

Елена Минеева
детский и семейный психолог,
ДПДГ-терапевт



Как найти
общий язык
с ребенком

Елена Минеева

**Мама, я тебе доверяю. Как
найти общий язык с ребенком**

«Феникс»

2023

Минеева Е.

Мама, я тебе доверяю. Как найти общий язык с ребенком /
Е. Минеева — «Феникс», 2023

ISBN 978-5-222-41280-0

Помните, как в детстве фраза родителей «Нужно серьезно поговорить» вызывала страх? Вы не доверяли родителям. Вы не могли прийти к ним за советом. А вы думали о том, доверяют ли вам ваши дети? Что нужно сделать, чтобы не потерять их? Крик и наказание, запреты и резкие фразы нарушают привязанность. А привязанность – это фундамент доверия, и он формируется с самого рождения до 21 года. В этой книге вы найдете ответы на все вопросы, узнаете, как устроен детский мозг, и разберетесь, как выстроить надежную привязанность и доверительные отношения с ребенком.

ISBN 978-5-222-41280-0

© Минеева Е., 2023

© Феникс, 2023

Содержание

Введение	6
Глава 1. Стили воспитания	9
Авторитарный стиль	10
Либеральный стиль	11
Индиферентный стиль	12
Авторитетный стиль	13
Тест: какой у вас стиль воспитания	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Елена Минеева
Мама, я тебе доверяю. Как
найти общий язык с ребёнком

© Минеева Е., 2022

© ООО «Феникс», 2023

© В оформлении обложки использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

Введение

Воспитывать детей становится все сложнее и сложнее. Значит ли это, что человечество утратило что-то важное? Или, наоборот, люди начинают понимать, что ребенка недостаточно просто выкормить, выучить и одеть?

Сотни лет родители воспитывают детей. От наших мам и бабушек часто можно услышать фразу вроде: «Раньше в поле рожали – и ничего, вырастили как-то». Но почему-то умалчивается, что в этом самом поле многие дети просто не выживали. То же самое и в воспитании. Конечно, раньше как-то воспитывали. И сейчас как-то можно. Но разница между «как-то» и «хорошо» очень велика.

Вы же «как-то» не готовите борщ. Используете рецепт. Почему же не использовать «рецепт» и в воспитании детей? Возможно, просто лень. А может быть, не знаете, что можно делать это иначе.

Давайте разберемся, в чем разница между «как-то» и «хорошо».

И в качестве примера возьмем именно вас и ваше детство. Ответьте на несколько вопросов:

- Вы в детстве доверяли своим родителям?
- Могли прийти и рассказать папе или маме, что вам понравился мальчик/девочка?
- Могли поделиться с ними грустью, потому что в школе получили оценку ниже, чем рассчитывали?
- Боялись опоздать домой, чтобы вас не наказали?
- Родительское собрание вызывало у вас страх? Ведь мама вернется и точно поругает за оценки.
- А хотите, чтобы у вашего ребенка было так же, как у вас в детстве?

Вероятнее всего, на большинство вопросов вы ответите «нет». И если вы не доверяли родителям, не делились эмоциями, секретами или даже боялись их, значит, вас воспитывали «как-то».

Какие же признаки того самого «хорошо»?

- Ребенок не боится родителей.
- Не скрывает проблем, не замыкается в себе.
- Легко начинает общение и заводит друзей.
- Достаточно самостоятельный.
- Может прийти за помощью или советом по любому вопросу.
- Легко делится своими чувствами.
- Понимает себя, свои эмоции.
- Склонен к эмпатии.

Этот список можно продолжать долго. Но главное, ребенок, которого растили «хорошо», будет счастлив и успешен. А разве не этого хотят все родители?

От чего же зависит воспитание? Прежде всего, от надежной привязанности. Типов привязанности несколько. Но только при надежной привязанности дети чувствуют заботу, любовь, поддержку и защиту. Она формируется в зависимости от того, как родитель взаимодействует с ребенком.

Бывает ли так, что дети уже рождаются с нужным типом привязанности и их сразу легко воспитывать? (О том, какие бывают типы привязанности, вы узнаете в главе 3.) Если бы это

было возможно, такие дети стали бы абсолютно одинаковыми. А на деле есть нюансы. Например, для одного родителя ребенок может быть «простым» в воспитании, для другого – прямо-таки «невозможным». А для иных родственников – по ситуации. Ребенок может вырасти любимым. Но задача родителя – дать максимум того, что может пригодиться ребенку в жизни, а именно: использовать мышление для решения разных задач, уметь коммуницировать и решать конфликты с разными людьми, понимать себя, свои чувства, эмоции и потребности.

Еще один вопрос, который часто задают мне разные мамы: «Почему в одной семье растут абсолютно разные дети?» На самом деле ответ прост: ребенка воспитываете не вы, а ваше отношение к нему и его отношение к вам. Другими словами – привязанность.

С детьми немного разобралась. А что с родителями? Девяносто процентов современных книг по детской психологии и модных онлайн-курсов по воспитанию детей основаны на постулате: любите ребенка, и все будет хорошо. В моей книге вы тоже увидите эти слова. Но они всегда будут сопровождаться примерами и инструкциями.



В воспитании и общении с детьми мне больше всего нравится использовать подход семейной системной психологии.

Расскажу на примере. Мама жалуется, что ее девятилетний сын плохо учится. Детский классический психолог скажет, что ребенок просто неусидчив и очень активен. Ему сложно, он не справляется с заданиями в силу нарушений памяти или внимания. И именно на этом фоне у него развивается школьный невроз.

Затем психолог расскажет, как действовать. На какое-то время ребенок подтянет свои оценки, а через месяц-два все вернется на круги своя.

Однако современная системная семейная психология копнет глубже, ведь причина не всегда на поверхности. И тут всплывает, что мама всегда делает уроки с сыном. У него нет навыка самостоятельного решения задач. А еще, немного пообщавшись с мамой, выясняем, что во время учебы с ребенком она чувствует себя нужной и важной. Ведь в отношениях с супругом – вакуум, ее потребности не удовлетворены. Общаются они друг с другом только на тему плохой учебы сына. Мама не помнит, когда последний раз слышала комплименты или слова любви в свой адрес. Позже я выясняю, что у нашей мамы ненадежный тип привязанности. В детстве она часто чувствовала себя одинокой. Родители много работали, дочерью не занимались. Обращали внимание на нее только тогда, когда ругали за плохое поведение или хвалили за пятерки.

А теперь главное. Наша мама не сможет оставаться нужной своему сыну, если тот наладит свою учебу. Ей некуда будет тратить свои силы и время. Она станет чаще задумываться о проблемах семьи, участятся скандалы (так как мама не привыкла говорить прямо о своих желаниях). Скандалы – угроза стабильности семьи. Ведь начнутся проблемы на других фронтах. И как итог: чем хуже учится мальчик в школе, тем лучше обстановка в семье.

И чтобы решить проблему с учебой сына, нужно в первую очередь решить проблему с «зависимостью» мамы. Показать, что у нее есть множество других дел и возможностей. Мама научится говорить о себе, своих желаниях и чувствах, закроет свои потребности – и мальчик будет хорошо учиться.

Только с помощью системного подхода можно убрать причину насморка, а не симптом в виде заложенности носа.

Но вернемся к теме книги.

После ее прочтения вы научитесь:

- понимать, как работает детский мозг;
- чувствовать то, что чувствует ребенок;
- формировать надежную привязанность;
- устранять истерики и агрессию ребенка без вреда;
- выстраивать доверительные отношения.

Воспитание для вас станет понятным, интересным и простым!

Глава 1. Стили воспитания

Обуть, одеть, накормить, дать образование и вылечить, если заболел, – это то, что ранее было принято считать нормальным воспитанием ребенка. Все остальное делают лишь сверхзаботливые родители, которые балуют детей.

- Вы слишком его опекаете.
- Целых два года, но еще не ходит на горшок?! Как так можно!
- Не таскай на руках, потом не отучишь. Будет за маминой юбкой вечно прятаться.

Эти и много других слов слышат молодые мамы по отношению к себе и своим детям. Давайте разбираться, к чему надо прислушаться, а что не следует принимать всерьез. Ребенок без внимания и качественного общения не способен правильно и гармонично развиваться!

Помимо психологических проблем появляются и другие:

- слишком маленький или большой вес (и проблемы со здоровьем, связанные с весом);
- расстройства пищевого поведения;
- отсутствие интереса к жизни;
- комплексы и зажатость;
- скованность и неумение коммуницировать.

Все самые проблемные, трудные и несчастные люди стали такими в результате неправильного воспитания.

Что же означает неправильное и правильное воспитание? Мне нравится классификация Д. Баумринда.

Он выделяет четыре основных стиля воспитания:

1. авторитарный;
2. либеральный;
3. индифферентный;
4. авторитетный.

Давайте поговорим о каждом стиле отдельно, чтобы вы понимали, какой из них принят у вас в семье, как он отражается на ребенке и что, возможно, нужно изменить.

Авторитарный стиль

В данном случае родители полностью отвергают эмоции и желания ребенка.

Рассмотрим на примере.

Ваш сын испугался паучка. Вы ему говорите: «Он же маленький, а ты большой», «Нашел чего бояться», «Хватит ныть, ты же мальчик». А если у вас девочка, то скажете ей: «Красивые девочки не плачут».

В таких семьях родители очень сильно контролируют действия и поведение ребенка. Общение, как правило, строится командно-директивным способом: «Я сказал – значит, так надо», «Меня надо слушать», «Сделай, я тебе говорю». В семье существует огромное количество запретов для ребенка, которые он не способен соблюдать, потому что просто еще маленький. Часто используются физические наказания.

Какими могут вырасти дети в такой семье?

Если затронуть именно так называемые черты характера, то зачастую дети будут зависимы от кого-либо:

- не способны становиться лидерами;
- не проявляют инициативу;
- могут быть пассивными;
- обычно замкнуты;
- социально не определены;
- им необходим авторитет и подчинение власти;
- мальчики часто демонстрируют агрессию и не могут сдерживать негативные эмоции.

Либеральный стиль

В этом случае родители очень тепло и эмоционально относятся к ребенку, принимают его эмоции, переживают. Но уровень контроля при этом крайне низкий. Особенностью стиля являются вседозволенность и всепрощение. Правила и требования отсутствуют. Ребенок делает все, что хочет. Он же маленький! Родители никак не направляют его.

Как правило, либеральные родители хотят быть детям друзьями, становятся с ними на один уровень. Дают им полную свободу во всем: в решениях, действиях, выборе.

Кажется, что тут плохого? Это же отлично! Ребенок самостоятельный. Но нет. Полная свобода – это для взрослого хорошо, для подростка – частично хорошо, а для малыша – просто опасно.

Что происходит с такими детьми в будущем?

Родители думают, что если предоставить ребенку полную свободу, то он самостоятельно придет ко всему и получит хороший жизненный опыт. Но, к большому сожалению, у таких детей формируется инфантильность, высокая степень тревожности, отсутствие независимости, часто встречается страх каких-либо достижений и успехов. Такие дети, вырастая, избегают ответственности за себя, свою жизнь, за семью либо становятся слишком импульсивными.

Получается, что:

- ребенок не способен принимать решения;
- не уверен в своих силах и не имеет опоры;
- боится сделать что-либо;
- имеет низкую самооценку.

Таким детям кажется, что единственный правильный выход в любой ситуации – уйти. Просто ничего не делать.

Индифферентный стиль

При индифферентном стиле, как правило, родителям вообще не интересен сам процесс воспитания как таковой. Они проявляют эмоциональную холодность к ребенку. Контроля почти нет. Что ребенку интересно – неважно. На его потребности не обращают внимания. Ребенок как бы есть, но его как бы нет.

При таком стиле воспитания ребенок вырастет с кучей тревожных расстройств и страхов. С полным букетом различных нарушений и отклонений в поведении. Будьте готовы к агрессии, импульсивности, вплоть до зависимостей.

Каким вырастет такой ребенок?

Основу характера ребенка составляют психологические проблемы, которые влияют и на состояние здоровья:

- замкнутость;
- комплексы;
- страхи и панические атаки;
- неуверенность;
- апатия;
- депрессии;
- агрессия;
- расстройства пищевого поведения.

Соответственно, отсюда и возникают ожирение или дистрофия, болезни разных органов, так как у ребенка отсутствует интерес к чему-либо. Человек просто существует.

Авторитетный стиль

Авторитетные родители (внимание, именно авторитетные!) в своем воспитании очень большое значение уделяют формированию эмоционального интеллекта ребенка, эмпатии и надежной привязанности. Они не используют физические наказания и вербальную агрессию. Основными методами воздействия на ребенка остаются надежная привязанность, доверие, логическая аргументация и обоснование своих слов и действий.

Родители, которые берут этот стиль за основу, в меру требовательны, отстаивают и устанавливают границы с ребенком, выдерживают их. Следует отметить теплое эмоциональное принятие ребенка, понимание его потребностей и удовлетворение их в зависимости от возраста и от ситуации. Родители контролируют действия ребенка, но признают и поощряют его самостоятельность. Учат и дают свободу одновременно.

Как правило, авторитетные родители достаточно демократичны в общении, при необходимости меняют правила и требования к ребенку, учитывая его возраст и ситуацию.

Что будет дальше?

Только в случае применения такого стиля воспитания ребенок развивается правильно. В результате авторитетного родительства у ребенка формируется достаточно высокая самооценка. Он принимает себя таким, какой он есть. Делает все для своего здоровья, как физического, так и психологического. У него формируются воля, самоконтроль и саморегуляция. Такие дети хорошо адаптируются в обществе и уверены в себе.

Авторитетный стиль отличается от других стилей воспитания тем, что он наполнен эмоциями, принятием и поддержкой ребенка. Одним словом, родители проявляют эмпатию максимально. В нем удовлетворяются потребности не только детей, но и мамы с папой. С определенного возраста родители принимают право выбора ребенка. Например, он сам способен выбрать, какую одежду ему носить или с какого предмета начать выполнять домашнее задание. Отношения построены на взаимном уважении. Признаются ценности ребенка, а родители никогда им не манипулируют.

Родители разграничивают возможности ребенка по возрасту и не требуют от него невыполнимого.

Контролируют, но объясняют ребенку, что впоследствии это будет зона его ответственности. И именно такой подход позволяет вырастить взрослого человека, который способен мыслить, анализировать, принимать решения и нести за них ответственность.

Выделяют гармоничные и дисгармоничные стили воспитания.

Здесь встречаются:

- гипопротекция – когда заботы и внимания ребенку недостаточно. Сюда относится еще и перфекционизм в отношении ребенка. Например: «Ты недостойн моего внимания, потому что у тебя плохие оценки»;
- гиперпротекция – когда, наоборот, контроля и интереса к ребенку чрезвычайно много.

Например, если мама боится одиночества и преувеличенно заботится о ребенке, мы говорим о гиперопеке. Обычно это случается из-за страхов, завышенных ожиданий, несчастья, утрат или фобий.

Еще одно проявление гиперпротекции, когда ребенок – кумир семьи. Его интересы приоритетнее, чем интересы родителей. Его потребности удовлетворяются через край. Применяется активная похвала, которая абсолютно нереальна и неуместна. Правила и запреты отсутствуют.

Что встречается в странах бывшего СССР?

Чаще всего – это доминирующая гиперпротекция с авторитарным стилем воспитания. Это когда у родителя есть огромная потребность тотально контролировать ребенка. Девиз таких отношений: «Доминируй и властвуй», потому что родителям кажется, что ребенок ни к чему не приспособлен и самостоятельно не справится ни с чем.

Подведем итог

Дисгармоничные, неправильные, нежелательные стили воспитания – это все, кроме авторитетного. Они являются причинами конфликтов с детьми и нарушений привязанности.

К чему приводит нарушение привязанности? К недоверию со стороны ребенка, избеганию, страху, нежеланию общаться, видаться, проводить вместе время, делиться мыслями. Даже в случае либерального стиля всплывает все это. Вседозволенность не означает, что ребенок научится всему сам. Это означает, что он ничему не научится, а родители ему просто всем обязаны. Их мнение для него неважно, что бы они ни говорили.

В то же время гармоничное воспитание (или авторитетный стиль) основано на эмоциональном контакте и надежной привязанности ребенка.

Главные отличия авторитетного стиля:

- взаимное эмоциональное принятие (если ребенок злится или плачет, то родитель принимает его эмоции и помогает ему прожить их);
- эмпатия (трезвое сопереживание: не так, чтобы бежать и снимать с себя последнюю рубашку, спасать, даже если об этом не просят, а контролировать ситуацию);
- эмоциональная поддержка (родители не говорят фраз вроде: «Нашел из-за чего расстраиваться!», а, наоборот, дают подсказки, могут просто посидеть рядом, обнять);
- удовлетворение потребностей семьи, включая всех ее членов;
- признание права ребенка на выбор, одобрение его воли и автономии, признание личности (если ребенок хочет надеть именно эти ботинки под этот костюм – пусть надевает. Если хочет ходить на этот кружок – пусть ходит. Если не хочет обсуждать какую-то тему – не нужно настаивать);
- взаимное уважение и отказ от манипулятивных стратегий воспитания (соответственно, без игр в молчанку, обид и фраз вроде такой: «Если не сделаешь, как я сказала, накажу!»). Манипуляции не приводят ни к чему хорошему).

Конечно, никакой стиль воспитания не определяет однозначно личностные качества ребенка в будущем, но оказывает на них огромное влияние.

При формировании личностных качеств ребенка важную роль играют и особенности его темперамента, и то, как он переживает свои эмоции, как родители реагируют на это и общаются с ним. Потому что по мере взросления общение с родителем определяет собственную позицию ребенка.

Тест: какой у вас стиль воспитания

Выберите один из трех вариантов ответов и запишите их.

1. *Какое утверждение верно описывает вашу позицию?*

- А. Ребенок должен мне все рассказывать.
- Б. Пусть рассказывает тогда, когда захочет.
- В. Он не обязан мне ничего рассказывать.

2. *Ребенок взял чужую игрушку без разрешения. Что вы сделаете?*

- А. Буду разговаривать с ним, чтобы он понял, что нельзя брать чужие вещи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.