют элипсовидную или овоидную формы; отпечатки верхних и нижних резцов прямоугольной, премолярной формы, типично наличие кровоподтеков;

- «синдром тряски ребенка»:

- возникает, когда взрослый, схватив ребенка за плечи, сильно трясет его, при

этом сила воздействия на кровеносные сосуды мозга такова, что могут произойти кровоизлияние в мозг или ушиб мозга; у ребенка наблюдаются кровоизлияния в глаза, тошнота, рвота, потеря сознания, одновременно выявляются сопутствующие признаки физического насилия — синяки на плечах, груди, имеющие отпечатки пальцев.

Заподозрить физическое насилие над ребенком можно, если:

- родители поздно обращаются за медицинской помощью или индикатором обращения являются другие люди;

- имеются следы травм различной давности;

- родители дают противоречивые, путаные объяснения случившемуся;

- обвиняют ребенка в нанесении самоповреждений;

- не оказывают ребенку поддержки при медицинском осмотре;

- отсутствует обеспокоенность за здоровье ребенка или, напротив, демонстрируется преувеличенная забота (псевдолюбовь);

- ребенок повторно госпитализируется в стационар с травмами различного характера.

Влияние физического насилия на ребенка.

Поведенческие и психологические индикаторы:

задержка развития, малоподвижность;

дети могут становиться агрессивными, тревожными;

могут быть необычайно стеснительными, нелюбопытными, избегать сверстников, бояться взрослых и играть только с маленькими детьми, а не с ровесниками;

испытывать страх физического контакта, боязнь идти домой;

тревожиться, когда плачут другие дети,

тики, сосать пальцы, раскачиваться.

Сексуальное насилие

Сексуальное насилие — использование ребёнка для удовлетворения сексуальных потребностей взрослого или с целью извлечения прибыли (вовлечение детей в занятие проституцией и порнографию), развратные действия в отношении несовершеннолетних, демонстрация детям порнографической литературы.

Крайней степенью сексуального насилия является изнасилование, однако сексуальное насильственное поведение включает и широкий спектр других действий:

- нежелательные сексуальные комментарии и взгляды;

- словесные оскорбления и скабрезные замечания;

- эксгибиционизм (демонстрация половых органов);

- нежелательные прикосновения и ощупывания частей тела;

- вуайеризм (систематическое подглядывание);

- обман (особенно в отношении детей и подростков) и запугивание, шантаж и принуждение к близости через физический вред или угрозу вреда;

- настойчивое давление и принуждение к проституции;

- сообщение информации, не соответствующей возрасту;

- инцест;

- демонстрация порнографии;

- развратные действия;

- непристойные телефонные звонки;

- принуждение или поощрение ребенка совершать сексуально окрашенные прикосновения к телу взрослого или другого ребенка;

- принуждение ребенка к обнажению;

- вовлечение в оргии и ритуалы, сопровождаемые сексуальными действиями.

Влияние на ребенка:

- ребенок обнаруживает странные (причудливые), слишком сложные или необычные сексуальные познания или действия;

- может приставать к детям, подросткам, взрослым;

- может жаловаться на зуд, воспаление, боль в области гениталий;

- может жаловаться на физическое нездоровье;

- девочка может забеременеть;

- ребенок может заболеть болезнями, передающимися половым путем;

- скрывает свой секрет (сексуальные отношения со взрослым или со сверстником) из–за беспомощности и привыкания, а также угроз со стороны обидчика.

Психологическое (эмоциональное) насилие

Психологическое насилие — это такое угнетающее воздействие на психику ребенка, которое причиняет ему душевное страдание, держит ребенка в страхе, препятствует его нормальному развитию и выполнению социальных задач.

К проявлениям психологического насилия относятся следующие действия: постоянные угрозы, шантаж, клевета, унижение человеческого достоинства ребенка, грубое обращение с ребенком, кроме того различают:

- вербальное насилие — словесные оскорбления, брань и ругань в его адрес, использование обидных прозвищ, присвоение кличек;

- эмоциональное насилие — воздействие на психику ребенка с целью унизить его значимость в своих глазах и глазах окружающих, постоянная критика ребенка, издевательство над его поступками, высказываниями и чувствами, высмеивание ребенка, игнорирование его чувств или циничное отношение к ним, демонстрирование ребенку своего равнодушия, нежелания общаться с ним и уделять ему внимание,

манипуляции, создание необоснованных препятствий для общения с другим родителем, родственниками или сверстниками ребенка, применение наказаний, унижающих человеческое достоинство ребенка, отвержение ребенка.

Признаки психологического насилия:

- психосоматические жалобы (головные боли, боли в животе, в области сердца, говорит часто, что ему/ей «плохо»);

- может «приклеиваться» к любому взрослому в поисках внимания и тепла;

- может иметь странные привычки (сосание пальца, монотонное раскачивание);

- сосет пальцы;

- монотонно раскачивается;

- ночной и/или дневной энурез (недержание мочи);

- испытывает ночные приступы страха, плохо спит;

- боязливость, тревожность, навязчивые страхи.

Влияние на ребенка:

- задержка в физическом, речевом развитии, задержка роста (у дошкольников и младших школьников);

- импульсивность, взрывчатость, вредные привычки (сосание пальцев, вырывание волос), злость;

- попытки совершения самоубийства, потеря смысла жизни, цели в жизни (у подростков);

- уступчивость, податливость;

- ночные кошмары, нарушение сна, страхи темноты, боязнь людей, их гнева;

- депрессии, печаль, беспомощность, безнадежность, заторможенность.

Таким образом, психическая жестокость порой может принести даже больший вред, нежели физические наказания, повлечь тяжелое повреждение психики, неврозы и соматические расстройства, вызвать у ребенка ощущение ненужности, желание уйти из семьи, образовательного или воспитательного учреждения, породить чувство протеста, которое, в свою очередь, может привести к различным последствиям – от совершения антиобщественных и противоправных действий до самоубийства.

Пренебрежение нуждами детей

Пренебрежение нуждами ребенка — отсутствие должного обеспечения основных нужд и потребностей ребенка в пище, одежде, жилье, воспитании, образовании, медицинской помощи со стороны родителей или лиц, их заменяющих.

Влияние на ребенка:

- не растет, не набирает подходящего веса или теряет вес;

- ребенок брошен, находится без присмотра, не имеет подходящей одежды, жилища;

- нет прививок, нуждается в услугах зубного врача, плохая гигиена кожи, запущенное состояние детей (педикулез, дистрофия);

- не ходит в школу, прогуливает школу, приходит на занятия слишком рано и уходит из школы слишком поздно;

- устает, апатичен, имеет отклонения в поведении.

Результатом подобного пренебрежения может стать тяжелая физическая запущенность

— это физическое состояние, вызванное действиями или упущениями взрослого, которые подвергают опасности жизнь ребёнка, его развитие, ухудшают физические функции. Тяжелая физическая запущенность является результатом отсутствия постоянного наблюдения или недостаточного обеспечения качества жизни, включая медицинский уход. Кроме того, пренебрежение основными нуждами ребенка нередко приводит к нарушениям в интеллектуальной и эмоциональной сферах, отставанию от сверстников и прочим негативным явлениям.

Недостаток заботы о ребёнке может быть не предумышленным, а обусловленным болезнью, невежественностью или неопытностью, чрезмерной занятостью родителей, а также следствием стихийных бедствий, социальных потрясений. «Заброшенными» могут быть не только дети, проживающие в семье, но и находящиеся на государственном обеспечении. По социально–психологическим последствиям пренебрежение основными нуждами ребёнка близко к понятию жестокого обращения с детьми.