

## Если у вас возникли проблемные ситуации с ребенком

*Зиновьева Н.О., кандидат педагогических наук, магистр психологического консультирования (Флоридский Атлантический Университет, США), доцент кафедры психологии семьи и детства Санкт-Петербургского Государственного университета культуры и искусств.*

К нам часто поступают вопросы от родителей на бесконечную и всегда актуальную тему: как воспитывать детей в условиях современного общества? Те методы и приемы воспитания, которые применялись к самим родителям, когда они были детьми, сегодня не работают. В итоге родители теряются, чувствуют себя беспомощными. Не зная, что делать, они зачастую используют такие методы воспитания, как, например, крик, побои, от которых сами потом приходят в ужас, испытывая сильное чувство вины. Стремясь загладить ее перед ребенком, начинают просить у него прощения, заискивать. Ребенок, чувствуя свою силу, еще больше «садится на голову» родителям, которые, в результате, вновь переходят на крик.

Таким образом, возникает порочный круг, действие которого может растянуться на годы. В лучшем случае, родители обращаются к специалистам – психологу или психотерапевту, которые, действительно, могут помочь, если ситуация не запущена. Иными словами, чем старше ребенок, тем сложнее помочь семье.

Мы бы хотели предложить некоторые «полезные советы», используя которые, можно избежать похода к специалистам и предотвращения трудно разрешимых конфликтов с ребенком, когда он вступит в подростковый возраст.

1. Решайте только одну проблемную ситуацию с ребенком в каждый конкретный момент.  
Тем самым укрепляется ваша способность работать над одной проблемной ситуацией до тех пор, пока она не будет разрешена. При разбрасывании на другие проблемы уменьшаются концентрация внимания и энергия. Вы почувствуете себя более успешными тогда, когда перестанете перегружать себя бесконечными попытками изменить все и сразу.
2. Решайте самую трудную проблемную ситуацию в последнюю очередь.  
Если школьные проблемы вашего ребенка являются самыми трудными и длительными, то возьмитесь за решение какой-нибудь простой домашней ситуации. Например, поведение за обеденным столом или своевременный отход ко сну. Представьте, что вам надо научиться изготавливать мебель или танцевать. Вы же не будете начинать с выполнения самых сложных элементов и в том, и в другом случае. Вы возьметесь сначала за то, что попроще. Каждый небольшой успешный шаг в решении проблем будет вдохновлять не только вас, но и вашего ребенка. Он также почувствует изменения в отношениях с вами в лучшую сторону, когда атмосфера в доме станет более спокойной, станет меньше негативных эмоций и психологического насилия со стороны членов семьи. Дети поймут, что изменения в отношениях с родителями бывают позитивными, и бояться нового в отношениях не следует.
3. Наберитесь терпения, ждите улучшения проблемной ситуации.  
Каждый раз мысленно похвалите себя, когда увидите, как меняется ребенок благодаря вам. Если раньше ваш ребенок закатывал истерики каждый день, а теперь, скажем, четыре раза в неделю — это успех. Затем количество истерик уменьшится до трех, затем до двух, затем до одного раза в неделю. Наконец, вся неделя пройдет спокойно. Тем не менее не ждите, что эти изменения закрепятся

навсегда. Время от времени ваш ребенок обязательно будет использовать отдельные приемы из прежнего проблемного поведения, что на языке психологов называется «регрессией», или возвратом к прежнему, менее зрелому и конструктивному поведению. Не теряйтесь и не расстраивайтесь. Такие «шаги назад» являются обязательной частью роста и развития ребенка. Помните, что регрессия сигнализирует о том, что ваш ребенок переживает какой-то сильный стресс, и в этот момент он больше всего нуждается в вашей любви и поддержке. Не ругайте его, и не обращайтесь на этот «шаг назад» большое внимание. Если прежняя проблемная ситуация возникает вновь, просто используйте те методы воспитания, которые были эффективными в самом начале. Иногда специалисты советуют записывать, что происходило между вами и ребенком всякий раз, когда вы были успешны в качестве воспитателя. Во-первых, вам необязательно все приемы воспитания держать в голове. Во-вторых, эти записи станут служить замечательным доказательством вашей успешности как родителя. Обращаясь к ним, вы сможете отслеживать собственный прогресс.