

# Сегодня наша тема? Позитивное родительство!!!



- Отец в панике звонит врачу:
- Что делать??? Малая напилась зелёнки?
  - Так, а как ребёнок сейчас выглядит, что делает?
  - Что делает... Улыбается зелёными губами, высовывает зелёный язык сквозь зелёные зубы... Доктор, что делать???

В трубке смех врача:  
- ФОТОГРАФИРУЙТЕ!

В любой педагогической работе детские вопли, истерики, капризы, ложь, принесенное из детского коллектива сквернословие, драки, разбитые лбы – это не эксцесс, не редкое и случайное ЧП, на которое можно откликаться только эмоциональным взрывом, а условие работы. Как у стюардессы – пьяный пассажир на борту, как у психиатра – пациент в остром психозе, как у милиционера – хулиган, а у операционистки сбербанка – скандальный и непонятливый клиент. Если все эти профессионалы – вместо того, чтобы решать проблемы четко, профессионально, по правилам, — начнут орать, сквернословить, раздавать подзатыльники, — они или сами впадут в тоску и уволятся, или, что вероятнее, их уволят.

Маму никто не уволит. Но маме тоже имеет смысл искать сознательные, разумные, профессиональные способы реагирования на ее рабочие проблемы. Материнскому делу можно и нужно учиться – это спасает от ненужных иллюзий, разочарований, сомнений в собственной компетентности. И картина меняется: если раньше огромный, загадочный и непредсказуемый тиран-младенец истязал бедную, маленькую, слабенькую, едва держащуюся на ногах маму, то теперь большая и сильная мама понимает свое неразумное малое детище и помогает ему. Как говорят наши дети, этот скилл можно прокачать.

И прежде всего – напомним известное самолетное правило, которые психологи уже много лет применяют к воспитанию детей: «Наденьте кислородную маску сначала на себя, а потом на ребенка».

Если мама вовремя не получит кислорода – задохнутся оба.

**— Вы как про себя думаете: я хорошая мама?**

— Анекдот есть на эту тему. Еврейская мама, у которой туча детей, раз в неделю идет в магазин, покупает себе разных вкусностей, приходит домой, запирается одна в комнате и все это поедает. Дети орут под дверь, просят к ней, а она им из-за двери отвечает: «Ша, деточки, я сейчас делаю вам хорошую маму!»

У меня был долгий путь от полного самобичевания и постоянных угрызений совести до мысли о том, что самое большое, что я могу сделать для своих детей, — это быть счастливой. Потому что самое главное для ребенка — это спокойная, счастливая и довольная всем мама. Так что, когда мои дети возмущались, если я уходила на занятия танцами или языком, я им говорила: «Дети, вы хотите, чтобы у вас была злобная, сердитая мама или мама добрая? Вы какую маму хотите? Если добрую, то я сейчас пошла на танцы». Мне близко понятие «достаточно хорошая мать», введенное американским психоаналитиком Винникоттом. То есть да, я не идеальная мама и никогда идеальной не буду, но для своих детей, которые появились в моей семье, я достаточно хорошая мама. Я им нужна — такая, какая есть, со своими особенностями и закидонами. Я для них — лучший вариант.

Потому что если им досталась такая мама, то, значит, им такая мама для их развития полезна. И когда я это поняла и приняла, то все мои мучения, угрызения совести и чувство вины стали уходить. Сейчас у меня внутри — пока — баланс, и я на физическом уровне ощущаю, что моим детям всего хватает: моего участия, внимания, моего времени. При этом нарушения баланса, мне кажется, я тоже отслеживаю и включаюсь при необходимости. Дело в том, что мне важно не контролировать каждый шаг моих детей, а быть в теме своих детей.

**— Вам не бывает завидно, когда вы смотрите на женщин, которые идут по улице одни, без детей — свободные и не привязанные ни к саночкам, ни к капризам?**

— Так было, когда младшие были маленькие. У меня еще так получилось, что, когда я забеременела младшим сыном, я еще даже не перестала кормить грудью дочку. То есть у меня период кормления грудью затянулся практически на пять лет. И от этой физической несвободы, конечно же, я страдала. Но сейчас у меня уже нет такой ситуации и нет такой вещи, которой я не могла бы себе позволить из-за детей. Они уже достаточно взрослые — младшему семь. Они сами остаются дома, причем с удовольствием. Когда я ухожу, из-за двери раздаются вопли: «Ура! Вечеринка!» И честно говоря, я практически то же самое кричу, только внутри себя

. Так что сейчас я уже могу позволить себе абсолютно все, что мне хочется и нужно. Но это ведь, в принципе, вопрос внутреннего разрешения себе на тот или иной поступок, а не вопрос обстоятельств. Я как-то видела в метро женщину, молодую, хорошо одетую, которая не торопясь шла по переходу, а за ней гуськом шли трое детей. Она только изредка на них оглядывалась и никого не держала за руку. Я тогда восхитилась, что это в принципе возможно: идти по переходу метро — не быстро, с достоинством, не кричать, не метаться, не паниковать, а просто идти, будучи уверенной, что с твоими детьми все в порядке.

— **У вас так получается?**

— Стало получаться. Просто потому, что я поняла, что, если буду сильно в чем-то важном себя ограничивать из-за детей, это на них же потом и отольется. Так что, если я буду делать то, что мне важно, им же будет лучше. Сейчас у меня такая философия. — **А раньше какая была?**

— Совсем другая. У меня как у мамы трансформация произошла точно по анекдоту: «Когда первый ребенок съедает монетку, вызывается бригада скорой помощи, везут его в больницу, делают рентген и комплексное обследование и рыдают всей семьей.

Когда второй ребенок съедает монетку, то посмотрят в горшочек — вышла, не вышла — и идут заниматься своими делами. А если третий ребенок съедает монетку, то ее вычитают у него из карманных денег». К моменту появления своего третьего ребенка я, конечно, стала намного более спокойно к каким-то вещам относиться.

**— А это не пофигизм — с этой условной монеткой?**

— Мне кажется, что невозможно — быть адекватной многодетной мамой, не обладая определенной долей здорового пофигизма. Ведь что такое пофигизм? Это когда ты немного устранишься из ситуации и позволяешь ребенку что-то решать самому. Я вот очень солидарна с французским писателем Эрнестом Легуве, который утверждал, что цель воспитания — научить наших детей обходиться без нас. И получается, что чем больше свободы ты предоставляешь ребенку, тем лучше — в пределах разумного, конечно. Так что я стараюсь все время увеличивать степень свободы детей и количество разрешенных им вещей. Кто-то называет это пофигизмом. Пожалуйста. Я называю это воспитанием.

**— У вас с мужем бывают споры по поводу воспитания детей?**

— У нас тут интересная история. У моих родителей через несколько лет будет золотая свадьба, и в моей системе координат у них получилась настоящая семья. Такая семья, какую себе хочется. Я как-то папу спросила: «В чем секрет, что вам так долго удается так хорошо жить?» А папа мне ответил: «Просто у нас всегда были поделены сферы влияния. Были области, в которых я принимал решения, и это не обсуждалось. А были сферы, в которых мама всегда была главная, и я ей всегда в ее решениях доверял». Сейчас, пожалуй, в нашей семье детскими вопросами преимущественно занимаюсь я. Конечно, многие вещи мы обсуждаем вместе с мужем, но серьезных конфликтов по поводу детей у нас нет. А последнее время я вообще пришла к тому, что детям иногда полезно столкнуться с каким-то альтернативным опытом. Например, раньше, когда мне казалось, что муж слишком жестко с детьми разговаривает, я могла кинуться их защищать. А тут я поймала себя на том, что вмешиваться перестала. Потому что когда папа что-то просит сделать младшего сына, скажем, в ситуации, когда все собираются на поезд и спешат, то это не время прикидываться дурачком, и Костя в свои семь лет уже должен это понимать.



Самый простой способ избежать эмоционального выгорания в семье — это пополнять внутренние ресурсы. Росс Кэмпбелл в книге «Как на самом деле любить детей» говорит о душевном резервуаре каждого человека. Этот резервуар ограничен. Пока он заполнен негативными эмоциями, то очень трудно наполнить его позитивными. И самая большая ошибка — пытаться лицемерить: изображать ложные чувства. Дети — тонкие психологи. Они могут смириться с маминым плохим настроением, но их охватывает паника, если мама чувствует одно, а изображает другое, подобно телевизору с испорченным звуком. Все поведение ребенка по отношению к родителям направлено на то, чтобы получить ответ на вопрос: «Вы меня любите?» И задача родителей — доказывать свою любовь, пополняя душевный резервуар ребенка. Души, как сообщающиеся сосуды, могут переливать только то, чем они наполнены. Поэтому главная ответственность родителя — успевать пополнять свой собственный резервуар. Посмотрите на инструкцию по использованию кислородной маски! Что случится, если родитель, забыв про себя, кинется спасать ребенка? Не поздоровится обоим! То же самое происходит в конфликтах.

Если пытаться кого-то успокоить и развеселить, будучи встревоженным и грустным, то это приведет к нежелательным результатам и самым неожиданным последствиям. Самый лучший способ решения конфликта — его предупреждение. Это гораздо легче сделать, когда есть необходимый запас положительных эмоций. Чтобы поддерживать этот ресурс на должном уровне, в режиме дня любой мамы хорошо бы узаконить личное время для себя — женщины и себя — жены. Личностный капитал каждой женщины, приобретаемый до рождения ребенка, требует внимания, обновления и пополнения.

Многодетная мама оставила всех детей и мужа в комнате, зашла на кухню, и, строго настроено, пригрозила никому ее не беспокоить.

Проходит двадцать минут, дети тихонько открывают дверь, а на кухне сидит мама, пьет чай с шоколадкой, ОДНА!

Все в недоумении: «Мама, что ты делаешь?»

– «Я делаю вам добрую маму!»

Личное пространство необходимо каждому человеку. Важно иметь возможность спокойно побыть наедине с собой, особенно, когда любимый муж и дети начинают вызывать приступы раздражения и агрессии, вместо радости и любви. Личное пространство дарит чувство стабильности и уверенности в собственных силах.



## «Посторонним В»

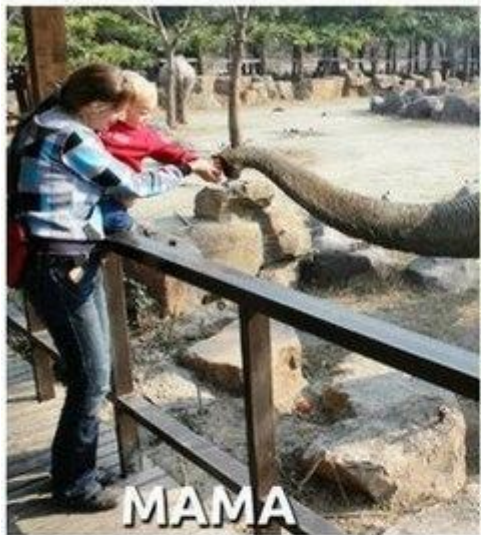
Личная территория женщины – это, прежде всего, не кухня, и не обязательно отдельная комната. Личной территорией может быть и уютное кресло, и рабочий стол, и шкатулочка, и записная книжка в мобильном телефоне, и те 15 минут проведенные за чашкой кофе с соседкой. Такая территория священна, а ее обладатель ревностно охраняет границы.

Обзавестись частным пространством стремятся абсолютно все еще с детства: помните, домики на деревьях, штаб, или тайные клады. Человек подсознательно создает «зоны комфорта», прячется туда и черпает силы, хотя, как утверждают психологи, слишком сильное погружение может вызвать застой.

Без личного пространства человек становится несчастным. Особенно потребность в личной территории проявляется у женщины с появлением в доме карапуза, требующего постоянного внимания. Дней через десять, а может и раньше, женщина осознает, весь мир крутится только вокруг нее и всем от нее что-то нужно. Лучшим спасением от нервного срыва из-за пристального внимания абсолютно всех окружающих может стать личное пространство.

Главное, чтобы домочадцы воспринимали желание мамы сделать «хорошую маму», как необходимую составляющую счастливой семьи.

В зоопарке.



**МАМА**



**ПАПА**

Когда родителям нужны свободные руки.



**МАМА**



**ПАПА**

1. Когда ваш ребенок хочет вам что-то показать, **остановите свою деятельность** (если за этой остановкой не будет серьезных последствий) и **уделите внимание** своему ребенку.

Важно проводить часто небольшое количество времени – **от 20 секунд до 2 минут** – с вашим ребенком, делая то, что вам и ему больше всего нравится. Ребенок подошел, показал рисунок – остановите свою работу, спросите, что на рисунке, спросите про количество предметов, цвета, фигуры и размеры. Похвалите за рисунок, спросите, что он будет делать дальше.

2. Давайте своему ребенку как можно больше физической близости (контакта) – **дети любят, когда их обнимают, \_ прижимают, держат за руки, целуют.** У каждого ребенка своя степень интенсивности физической близости. Некоторые дети не любят, когда их прижимают, спросите ребенка, что ему приятно и в какой степени.

3. **Говорите со своим ребенком** о том, что его/ее интересует и **делитесь** тем, что у вас произошло за день со своим ребенком. Рассказывайте о своих делах и делитесь планами в конце дня. Это расширяет словарный запас ребенка и представления о жизни.

4. Давайте своему ребенку много описательного одобрения, когда ребенок делает что-то из того, что бы вы хотели закрепить, чтобы он всегда так поступал. Описательное одобрение противоположно оценочной похвале.

При описательном одобрении ваши слова должны **ясно выразить то, что вы цените в действиях ребенка**— усилия, достижения, сообразительность или творческое решение. Следует описывать конкретный случай и ваши конкретные чувства.

Например, «Спасибо, что сделал прямо сейчас то, о чем я тебя просил(а)»

5. Дети более склонны не слушаться вас, когда им становится скучно. Поэтому **обеспечьте как можно больше занятости** в \_доме и на улице

для своего ребенка. Например, лепка из пластилина, раскрашивание, игра с картонными коробками, переодевания, уютные домики для игр и т.д

. Создайте дома развивающую атмосферу занятости для ребенка.



6. **Учите** своего ребенка новым навыкам **собственным примером**. Сначала покажите сами, затем дайте ребенку возможность практиковать новый навык. Например, разговаривать вежливо друг с другом дома. Напомните ребенку о том, что нужно вежливо разговаривать (например, говорить «пожалуйста», «спасибо»). Хвалите своего ребенка за все его усилия быть вежливым. **Отмечайте малейший прогресс.**

7. Установите допустимые лимиты поведения вашего ребенка.

Сядьте в кругу семьи, поговорите все вместе о том, какие правила установлены в вашем доме. **Правил должно быть немного**. Они должны быть просты и понятны. Сообщите ребенку о последствиях за нарушение этих правил.

8. Если ваш ребенок не слушается, оставайтесь спокойными и дайте ребенку ясную, понятную инструкцию перестать себя вести подобным образом и (ЭТО ВАЖНО) скажите ребенку, **что нужно делать вместо подобного поведения.**

Например, скажите : «Перестаньте драться, играйте хорошо друг с другом.»



**Похвалите ребенка**, если он/она перестал (а) драться. Скажите: «Спасибо, что ты сделал(а) как я тебе просил (а)». Если не перестал (а) примените подходящее последствие за не соответствующее поведение.

9. **Имейте реалистичные ожидания относительно себя**. Все дети ведут себя плохо время от времени и неизбежно будут сложности с дисциплиной.

Но попытка быть идеальным родителем вызовет у вас расстройство и разочарование

10. Следите за собой. Трудно быть спокойным, расслабленным родителем, если ты находишься в состоянии стресса, беспокойства или депрессии.

**Старайтесь каждую неделю найти время для себя**, чтобы расслабиться, выпустить пар или сделать что-то, что приносит вам удовольствие.

## Родители-модели

«Я хочу покрасить глазки, как ты, мама, пожаааалуйста»

«А можно мне тоже каблук на эти туфли приделать?»

«Когда я вырасту, я буду вести здоровый образ жизни, заниматься йогой, работать на компьютере, читать книги, водить машину, у меня будет муж и я буду водить своих детишек в детский сад»

«Мамочка, ты моя малышка, я тебя люблю» – говорит дочь и, обхватив меня ручками, целует меня в щёку.

Это несколько позитивных примеров от моей почти четырехлетней дочки. Не спрашивайте меня про негативные, тоже найдутся.

У вас, наверняка, имеются десятки своих ситуаций и примеров, когда вы понимаете, что **дети делают то, что видят каждый день, глядя на взрослых, а не то, что им взрослые говорят делать.**



Дети повторяют все, что делают их родители. Monkey see. Monkey do. Есть такое выражение в английском языке. Обезьянки видят. Обезьянки делают. Мы как будто даем нашим детям намеки и подсказки как себя вести в жизни. Мы модели, но не модели с подиума в этом случае. Мы моделируем ежедневное поведение и отношения, навыки и привычки, которые являются путеводителем для ребенка.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был вежливым, будьте вежливыми.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок умел отстаивать свое мнение без крови и кулаков, будьте убедительны, когда вы сами говорите ему «нет» или объясняете ему свою позицию. Без шлепков и подзатыльников. Я уверена, что это не про вас, но возможно, вы встречали родителей, которые считают подобную стратегию разрешения отношений со своими детьми нормой.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок соблюдал режим и был организован ....занимался спортом ....учился и умел учиться.... выполнял свои обещания.... не опаздывал..... был ответственным.....смотрел на жизнь позитивно ... любил себя ... умел слушать....принимал людей такими, какие они есть ...был внимательным в потребностях других..... был самым лучшим другом... и вообще был самым лучшим...Только вы знаете каким...

Моделируйте последовательно и постоянно мир для ваших детей, дорогие родители!

Обратная связь, как Позитивная и Негативная оказывают мощное воздействие на поведение человека.

**Позитив вдохновляет** нас на продолжение деятельности. **Негатив, напротив, в основном является предупреждающим сигналом**, который говорит нам сбавить скорость или перестать что-то делать, пересмотреть направление движения и наших действий.

Позитивная обратная связь относится к реакции приближения (действие «к»), негативная обратная связь относится к реакции избегания или отдаления (действие «от»). В процессе эволюции эти два процесса приближение и избегание помогали нам выживать в сложных условиях окружающей среды.

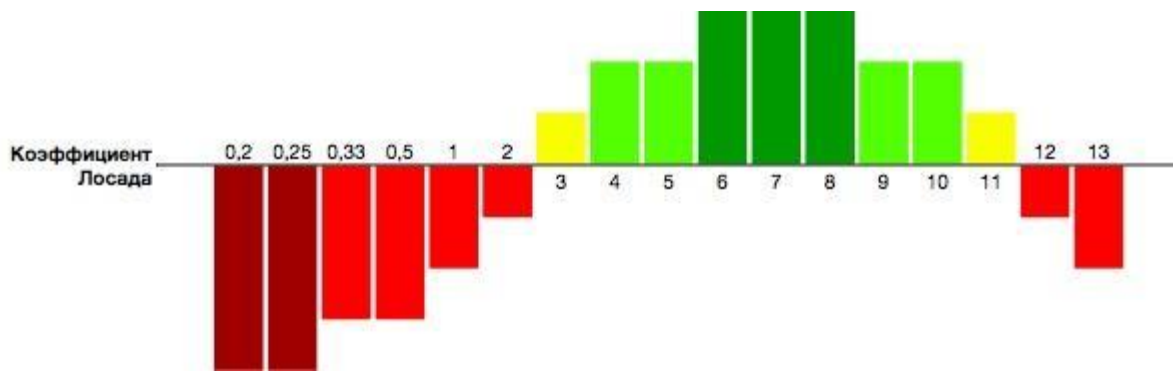
Примером может быть любой процесс человеческого взаимодействия, например, рабочая встреча команды (планерка, заседание) или разговор между мужем и женой, родителем и ребенком. **Индикатор П/Н – это количество случаев позитивной обратной связи («Мне нравится твоя идея!»), деленное на количество негативной («Это совсем не то, что я ожидал, я расстроен»).**

Это соотношение П/Н было описана психологом Марсиалем Лосада во время исследования в соотношении Позитив и Негатив у высокоэффективных и низкоэффективных команд. И названо **Линия Лосада** или **коэффициент Лосада**

Согласно исследованиям и наблюдениям Марсиала Лосада, **высокоэффективные команды имеют соотношение П/Н в размере 5,6, команды со средней эффективностью 1,9 и с низкой эффективностью работы 0,36** (у последних присутствует больше негатива, чем позитива)

Эти коэффициенты определяют уровни **взаимосвязанности, доверия, гибкости и креативности**, которых команда, а в нашем случае команда – это семья, способна достичь.

**Низкоэффективные системы ригидны, неповоротливы, что ведет к безвыходным ситуациям, в которых сложно что то изменить.**



**Линия Лосада представляет собой соотношение Позитив/Негатив примерно на уровне 2,9** (посмотрите на график на желтую графу), что является нижней допустимой границей зоны, в которой происходит эффективной взаимодействие членов команды. Ниже нее команда не развивается, забирает энергию участников, что ведет к замиранию или даже вымиранию самой команды или разводу в случае семьи. Верхняя максимальная граница зоны Лосада 11,6. При ее достижении команда снова начинает деградировать.

**Какое же практическое применение имеет коэффициент Лосада в воспитании детей?**

Предлагаю рассмотреть на **примере освоения ребенком нового.**

Когда ваш ребенок учится чему-то новому, приобретает новую привычку, осваивает новый предмет в школе или хобби, ему очень **помогут** ваши поддержка, внимание и похвала **в соотношении 1 к 4.**

То есть на одно критической замечание («*Ты ошибся!*») вы произносите 4 похвалы или добрых поддерживающих фраз:

*– Вот так ты сделал уже лучше, молодец! – Теперь ты понял ка нужно! – С каждым днем у тебя получается лучше! – Я была уверена, ты это сможешь!*

В случае похвалы, хвалите описательно, чтобы ваш ребенок точно знал, что вам конкретно понравилось в его действиях. Например, такое будет приятно услышать и взрослым и детям:

*- Лиза, мне очень приятно как ты вежливо попросила меня налить тебе молока.*

*- Ты очень быстро собрался сегодня в школу, Миша! Молодец!*

*- Милый (мужу), спасибо, что ты помог сегодня уложить детей спать.*

*- Дорогая жена (или мамочка), спасибо тебе за такой замечательный вкусный ужин!*

- Хвалите не только за то, чему ребенок учится, **любая похвала, любой позитив** от вас идет в «зачет». А главное, давать позитивную поддерживающую обратную связь нужно **искренне!**

- **Примерами позитивной обратной связи являются** внимание, улыбки, приветы, “ты сегодня замечательно выглядишь”, похлопывания по спине, одобрительные жесты, типа, большой палец вверх. **Примерами негативной обратной связи являются** ухмылки, подколы, издевки, деланое безразличие, неодобрительные жесты, открытая критика.



Со временем, для поддержания привычки или конкретного навыка вы будете хвалить и поддерживать ребенка **менее предсказуемо и реже**. К тому же, нашим детям всегда есть чему учиться, так что ваши похвалы или позитивная обратная связь будут направлены на приобретение новых навыков, качеств и привычек.

**Хотите закрепить** желаемое поведение, **помочь** ребенку надежно и без стресса **освоить** новые навыки и полезные жизненноважные привычки? Оставайтесь в зоне Лосада и держите рекомендуемый баланс между позитивной и негативной обратной связью 1 к 4. Навык замечать хорошее в действиях близких и говорить им об этом в описательной форме является замечательной **инвестицией в отношения**. Предлагаю вам уже сегодня **найти как минимум 2.9 способа похвалить** своего ребенка, мужа, жену, родного человека, друга. В самых лучших командах и в благополучных семьях сочетание П/Н составляет 1 к 5.



Мальчики хотят знать три вещи, — говорит 72-летний Лью Пауэре, ветеран школы бойскаутов, являющийся ее директором уже в течение 20 лет, — Во-первых, кто главный? Во-вторых, каковы нормы и правила? И в-третьих, собираетесь ли вы проводить эти нормы в жизнь? Для того чтобы построить прочные отношения с мальчиком, вы должны быть главным и притом очень добрым. Устанавливайте только такие правила, соблюдения которых вы можете добиться, и неуклонно проводите эти правила в жизнь. Тогда у вас будет фундамент для создания отношений. Отсюда возникает уважение и, что важнее, доверие. После этого вы можете быть добрым, он будет вас слушать, потому что знает: вы на его стороне».

A close-up photograph of a baby lying on its stomach on a patterned blanket. The baby has its hands clasped together near its chin and is looking directly at the camera with a slight smile. The background is softly blurred, showing more of the blanket and some indistinct shapes.

**КАК Я ВАС**

**ВСЕХ ЛЮБЛЮ!**

**ОСТАЛСЯ ДОМА С ПАПЫ**



Охранник в Диснейленде просит автограф у маленькой девочки, притворяясь, что принял ее за «принцессу».



## Морить тараканов

Обычная материнская голова полна тараканов, самые жирные из которых – стыд и вина. Вина за каждые две минуты, которые посвящаешь себе, а не детям, мужу и хозяйству. Стыд за несовершенство и недоделанные дела. А кроме них – почти у каждой есть свое неоплаканное горе, непережитая утрата, неотрефлексированные сомнения. Есть загнанные внутрь вопли отчаяния (я должна быть сильной, ага, я должна властвовать собой). Есть привычные способы общаться с собой: «встань, дура! Соберись, тряпка!» — не говоря уже о том, что тряпка физически не может собраться, все это не прибавляет нам ни собранности, ни самоуважения.

А где нет самоуважения – нет и взаимоуважения в отношениях – ни с мужем, ни с детьми.

Одна из важнейших материнских задач – вовремя морить тараканов в своей голове. Проживать свое горе. Плакать свои утраты. Разбираться со своим стыдом и своей виной. Учиться самоуважению. Учиться ненасильственному общению с собой и с окружающими. Это, правда, отдельная история. Главное – не запускать свой внутренний мир, иначе мерзость запустения полезет и наружу.

Важно – учиться выражать свои эмоции и учиться не доводить кипение до точки невозврата. Овладевать «я-сообщениями»: не «как вы меня все достали» а «как я устала». Не «отстань от меня», а «мне нужно побыть одной». Не «хватит орать», а «я не люблю, когда громко кричат». Не «ничего», а «мне грустно» или «я расстроилась».

Важно – вовремя поплакать. Вовремя уйти на кухню и посидеть там одной. Вовремя понять, что не контролируешь себя и нуждаешься в посторонней помощи. То есть просто – обращать на себя внимание.

**И помнить: я хорошая мать.**