**Методы воспитания, способы воздействия**

В общении с ребенком невозможно использовать только одну модель поведения, ро­дителю приходится постоянно меняться, реагируя на изменения в ребенке и в ситуации вокруг.

Начинающих родителей часто мучают сомнения: правильно ли они воспитывают де­тей. Кто-то обращается к собственному опыту, кто-то – к опыту своих родителей и друзей. Часто нам, взрослым не хватает достаточного количества времени на воспитание ребен­ка, на полноценное общение с ним. Учитывая это, крайне важно знать, как на самом деле любить своих детей и как проявлять эту любовь; особенно это важно в отношении детей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации.

Но, прежде всего, нужно отметить, что то, как ребенок будет проявлять себя в этом мире, не обусловлено исключительно родительским уходом и домашней обстановкой. Основные врожденные характеристики каждого ребенка также влияют на то, как он рас­тет, развивается, как формируется его личность. Эти черты часто определяют, насколько легко или трудно воспитывать конкретного ребенка. Это, в свою очередь, влияет на то, как родители обращаются с ребенком. Знание этих фактов помогает многим родителям изба­виться от тягостного чувства вины, которое только осложняет процесс воспитания.

Вместе с тем, замещающие родители должны помнить, что для наилучшего развития ребенка важнее тип материнства (и, естественно, отцовства), чем тип врожденного темпе­рамента ребенка. Конечно, растить «трудного» ребенка гораздо сложнее, однако тип эмо­ционального отношения при воспитании имеет больше влияния на конечный результат.

Сейчас существует достаточно много литературы, касающейся правильного воспита­ния детей, много теорий, описывающих эффективное взаимодействие родителей с деть­ми.

Можно выделить несколько основных рекомендаций, следуя которым родителям бу­дет легче общаться с детьми и добиваться поставленных целей в воспитании:

- Ребенку необходима ***безусловная любовь*** родителя – любовь, не зависящая ни от ка­ких обстоятельств, поведения ребенка, его успехов и недостатков.

- Ребенок должен чувствовать, что родители уважают его, принимают таким, какой он есть, доверяют ему, то есть проявляют ***безоценочное принятие.*** Это позволит ребенку быть уверенным в себе и в своих отношениях с родителем.

- Ни при каких обстоятельствах ***ребенок не должен бояться родителя.***

- Лучше в максимально возможной степени оставлять за ребенком ***свободу принятия решения***, нежели требовать от него слепого подчинения.

- Лучше ***использовать поощрения***, чем наказания.

- Важно ***понимать чувства*** ребенка, уметь их отражать.

- Необходимо с пониманием относиться ко всему, что происходит с ребенком, не де­лать ему критических замечаний. Нелепо критиковать то, что возможно было нормой по­ведения в «прошлой» жизни ребенка.

Рассмотрим подробнее некоторые вышеперечисленные понятия.

Наиболее важное условие того, что ребенок будет хорошо воспитан, сможет найти свое место в обществе, и вырасти гармоничной, сильной личностью, – это безоговорочная любовь к нему родителей. Именно безусловная, не зависимая ни от чего любовь является фундаментом, на котором основаны надежные взаимоотношения со своими детьми, имен­но она может обеспечить реализацию потенциальных возможностей и талантов ребенка в полной мере. Любить ребенка безусловно – значит любить его независимо ни от чего: независимо от его внешности, способностей, достоинств или недостатков, плюсов или минусов; неза­висимо от того, чего мы ждем от него в будущем, и, что самое трудное, независимо от того, как он ведет себя сейчас. Безусловная любовь означает, что мы любим ребенка, даже если его поведение вызывает у нас неприятные чувства. Безусловная любовь родителя позво­лит ребенку уважать себя, у него появится чувство внутреннего умиротворения и равнове­сия, что позволит ему контролировать свою тревожность и, соответственно, поведение по мере того, как он взрослеет. Обусловленная любовь, напротив, сделает его неуверенным, нарушит его самооценку, пошатнет веру в себя и действительно может помешать ему раз­виваться в лучшую сторону.

***Как научиться проявлять безусловную любовь***

- При воспитании ребенка нужно постоянно напоминать себе, что приемный ребенок – это обычный ребенок и он ведет себя, как все дети на свете.

- Говорите себе: «Если я буду стараться, как следует выполнять свою роль родителя и любить ребенка, несмотря на его шалости и проделки, он будет стараться взрослеть и отка­зываться от своих плохих привычек. Если же я люблю его только тогда, когда он послушен и радует меня своим поведением (обусловленная любовь), и если я выражаю свою любовь к нему только в эти моменты, он не будет чувствовать, что его всегда и искренне любят».

Используйте разные способы выражения любви к ребенку: контакт глаз, физический контакт, искреннее внимание, дисциплина.

Каждая область принципиально важна. Многие родители сосредоточивают свое вни­мание на одной или двух областях, пренебрегая другими. Это приводит к осложнениям в процессе воспитания ребенка.

***Контакт глаз*** – это основное средство передачи чувств, в том числе и любви, особен­но к детям. Чем чаще родители смотрят на ребенка, стараясь выразить ему свою любовь, тем больше он «пропитан» этой любовью и тем полнее его «эмоциональный резервуар».

Исследования показали, что внимательнее всего ребенок слушает нас, когда мы смо­трим ему прямо в глаза. Но, к сожалению, чаще всего мы «выразительно» смотрим ему в глаза в те моменты, когда критикуем, поучаем, упрекаем, ругаем и пр. Это катастрофиче­ская ошибка. Использование контакта глаз в подобных ситуациях влияет на ребенка нега­тивно, особенно когда ребенок совсем маленький. Если родитель использует это мощное средство контроля преимущественно в отрицательном ключе, то и ребенок не может не видеть своего родителя, в первую очередь, с отрицательной стороны. Пока ребенок ма­ленький, страх делает его покорным и послушным. Но ребенок растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией.

Когда родители в качестве наказания избегают смотреть прямо в глаза ребенку, это негативно сказывается на его самочувствии и развитии, действует на него угнетающе. Для ребенка куда мучительнее, когда родители специально и сознательно не смотрят на него, чем когда его физически наказывают. Глаза родителей должны излучать нежность и лю­бовь, а постоянный строгий взгляд – не лучшее средство укрепить дисциплину.

***Физический контакт.*** Кажется очевидным, что проще всего выразить свою любовь к ребенку ласковым прикосновением. Тем не менее, исследования показали, что большин­ство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости, помогая им одеть­ся, сесть в машину и пр. При каждодневном общении с детьми любящий взгляд и нежное прикосновение совершенно необходимы (но они не должны быть демонстративными и чрезмерными). Тогда ребенок будет чувствовать себя уверенно и спокойно и с самим со­бой, и с другими людьми. Ему будет легко общаться, и, следовательно, он будет пользо­ваться общей симпатией, у него будет хорошая самооценка. Соответствующий возрасту физический контакт и постоянный контакт глаз – это наиболее эффективные способы за­полнить «эмоциональный резервуар» ребенка и помочь ему развиваться наилучшим обра­зом.

Существует мнение, что мальчики меньше нуждаются в физическом контакте. На са­мом деле, потребность мальчика в физическом контакте никогда не прекращается, изме­няются только формы его проявления. Маленькому мальчику нужно, чтобы его гладили, обнимали, баюкали, прижимали к груди, ласкали, целовали. Это физическое проявление любви принципиально важно для него и является решающим в его развитии с рождения до 7-8 лет.

По мере того, как мальчик растет и взрослеет, потребность в таком проявлении любви, как объятия и поцелуи, уменьшается, но потребность в физическом контакте остается. Те­перь его больше притягивает мужская линия поведения. Разные игры, включающие борьбу, похлопывания по плечу, потасовки, шутливые драки позволяют мальчику демонстрировать растущую силу и ловкость и чувствовать мужскую поддержку отца. Но, несмотря на это, по­требность в нежности у мальчиков остается и возникает обычно, когда они травмированы (физически или эмоционально), очень устали и т. п.

Теперь остановимся на удовлетворении эмоциональных потребностей девочек. В те­чение первых 7-8 лет девочки не реагируют на эмоциональную депривацию так прямо и непосредственно, как мальчики. Другими словами, их эмоциональные потребности не так очевидны. Хотя маленькие девочки не проявляют свое горе в явном виде, они тяжело стра­дают, если не имеют достаточной эмоциональной поддержки. Это становится очевидным по мере того, как они взрослеют, особенно в подростковом возрасте. В отличие от мальчи­ков, для девочек физический контакт (особенно внешние проявления нежности) становит­ся с годами еще важнее и достигает пика в возрасте 11 лет.

Третий способ проявления любви к ребенку – ***искреннее внимание*** – требует вре­мени больше, нежели два предыдущих. Когда мы уделяем своему ребенку искреннее внимание, это означает, что мы полностью сосредоточены на нем, не отвлекаемся ни на какие мелочи. Ребенок должен чувствовать себя важной и значимой личностью, которую умеют оценить по достоинству. Он должен быть уверен в своем праве на «нераспыленное» внимание, заботливую сосредоточенность и подлинный глубокий интерес именно к нему в эти минуты.

Искреннее внимание позволяет ребенку почувствовать, что он в глазах своих роди­телей самый важный человек в мире. А это жизненно важно в развитии самооценки, что в свою очередь глубоко влияет на способность ребенка взаимодействовать с другими людьми, любить их. Не получая достаточно пристального внимания, ребенок испытывает беспокойство, чувствует себя не самым важным для своих родителей. В результате этого ребенок не ощущает себя в безопасности, нарушается его эмоциональное и психическое развитие.

Чем меньше ребенок, тем больше времени мы тратим на уход за ним. Но является за­блуждением мнение, что с возрастом ребенок меньше нуждается в нашем внимании. При общении с более старшими детьми нужно время, чтобы их защитные механизмы ослаб­ли и они почувствовали себя внутренне свободными настолько, чтобы раскрыть душу, по­делиться самыми сокровенными мыслями, особенно если что-нибудь сильно тревожит и мучает их. Если у ребенка с детства не было навыка пристального внимания со стороны близких и значимых людей, ему сложно научиться разумно и полноценно общаться с роди­телями, для этого нужны дополнительные усилия со стороны взрослых.

Нельзя точно определить, сколько времени должен уделять родитель ребенку. В каж­дом отдельном случае родителю необходимо быть чутким по отношению к ребенку, к его потребностям, ему нужно научиться чувствовать, когда и в каком количестве ребенку не­обходимо его внимание.

***Дисциплина.*** Обязательно необходимо приучить ребенка к дисциплине, дать ему почувствовать, что его любят. В этом заключается главная и наиболее важ­ная часть хорошей дисциплины.

В области воспитания дисциплина – это тренировка ума и характера ребенка, для того чтобы он стал самостоятельным, умеющим владеть собой, достойным и уважаемым чле­ном общества. Дисциплина включает в себя пример взрослых, моделирование ситуаций, словесные и письменные инструкции, письменные просьбы, обучение, обеспечение ребен­ку возможности самостоятельно учиться и набираться различного жизненного опыта. Ко­нечно, наказание тоже есть в этом списке, но это только один из многих способов обеспе­чения дисциплины, причем наименее эффективный.

К дисциплинированности легче прийти, когда ребенок чувствует, что его искренне и глубоко любят, принимают таким, какой он есть. Тогда ребенок может без враждебности примириться с руководящей ролью родителей. Когда ребенок уверен, что родители осо­знают его чувства, мысли и желания, он будет положительно реагировать на их дисципли­нарные требования.

***Как безоценочно принимать ребенка:***

- Оценивайте поступок («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками»), а не личность ребенка («Ты очень жадный мальчик»).

- Используйте «временный» язык («Сегодня у тебя это задание не получилось»), а не «постоянный» («У тебя никогда ничего не получается как следует»).

- Сравнивайте ребенка только с самим собой, а не с другими: «Сегодня у тебя получи­лось заправить кровать лучше, чем вчера…»

- Разговаривайте доброжелательно, выражайте искреннюю заинтересованность.

- Используйте ласковые слова, похвалу, комплименты.

- Используйте правило «Три «+» и один «-»»: прежде чем 1 раз указать ребенку на ошиб­ку, 3 раза его похвалите.

- Выражайте свои чувства и отражайте чувства ребенка.

- Помните, как важен контакт глаз, улыбка, позитивные телесные контакты.

***Поощрения и наказания.*** Ребенок должен ощущать, что есть определенные ограниче­ния, есть запреты, которые он не должен нарушать. Но это не должно вызывать протест у ребенка.

Для этого необходимо,

- во-первых, чтобы ограничения и требования были разумными, то есть соответствова­ли возрасту и возможностям ребенка;

- во-вторых, требования должны быть постоянными (нельзя то разрешать, то запре­щать что-то);

- в-третьих, родители должны вводить ограничения постепенно и следить за тем, чтобы они были понятны ребенку.

При общении с ребенком нежелательно использовать термин «наказание». Он должен быть заменен термином ***«негативные последствия»***. Негативные последствия рассматри­ваются нами как реакция родителей на плохое поведение ребенка (важно еще раз подчер­кнуть, что плохим является поведение, а не сам ребенок).

Необходимо разделять отношение к ребенку и отношение к его поведению. Самого ребенка мы любим безусловно, но своим поведением он может вызывать различные чув­ства: раздражение, гнев, обиду и т. д. Следовательно, бывают моменты, когда ребенок сво­им поведением может провоцировать негативные последствия со стороны родителей.

Если родители слишком часто наказывают ребенка, им стоит заново проанализиро­вать свои отношения с ним, задуматься, не слишком ли много они хотят от приемного сына или дочери. Определить необходимое наказание всегда трудно. Ребенок очень чувствите­лен к справедливости и логичности наказания. Он знает, когда родители «перестарались» и были слишком жестоки с ним. Он также замечает, когда родители часто мирятся с его пло­хим поведением. Ребенок обнаруживает их непоследовательность или в отношении к нему одному, или в сравнении с другими детьми, особенно братьями и сестрами. Вот почему родители должны быть строги и настойчивы, всегда требуя соответствующего поведения. Родители также должны быть гибкими, чтобы иметь мужество извиниться перед ребенком, если они были неправы по отношению к нему.

Мы должны препятствовать плохому поведению наших детей, но если реагировать не­правильно, то есть слишком резко или слишком мягко, спустя рукава, то нас и наших детей ждут в будущем неприятности и осложнения.

***Как правильно реагировать на плохое поведение ребенка:***

- Помните главное: наказание – это не постоянная практика, а особый случай. Это неза­медлительная (!) реакция на недопустимый, и, возможно, опасный поступок.

- Оно может быть только коротким.

- Также необходимо учесть, что негативные последствия должны идти сразу за нега­тивным поведением ребенка.

- Тяжесть негативных последствий должна соответствовать тяжести проступка ребен­ка. Тогда постепенно ребенок начинает осознавать, что его собственное поведение опре­деляет его будущее, начинает лучше понимать чувства окружающих людей.

- Нельзя наказывать ребенка за то, что вы сможете сделать и сами: например, пролить суп или разбить чашку. Делайте скидку на возраст ребенка.

- Никогда не наказывайте его за то, что он не сделал чего-то, недоступного ему в силу возраста.

- Очень важно, чтобы позитивных моментов в воспитании было больше, чем негатив­ных. Ведь основа дисциплинирования лежит не в том, что родители замечают «плохое» в поведении ребенка, а в том, что они активно поддерживают «адекватное и хорошее» по­ведение.

- Ни в коем случае нельзя наказывать, если вы точно не уверены в вине ребенка. Это недопустимо, если вы не хотите потерять доверие своего ребенка.

- Родители обязаны давать детям адекватную обратную связь. Общая ее структура та­кова: «Ты сделал что-то, это вызвало у меня определенные чувства, и для тебя это будет иметь такие-то последствия». Это сообщение не должно содержать никаких оценочных суждений по отношению к ребенку и его проступку, только четкое описание того, что сде­лал ребенок.

В любом случае, ни при каких обстоятельствах нельзя использовать физические на­казания.

***Негативные последствия физического наказания ребенка:***

- Физическое наказание резко облегчает чувство вины. Чувство вины в определенной мере, как составляющее совести, необходимо воспитывать у детей. Если ребенка наказы­вают часто и сурово, у него не вырабатывается необходимого чувства вины, что препят­ствует развитию у него полноценного осознания себя как личности.

- Телесное наказание приводит к деградации, дегуманизации и унижению ребенка.

- Ребенок может чувствовать, что порка – это наказание, достаточное само по себе.

- Ребенок идентифицирует себя с агрессором, и в будущем будет позволять себе по­добное поведение.

- Ребенок может начать испытывать удовольствие от физической боли.

- В подростковом возрасте родители уже не могут применять этот метод воздействия и становятся беспомощными в отношениях со своим ребенком.

- У ребенка может сформироваться аутоагрессивное поведение – агрессия, направлен­ная на самого себя.