



## 10 правил воспитания от психолога Найджела Латты

Теги:



09.10.2019 15:08

Новозеландский психолог Найджел Латта более десяти лет проработал с проблемными детьми и подростками, и понял, что знания и опыт, накопленные им, требуются не только родителям «трудных» детей. Выделенные им правила воспитания помогают автору в самых «запущенных» случаях.

### ***1. Не пытайтесь победить хаос***

Многие говорят, что заниматься привычными делами с детьми очень просто — надо всего лишь составить график и строго его придерживаться. Это не так. Дети не живут по графикам. Никогда. Продолжите сражаться с этим хаосом — готовьтесь к постоянному чувству вины. Так что просто примите мысль о том, что теперь в вашей жизни всегда есть место беспорядку. И старайтесь держаться!

*«С рождением детей в вашу жизнь проникают силы хаоса. При этом полагаться на какой-то график в своих делах — это всё равно, что прокладывать путь через ураган. Когда подует сильный ветер, тут уже не до маршрутов. Это нужно понимать и смиряться с неизбежным. Если вы не смиритесь, то станете сражаться с хаосом. Вы будете сетовать на свои неудачи, винить в них себя и окружающих, пытаться исправить неизбежное, разочаровываться. Относитесь к нему со спокойствием истинного дзен-буддиста».*

### ***2. Не закливайтесь на плохом поведении***

От постоянных замечаний толку всё равно будет мало, зато перехвалить ребёнка просто невозможно (пусть нам часто и внушают обратное). Поэтому нужно чаще обращать внимание на хорошие поступки и удачи. Это не значит, что ребёнку нельзя сделать замечание или поругать за что-то. Конечно, можно. Но немного. А вот хвалить нужно сразу, потому что отложенной похвалы просто не существует. Ребёнку что-то удалось — сразу обратите на это внимание. И объясните чётко, за что хвалите.

*«Если подпитывать что-то, оно будет расти. Если не подпитывать, то оно будет постепенно угасать. Это простой принцип, но большинство из тех, кто испытывает проблемы при общении со своими детьми, упускают его из виду либо никогда не задумывались о том, как и какое поведение они поощряют на самом деле».*

### ***3. Никогда не отказывайте ребёнку во внимании***

Детям жизненно необходимо внимание, причём любой ценой. Часто они даже не задумываются о последствиях своих действий. Им крайне важно, чтобы взрослые

смотрели на них, а не поверх них, обращали активное внимание на то, чем дети заняты. Чтобы все мирно сосуществовали между собой, детям нужно уделять достаточно времени.

*«Как настоящие тираны, способные съесть корову за несколько минут, дети набрасываются на любое внимание, которого им никогда не бывает много. Они готовы на всё, чтобы только их заметили, даже если это вредит не только окружающим, но и им самим. <...> Для пираний главная цель в жизни — это пожираться всё, что попадает на пути. Для детей главная цель в жизни — постоянно обращать на себя внимание окружающих, чего бы это им ни стоило».*

#### **4. Создавайте ребёнку границы**

Латта выделяет четыре категории людей, которые не ставят границы и оказываются в кабинете психолога с вопросом «Почему мой ребёнок так чудовищно себя ведёт?». Это хиппи, беспокойные мамы, слюнтяи и лентяи. Первые считают, что дети должны свободно перемещаться по миру. Вторые волнуются за самооценку ребёнка. Третьи считают, что ребёнку надо быть другом, а не родителем. А четвёртым кажется, что легче ничего не делать, всё само собой будет хорошо.

Так вот, детям необходимы границы. Именно в них они чувствуют себя в спокойствии и безопасности.

*«В природе детей — двигаться вперед, пока они не наткнутся на какое-то препятствие. Некоторым детям достаточно просто знать, что препятствие существует, другим требуется несколько раз упереться в него со всего размаха, но границы необходимы всем. Мир без границ — для маленького человека очень опасное и пугающее место».*

#### **5. Будьте последовательными**

Не переживайте, что это не всегда получается. Это нормально. Да, вы стали родителями и теперь принимаете большинство решений, исходя из желания сохранить хотя бы немного душевного спокойствия. Вы действуете не всегда логично. И это тоже нормально.

*«Для меня последовательность означает, что я последовательно избегаю желания выбросить детей в окно, и это при относительно хорошем настроении. Всё остальное относительно. Всё, даже последовательность — в особенности последовательность».*

#### **6. Относитесь к капризам серьёзно**

И даже плохое поведение — это способ высказывания. У детей ещё не хватает словарного запаса, чтобы объяснить всё, что они чувствуют. Поэтому поступки для них — тоже слова. Очень часто плохое поведение — это требование внимания, просьба о помощи, выражение усталости. Обязанность родителей заключается в том, чтобы выяснить, что же своим поведением хотел сказать ребёнок.

*«Поведение — это просто форма общения. Вылезти ночью из окна и сбежать из дому — это своего рода высказывание. Дети гораздо охотнее выражают свои мысли и чувства поведением, чем словами. Главная причина состоит в том, что слов у них ещё немного. У них много чувств, но они ещё не умеют подбирать нужные слова и выражения для выражения этих чувств».*

#### **7. Разрешите ребёнку спорить с вами**

Ребёнок должен уметь спорить. И споры в семье — это нормально. На самом деле, навык спорить пригодится ребёнку, когда он наконец-то вырастет и начнёт самостоятельную жизнь. Но в спорах должна быть граница между отстаиванием собственного мнения и хамством. Первое можно, второе — категорически нельзя.

*«При этом вовсе не нужно быть диктатором, который подавляет малейшие признаки несогласия. Не соглашаться и спорить — это естественно. Проявлять неуважение — это другое дело. Споры доказывают, что вы выполняете свою работу как родители. Они свидетельствуют о том, что дети растут и что у них появляется собственное мнение обо всём».*

## **8. Действуйте осмысленно**

Для этого вам пригодится своего рода план воспитания. Это не значит, что этот план будет чётко прописан в какой-то толстой тетради, где вы будете писать отчёты о достижениях и неудачах. Нет, просто надо понимать, как вы будете действовать в определённых ситуациях. И понимать, почему именно так.

*«Единственное, что случается неожиданно, — это неожиданности. Вряд ли вы захотите в воспитании детей полагаться на волю случая. Я видел, как родители полагались на волю случая, — вам этого лучше не повторять. Гораздо лучше подходить к воспитанию целенаправленно, имея определённый план действий».*

## **9. Научитесь слушать ребёнка (это обязательно)**

«Ты ещё маленький, ничего не понимаешь». Эту фразу хоть раз слышал каждый, и это — плохо. Ребёнок — не маленькое несмышлёное существо. Ему, как и любому взрослому, нужно полноценное общение и уважение. И ему нужно, чтобы его слышали. Поэтому в основе отношений с ребёнком должны быть доверительные отношения, а вы всегда должны быть готовы выслушать ребёнка. Что бы он вам ни хотел рассказать.

*«Общение, или его недостаток, лежит в основе большинства внутрисемейных конфликтов. У себя в кабинете я видел много людей, которые кричали друг на друга часами, и вместе с тем никто из них даже не попытался прислушаться к чему-то помимо собственного голоса. Если вы не способны как следует общаться со своими детьми, то вы просто напрашиваетесь на неприятности в семье».*

## **10. Создавайте в семье атмосферу игры**

Детям необходимо чувствовать искренность родителей. Латта говорит не о родительской любви, а о симпатии и заинтересованности друг в друге, в жизни каждого члена семьи. Такая симпатия возникает, когда тебе искренне интересен собеседник и ты получаешь удовольствие от нахождения рядом с ним. Атмосфера в семье должна быть расслабленной, потому что дети отлично чувствуют напряжение и скрытую агрессию. И это всегда становится фактором стресса для них.

*«О симпатии, как и об общей тональности отношений между членами семьи, можно судить по присутствующему в доме духу шутиливости и игры. Непринуждённость и игривость — это своего рода смазка семейной жизни, без которой её колеса и шестерёнки будут вращаться с трудом. Когда я вижу, что между членами семьи строгие, напряжённые отношения, то я тут же начинаю беспокоиться».*