

## Как стать счастливыми родителями

Ученые и практики приходят к выводу о том, что ребенок сегодня стал качественно другим. Знания, накопленные о детстве 20-40 лет назад, устарели, а граница начала дошкольного возраста резко снизилась.

Ученые подчеркивают, что для современных дошкольников характерна ранняя интеллектуализация. Их можно охарактеризовать как умные, развитые, эрудированные. Сегодня многие задания, которые раньше успешно использовали для тестирования детей дошкольного и более старшего возраста выполняют дети двух-трех лет. Увеличивается категория одаренных детей. У современных детей повышенная потребность к восприятию информации.

У детей нашего времени отмечается повышенный тонус организма, а также возбудимость и гиперактивность. В наши дни большую значимость приобрела проблема раннего (дошкольного) выявления синдрома дефицита внимания с гиперактивностью. Психологическое обследование детей с этим синдромом у большинства из них выявляет повышенную тревожность, беспокойство, внутреннюю напряженность, чувство страха. Чувство тревоги и страха дополняется агрессией, которая проявляется у многих современных детей. Многочисленные наблюдения за детьми раннего возраста свидетельствуют о том, что чаще всего они проявляют агрессию при недостатке общения, когда недополучают человеческого тепла.

Очень отчетливо прослеживается негативная тенденция в состоянии здоровья современных детей, абсолютно здоровых детей у нас становится все меньше и меньше. Это касается отклонений в физическом и нервно-психическом развитии дошкольников. По данным Всемирной организации здравоохранения, до 20% детей во всем мире имеют проблемы психического здоровья.

Серьезной проблемой является и то, что сегодня фактически разрушена детская субкультура (прежде всего «уход» сюжетно-ролевой игры из жизни современного ребенка), которая передавала бы дошкольникам игровой опыт от одного поколения к другому, помогала социальной адаптации.

Тревогу вызывают факты и факторы, связанные с приобщением детей к телеэкрану, начиная с младенческого возраста. Дошкольное детство оказалось под прессом агрессивного влияния СМИ, цифровых технологий, увлечение которыми привело к резкому ограничению времени, так необходимому для общения, взаимодействия со сверстниками. Экран становится главным «воспитателем» ребёнка. Телевоздействия формируют душу и ум ребёнка, воспитывают его вкусы и взгляды на мир. Всё, что смотрят и что воспринимают маленькие дети, закладывает фундамент их личности и мировоззрения. Сегодня ребенок поставлен в ситуацию хаотичного потока информации без структурно-логических связей.

Нынешние дети чувствительнее, эмоциональнее прежних. Они обладают восприимчивостью, открытостью и способностью тонко чувствовать, при этом более остро реагируют на внешние условия.

Современные дети не терпят насилия и протестуют, если взрослые заставляют их что-то делать, они активнее отвечают насилием на насилие.

Таким образом, изменился мир, изменились и дети. Некоторые исследователи считают, что западный мир переживает кризис воспитания. Свидетельством этого является детская и подростковая преступность, заниженная самооценка, наркомания, детские суициды... Безусловно, на все эти процессы влияют перемены в обществе, но куда важнее обратить внимание на отношение к детям в семье, ибо проблемы детей начинаются дома и могут быть решены там же. Родителям важно изменить свой подход к воспитанию, модернизировать методы воспитания.

В прошлом (и нашем недалеком, в условиях тоталитарного государства) детей воспитывали при помощи давления, страха и чувства вины, а цель воспитания состояла в том, чтобы привить детям послушание. Пока чувства у детей были развиты не так остро, насилие и наказание могли быть эффективными. Современные дети возмущаются, бунтуют, если родители ведут себя оскорбительно. Такие устаревшие методы воспитания, как крики, оплеухи, неодобрение, унижение, упреки оказывают на них гораздо более сильное негативное воздействие. Современное же воспитание ориентировано на воспитание волевой, творческой, активной, уверенной в себе личности, способной к сотрудничеству.

Важным методом семейного воспитания остается убеждение, предусматривающее педагогическое взаимодействие родителей с целью формирования у ребенка внутреннего согласия с предъявляемыми к нему требованиями. Убеждение – это сложный и трудный метод. Пользоваться им надо осторожно, вдумчиво, помнить, что убеждает каждое слово, даже случайно оброненное. Убеждение и разъяснение ребенку могут предъявляться в анализе конкретных жизненных ситуаций, в обсуждении вместе с ребенком его конкретного поступка. Большую роль в убеждении играет хороший пример. И здесь огромное значение имеет поведение самих родителей. Дети, особенно дошкольного возраста, склонны подражать как хорошим, так и плохим поступкам. Как ведут себя родители, так приучаются вести себя и дети. Наконец, детей убеждает их собственный опыт.

В практике семейного воспитания наиболее распространенными методами воздействия на детей являются поощрение (одобрение) и наказание (осуждение). Действия ребенка немедленно вызывают реакцию близких. Эта оценочная реакция немаловажна для ребенка, пока еще слабого и беззащитного. Его психическое состояние целиком зависит от отношения к нему взрослых. И он пытается выстроить поведение так, чтобы заслужить одобрение, подтверждение любви к нему.

Психологической основой этих методов являются те внутренние противоречия и переживания, которые возникают у ребенка при их применении. При одобрении ребенок переживает чувство удовлетворения. Это стимулирует его к улучшению своего поведения, вызывает прилив бодрости и энергии и укрепляет уверенность в дальнейшем росте. Метод

осуждения вызывает отрицательные внутренние переживания, что побуждает ребенка обдумывать свое поведение, сдерживать нежелательные поступки.

В своей практике, как показывает опыт, современные родители чаще прибегают к строгости, наказаниям, запретам в различных формах и проявлениях. Они не осознают, что использование поощрения приводит обычно к формированию гармонично развитой личности, а строгость, наказание – к деформации в личностном развитии. С психологической точки зрения наказание – хорошо известное каждому человеку неприятное, давящее чувство стыда и унижения, от которого хочется скорее избавиться и никогда больше не переживать. Эти чувства связываются с совершенными проступками и обесценивают их, гасят желание их повторить. Без применения наказания воспитать невозможно. Метод наказания предполагает применение по отношению к ребенку системы специальных не унижающих его личностного достоинства средств, с целью формирования у него отказа от нежелательных действий, поступков, суждений и др.

Ученые выделяют три вида наказаний: психологические, физические, наказание по типу естественных последствий. Недопустимыми считаются следующие методы воздействия на детей: физическая и вербальная агрессия, сепарационные наказания (отвержение ребенка), лишения (свободы, пищи, питья, необходимого), наказание трудом. Как правило, в качестве приемов наказания используется лишение ребенка определенного перечня значимых для него удовольствий (просмотра телевизора, прогулки с друзьями, использования компьютера), порицание, выговор, замечание, сдержанно-холодное отношение, нравоучительная беседа, подшучивание (не унижающее достоинства ребенка) и др.

Ученые и практики отмечают снижение физического насилия в современных семьях. В то же время наиболее актуальной является проблема психологического насилия, «психологического издевательства», плохого обращения с детьми (крик, брань, упрек, угрозы, высмеивание, оскорбления, обидные прозвища, запугивание, изолирование ребенка, игнорирование и др.). Психологическое насилие оказывает более сильное и деструктивное влияние, чем физическое. Для родителей, испытавших унижения в детстве, характерна неуверенность в собственной личностной ценности, низкая самооценка.

Чтобы не отставать от перемен, родителям нужно модернизировать свои методы воспитания, перейти от воспитания, основанного на устрашении, наказании, к воспитанию, основанному на любви. Ученые убеждены в том, что наказание допустимо лишь за проступки, которые совершаются преднамеренно. В.Леви называет множество случаев, когда ребенка нельзя наказывать: когда он болен; когда ест; после сна; перед сном; во время игры; во время работы; сразу после физической или душевной травмы; когда не справляется: со страхом, с невнимательностью, с ленью, с подвижностью, с раздражительностью, с любым недостатком, прилагая искренние старания; когда проявляется неспособность, бестолковость, неловкость, глупость, неопытность – то есть, во всех случаях, когда что-либо

не получается; когда внутренние мотивы поступка непонятны родителям; когда сами родители не в себе; когда устали, огорчены или раздражены по каким-то своим причинам. Родителям важно знать, что наказание можно заменить другими гуманными методами: терпением, объяснением, отвлечением, неторопливостью, прощением, наградами (в конце концов, они более эффективны, чем наказание).

Альтернативой наказанию служит поощрение, в основе которого лежит любовь и взаимопонимание и который обеспечивает ребенку атмосферу покоя, тепла и сердечности. Методов поощрения в семейном воспитании должно быть должно хотя бы в три раза больше, чем методов наказания. деляют два вида поощрений: материальные и психологические. К приемам материального поощрения относятся: подарок, игрушка, сладость, вознаграждение, в том числе и деньгами. Следует отметить, что обещание награды, применение материальных поощрений остаются дискуссионными моментами в семейной педагогике. К приемам психологического поощрения относятся: поощрение словом (похвала, одобрение, восхищение, благодарность, сопереживание, сочувствие, обращение к ребенку с восторгом и в превосходной степени, похвала в присутствии других, авансирование, доверие и т.д.); контактное (ласковое прикосновение, пожатие руки, поцелуи и пр.); бесконтактное (жест, мимика, взгляд). Поощряя, родители выражают свою любовь к детям с помощью слов (вербально) или жестов, взглядов, мимики, пантомимы (невербально). К детям дошкольного возраста родители обращаются со словами: «Ласточка моя», «Золотой(ая)», «Дорогой», «Любимый», «Ты - моя радость», «Ты мой самый лучший в мире», «Ты - сокровище», «Ты – настоящий мужчина». Самыми распространенными способами невербального выражения любви являются контакт глаз и физический контакт. Открытый и доброжелательный взгляд важен для ребенка любого возраста. Он помогает не только установить коммуникативное взаимодействие, но и удовлетворить эмоциональные потребности сына или дочери, избавиться от неуверенности, страха, напряжения, стресса. Отец и мать допускают серьезную ошибку, если в качестве наказания нарочно не смотрят в глаза сыну или дочери. Не менее, чем контакт глаз, для полноценного развития ребенка важен физический контакт. С рождения до 7 — 8 лет ребенок желает, чтобы его постоянно гладили, обнимали, баюкали, ласкали, прижимали к груди, усаживали на колени, целовали и т. п. Это является решающим в его развитии.

Важным методом семейного воспитания является совместная практическая деятельность: совместное участие родителей и детей в одних и тех же мероприятиях воспитательной направленности (игры, труд, посещение музеев, театров, семейные выезды на природу, прогулки и др.). Активная игра - самый действенный метод, который позволяет родителям устанавливать прочную взаимосвязь с детьми и заверить их в своей любви. Дети дошкольного возраста стремятся к выполнению обязанностей взрослых, но делать это хотят вместе с ними. «Давай-ка займемся этим вместе». И ребенок с удовольствием помогает готовить обед, мыть автомобиль, сажать

растения в саду и сгребать опавшие листья. Это один из способов проявления любви к ребенку, формирования у него уверенности в собственные силы.

Общение с ребенком один на один помогает создать тесную взаимосвязь с ним, больше узнать друг о друге. В такие моменты, когда родитель сосредотачивается полностью на ребенке, не отвлекаясь ни на какие мелочи, ребенок ощущает себя важной и значимой личностью, которую умеют ценить по достоинству. Это время можно проводить по-разному, главное, чтобы дети получили удовольствие, чувствовали, что им с радостью уделяют внимание, что их принимают такими, какие они есть, их любят. Детям это время для установления взаимосвязи необходимо в такой же степени, как потребность в еде и сне.

К важным методам семейного воспитания можно отнести ритуалы любви, ежедневные "дозы близости". Для этого подойдет время укладывания спать или момент пробуждения, или время принятия пищи, когда здороваемся, когда прощаемся, когда дети принимают ванну и т.д.

Еще одним важным методом воспитания является контроль и дисциплина. Психологи и педагоги утверждают, что контроль и дисциплина – не наказание, а проявление любви к ребенку. Несомненно, по многим причинам нельзя предоставлять ребенку неограниченную свободу. Необходимы определенные ограничения и руководство, чтобы обеспечить его безопасность. Например, ребенок не может играть в мяч на проезжей части улицы или играть с огнем или острыми предметами. По мере усложнения потребностей ребенка они неизбежно вступают в конфликт с желаниями окружающих. С возрастом ребенок уже не может свободно выражать свои потребности, но должен учиться соотносить их с требованиями окружающего мира. Но при этом даже у маленьких детей можно заметить заложенное природой свойство: испытать родителей на прочность, проверить их силу воли и строгость. В этой ситуации родители должны быть сильными, решительными иначе дети не смогут уважать и любить их. Цель выработки дисциплины — научить ребенка управлять собой, сформировать уверенность в себе и самообладание, закладывать фундамент нравственности. Дисциплинировать ребенка лучше попросить, чем приказывать, давать возможность выбора, а не принуждать, уметь выслушать ребенка и понять.

Использование методов позитивного воспитания обеспечит ребенку формирование качеств, необходимых для достижения успеха в жизни: чувство собственного достоинства, терпение, упорство, уважение к окружающим и к себе, отзывчивость, уверенность в своих силах, способность быть счастливым.