

Правила (принципы) оптимального общения

Данные правила нельзя нарушать в процессе взаимодействия, кто бы ни был твоим партнёром – взрослый или ребёнок.

Условно можно разделить весь набор правил на три блока.

► Первый блок: «Ловушки каждодневного общения»

(отражает те ситуативные разногласия, которые возникают между родителями и детьми, предлагает способы восстановления отношений).

• Если вы недовольны поведением и поступками другого человека, никогда не «пилите» его.

«Пиление» или иначе «застревание на ситуации», весьма часто встречающийся в семейной жизни способ выразить недовольство поведением другого.

Нудными нравоучениями нередко так злоупотребляют в воспитании детей, что они составляют привычный для ребёнка «воспитательный фон». Спасаясь от него, он начинает игнорировать эти замечания либо прерывает их встречными выпадами.

Взрослым необходимо помнить:

1. «пилят» обычно людей беззащитных, чьим мнением и психическим состоянием не очень-то интересуются;

2. «пиление» - это выражение собственной слабости: ведь, не умея решить проблему по-деловому, такие люди ударяются в словесную активность. При этом поиск реального, действительно эффективного средства выхода из воспитательного тупика подменяется имитацией действия.

В конфликтах с близкими людьми многословие излишне: оно часто лишь обесценивает эффект воздействия. **Помните: чем меньше слов, тем зачастую весомее каждое из них.**

• Ни в коем случае нельзя выяснять отношения или тем более критиковать других членов семьи в присутствии посторонних.

Избавиться от привычки «апеллировать к публике» для подтверждения своей правоты или значимости можно единственным путем – наложив строгий запрет на выяснение отношений не только при посторонних, но и при других членах семьи. Необходимо помнить, что человек, в том числе и ребёнок, которого поставили в неловкое положение, меньше всего способен воспринимать смысл и справедливость слов, которые ему говорят. Так что соблюдать данное правило необходимо, ибо нарушать его не только неэтично, но и бесполезно.

• Не обсуждайте недостатки членов семьи «за глаза».

Это правило дополняет предыдущее. Сразу же оговоримся: например, разговор родителей, которые обеспокоены появлением у ребёнка некоторых нежелательных привычек или черт характера, ничего общего с таким правилом не имеет. Подобные разговоры оправданы глубокой заинтересованностью в выяснении причин происходящего, желанием найти выход. Однако нередко наблюдается иное: отец или мать, разочаровавшись друг в друге, пытаются найти у ребёнка поддержку своей правоты. Иногда грешат этим и дети. Обидевшись на отца, они провоцируют мать на «откровенный» разговор. Это – своеобразное средство психологической защиты: обесценить источник неприятных переживаний. Однако его реализация не способствует стабилизации семейных отношений.

«Развенчивание» других членов семьи ещё может быть как-то понятно, если в перспективе планируется разрыв отношений с ними. Мать, твёрдо решившая уйти от недостойного супруга, может начать готовить ребёнка к предстоящим изменениям. Однако и здесь необходимо действовать с величайшим тактом и осторожностью. К сожалению, часто бывает иначе. Супруги и не собираются разводиться и, тем не менее, обсуждают свои семейные проблемы со знакомыми и полужнакомыми людьми, с собственными детьми, вселяя в последних тревогу, растерянность, а нередко и страх.

- **В своих отношениях с другими не будьте жестоки, не старайтесь из мести причинить боль, проявляйте душевную щедрость.**

В критических для семьи ситуациях родители не всегда оказываются на высоте: не все умеют достойно переносить незаслуженную боль, обиду. Иногда разряжаются – вымещают свой гнев именно на ребёнке, так в нём видят, как бы, отражение обидчика.

Конечно, в ситуации, когда родители разводятся, самое главное и трудное для матери (а именно с ней чаще всего остается ребёнок) – построить свои отношения с бывшим супругом так, чтобы ребёнок не втягивался в поток взаимных обид и претензий, чтобы не страдал от раздвоенности, от того, что папа и мама перетягивают его каждый на свою сторону.

- **Не показывайте характер, не играйте на нервах и вообще ничего не делайте только ради принципа.**

Принцип принципу рознь. Варианты проявления родительских «принципов» могут быть разнообразны: «Не пойдёшь в кино – и всё! Отцовское слово крепко!», «Не разрешаю тебе красить ресницы! Сама никогда не мазалась и тебе не дам!». Такая железная «принципиальность» зачастую мешает родителям понять, где поведение ребёнка обусловлено не его прихотями, а естественным изменением потребностей развивающейся личности. И если эти новые потребности вступают в противоречие с родительскими «принципами», то взрослые делают поспешный вывод о том, что ребёнок поступает им назло.

- **В своих бедах никогда не вините окружающих, пока не убедитесь, что их реакция не спровоцирована вами.**

Есть одна хитрая психологическая уловка, которую часто не замечают: если не хочется что-то делать или делаешь то, что сам считаешь предосудительным, достаточно перенести вину на других – и станет легче.

В подобных ситуациях раздражение, фактически вызываемое поступками, поведением самого человека, ловко перебрасывается на других, позволяя ему сохранить самоуважение, несмотря на объективные факты. Зная психологический механизм подобных уловок, можно «ловить» себя на подмене действительного желаемым, честно признаваться в причинах собственных неудач. А, поняв себя, уже нетрудно исправить сделанные ошибки.

Но не уповайте на то, что окружающие будут стремиться понять мотивы ваших поступков. Прежде всего, разберитесь в себе сами. Очень трудно, но необходимо иногда занять такую профилактическую позицию: «Допустим, во всем плохом, что происходит в моей семье, виноват я сам. В чём мои основные ошибки?» Конечно, это не должно переходить в самобичевание, когда вы начинаете буквально ненавидеть себя. Нужно трезво и объективно провести анализ всех своих отношений, поступков и сделать это непредвзято, «выключив» самозащиту. Ведь вам сейчас более важно выявить ситуации, когда именно ваши необдуманные действия, слова, поступки провоцируют окружающих на неприемлемые вами же реакции.

Следующий шаг – помочь своим близким преодолеть привычку к поверхностным суждениям, стремление к словесной победе в споре; пробудить в

них эмоциональный резонанс, готовность к совместному размышлению. И наконец, необходимо выйти на открытый, доброжелательный разговор.

К сожалению, в семейной жизни часто до такого разговора дело не доходит. Взаимные претензии, обиды, разногласия раскрываются в крике, душевном надрыве, когда каждая из конфликтующих сторон либо жаждет победы, либо впадает в истерическое самобичевание. Уязвлённое самолюбие не позволяет услышать и понять другого, собственные неприятности кажутся огромными, обиды – незаслуженными.

- **Контролируйте свою эмоциональность, не позволяйте эмоциям властвовать над разумом.**

Эмоции обладают свойством распространяться, вовлекать в свою орбиту новых людей. Часто можно наблюдать, как грустный человек в весёлой компании или сам становится веселее, или ... навеивает уныние на всех окружающих. Давая волю своим отрицательным эмоциям, мы действуем часто во вред себе. Так, в споре, волнуясь, возмущаясь, нервничая, мы как бы подпитываем аналогичным состоянием собеседника и этим только усложняем общение. В конце концов мы получаем назад собственную взвинченность, обострённо реагируем на неё, вновь «заряжаем» собеседника и... спор становится неуправляемым и бессмысленным. Поэтому так важно в общении стараться сохранить контроль над эмоциями, не поддаваться «эмоциональному заражению».

Для управления эмоциями есть эффективный психологический приём: переведённые во внешнюю форму эмоции утрачивают свою остроту (проговаривание своих бед). Недаром говорится, что разделённая радость вдвое больше, а разделённое горе наполовину меньше.

► Второй блок: «И мы, и они»
(способствует оптимизации общения).

В семейных отношениях важно установить такой баланс, когда **развитие каждого становится условием развития всех, а основами взаимодействия являются взаимная чуткость, уважение, забота, бережное отношение.**

- **Будьте мягче и терпимее к близким, не пытайтесь их перевоспитать, уважайте их индивидуальность, принимайте их такими, какие они есть (если, конечно, их привычки не вредны для окружающих), помогайте им самим захотеть стать лучше.**

Часто нетерпимость к незначительным слабостям окружающих, даже если они не затрагивают интересов других, превращает жизнь в ад. И самая тяжёлая ситуация, когда есть некоторые объективные обстоятельства, «провоцирующие» эту нетерпимость. Так, в семье, где мать с отцом постоянно конфликтуют, а основным источником конфликтов является тяжёлый характер мужа, любое несогласие детей вызывает у постоянно напряжённой в ожидании столкновения женщины яркие негативные эмоции («Весь в отца – упрямый». «Ну, копия папочка, хоть кол на голове теши»). Дети оказываются между двух огней. Страдая от постоянных придирок отца, они получают поток негативных эмоций и от матери. А ведь *дети – это самостоятельные индивидуальности, имеющие полное право быть самими собой, а не родительской копией.*

- **Относитесь к вашему ребёнку всерьёз, старайтесь проникнуть в его внутренний мир, понять его мироощущение, а не навязывать свою – взрослую – логику как единственно верную.**

Ребёнок – это не просто другой человек. Это ещё и совершенно особое, отличное от взрослого мировосприятие. Очень важно научиться проникать в мир

детства, понимать те движущие силы, которые определяют поведение ребёнка, **отказаться от принципа прямой целесообразности всех его поступков.**

Молодая мама нередко стремится пресечь участие сына в шумных подвижных играх ровесников: ведь здесь так легко упасть, разбиться, испачкать нарядную одежду. И не догадывается, что в этих играх её ребёнок приобретает опыт социального взаимодействия, овладевает коммуникативными умениями и навыками, учится учитывать мнения и потребности других людей, овладевает точной дозировкой усилий, компенсирует гиподинамию (малоподвижность), усваивает содержание социальных ролей и многое-многое другое.

Важно научиться понимать ребёнка на эмоциональном уровне, уважать его занятия, попытаться поставить себя на место ребёнка и увидеть мир его глазами, а не навязывать свою, рационалистическую, оценку, забывая, что у него иные критерии оценивания. Ребёнку чужда родительская прагматичность, он в большей степени, чем они, живёт текущим мгновением, его восприятие более чувственно, можно сказать, более природно.

Во взаимодействии с ребёнком взрослый должен:

- ✓ понимать ограниченность имеющихся у ребёнка средств познания индивидуального мира другого человека, пытаться постоянно расширять их, выходить за рамки привычных стереотипов;
- ✓ с уважением относиться к внутреннему миру ребёнка независимо от его возраста;
- ✓ понимать, что возникновение нежелательных явлений в поведении ребёнка либо издержки возрастного развития, либо результат неправильных педагогических воздействий взрослых.

А потому нужно осторожно направлять поступки ребёнка в желательную сторону, не надеясь на немедленный результат и не раздражаясь, если в воспитании не получается сразу, как хотелось.

• Постоянно ищите в других членах семьи качества, за которые их нужно ценить, и помогайте им понять и оценить вас.

Взрослые часто не умеют раскрыть перед своими детьми лучшие качества, за которые вне семьи их ценят. Ведь при длительном, каждодневном семейном взаимодействии невозможно быть представленным только «парадной» стороной. В семейном общении неизбежно вскрываются и слабости, и недостатки, которые часто более всего замечаются детьми. А бывает и так. Если в семье в целом нервная обстановка, задаваемая одним из её членов, то прекрасные качества других (мягкость, терпимость, уступчивость) начинают восприниматься окружающими как недостатки.

Сложность межличностных отношений в семье в том, что здесь должно присутствовать динамическое равновесие «отдачи» и «получения». Нарушится этот баланс в ту или иную сторону – и ценность одних членов семьи утверждается за счёт обесценивания других. Часто же все родительское внимание безоглядно отдается ребёнку. И родители забывают, что ребёнку и так изначально присущ своеобразный детский эгоцентризм. Он ещё не очень развит эмоционально, не способен сопереживать и логически рассуждать. Он просто хочет, чтобы родители отдавали ему всё своё время, концентрировали на нём все свои интересы и занятия. Его дела, его проблемы кажутся ему самыми важными, а то, что не менее важные дела и проблемы есть и у других, как-то упускается.

Иногда взрослые дети попадают в полную зависимость от своих стареющих родителей. Старческий эгоцентризм во многом сходен с детским. Человек опять помещает себя в центр семейной жизни, только поведение его нередко становится более изощёренным. Заметим, что *слабость и уступки, самоотверженность других членов семьи порой приводят к противоположному результату (жертвенность других членов семьи принимается как само собой разумеющееся, а их собственные*

проблемы попросту игнорируются). Безоглядная односторонняя отдача зачастую приносит только вред.

Многие наши беды – отвержение, непринятие, обесценивание нашей значимости – идут оттого, что мы не сумели заявить о себе как о личности, раскрыть свою самооценку. Не нужно только смешивать: эта позиция ничего общего не имеет с эгоизмом. Эгоизм – это забота о своем благополучии за счёт других, гиперутверждение (на первом месте «я», а все остальные лишь мой фон), тогда как личностное самоутверждение – это заявка о себе как о равной другим самостоятельной ценности.

Именно родители, преодолевая естественное стремление отдать всё слабому, беспомощному малышу, должны учить его – терпеливо и настойчиво – считаться с окружающими.

Можно сформулировать два **правила, выполнение которых будет способствовать семейному ладу и успешному воспитанию детей:**

1. Старайтесь лучшее, что у вас есть, не прятать от семьи.

Бывает, что на работе вы – образец вежливости, терпимости, ангел милосердия и непревзойденный мастер разрешения конфликтов, тогда как дома – деспот, тиран, не терпящий ни малейших возражений. Может быть, это происходит именно потому, что дома вы ищите выход накопившимся негативным эмоциям. Несколько перераспределите ваши роли. Не забывайте время от времени «блеснуть» дома вашими талантами, демонстрируйте детям, что вы – интересный и открытый для общения с ними человек.

2. Создавайте для других условия для проявления лучших качеств, фиксируйте и подкрепляйте их успехи.

Помните о необходимых каждому человеку ежедневных «поглаживаниях»!

Но почему-то многие родители видят свою воспитательную функцию только в выявлении недостатков и критике ошибок. В результате они могут развить у впечатлительного ребёнка состояние постоянной тревожности, ожидания неодобрения, неуверенности. Или же сделают его нечувствительными к критике, объективной оценке со стороны.

Возможность найти нечто, заслуживающее одобрения, есть в любом случае, и часто просто раздражение родителей детской неумелостью не позволяет им увидеть это хорошее.

Умение увидеть хорошее, зафиксировать его, развить, сделать необходимое ребёнку «поглаживание» - важный элемент родительского мастерства. Необходимо создание положительных отношений в семье, когда взаимодействие, общение будут в радость и даже родительская критика станет восприниматься как справедливая оценка результатов труда, а не как желание придраться. Нет ничего страшнее постоянно раздражённого тона – он не только угнетает, но и провоцирует на встречную раздражительность. Нельзя превращать семейные отношения в постоянную конфронтацию.

- **Всегда, при любых обстоятельствах, при любом настроении, всегда оставайтесь вежливыми со своими близкими, давайте им доказательства того, что вы их любите.**

Некоторые родители словно стесняются проявлять свои хорошие чувства к ребёнку. Не получая от родителя «сигналов» о своей значимости в его жизни. Ребёнок начинает переживать свою отчуждённость, ощущает взаимную семейную разобщённость и, в конце концов утрачивает этого родителя как значимого взрослого, привыкает обходиться без него.

Поддаваясь порывам настроения, взрослые, часто неосознанно, реализуют самый неблагоприятный для ребёнка тип воспитания – маятникообразный. За одни и те же поступки ребёнка могут сегодня, при хорошем настроении, похвалить, а завтра – отругать. Или один из родителей требует одно, а другой – прямо противоположное. При подобном воспитании ребёнок лишён устойчивых ориентиров поведения, он каждый раз должен приравниваться к новой ситуации. У одних детей появляется неуверенность в себе, замкнутость, может развиваться невроз. Другие начинают извлекать выгоду для себя: ластятся к пришедшему в хорошее настроение старшему, добиваясь для себя разрешений в прок, или уклоняются от вполне разумных требований, ожидая, когда другой член семьи их отменит.

Постоянные колебания между преувеличенной строгостью одного воспитателя и мягкостью, ласковым обращением другого обрекают ребёнка на мучительные метания между исполнением его желаний и запретом самых естественных его потребностей. В конце концов у него вырабатывается враждебное отношение к тому из воспитателей, который в его детском мире олицетворяет необоснованную строгость. Маленькие дети нередко становятся мстительными по отношению к нему, стараются исподтишка причинить ему вред.

Бывает, что один и тот же родитель «качается» между противоположными полюсами воспитания. Тогда ребёнок испытывает к нему попеременно чувства любви и ненависти, проявляя то сильную привязанность, то озлобление.

Важно сохранить ровное, последовательное поведение с ребёнком на всех этапах его возрастного развития. В детстве и ранней юности дети должны получать достаточно одобрения, чтобы выработать чувство собственной значимости.

- **В отношениях с ребёнком постарайтесь избежать поведения, включающего механизм «подтверждения наихудших ожиданий».**

Общаясь с детьми, особенно с подростками, необходимо помнить, что чем большую потребность в признании они испытывают, тем большую зависимость ощущают от вашей оценки. И тем с большей вероятностью при получении ребёнком от вас только отрицательных оценок или негативного прогнозирования относительно его будущих поступков включается механизм «подтверждения наихудших ожиданий». («Ах, ты не хочешь видеть меня таким, какой я есть на самом деле?! Ну что ж, получай то, что ожидаешь увидеть!»).

Раз окружающие не отказываются от своей предвзятости, подросток принимает соответствующий стиль поведения как результат собственного выбора. Свобода выбора в данном случае только иллюзия, но для подростка в той ситуации, в которую он попал, даже эта иллюзия оказывается достаточной. Исходная вина в таком случае полностью лежит на взрослых, которые должны помнить, что ребёнок всегда должен видеть впереди перспективу своего развития, чувствовать желание взрослых поддержать его.

- **Не удовлетворяйтесь поспешными выводами, знайте, что за «странным» поведением ребёнка всегда кроются серьёзные причины.**

Часто родители делают поспешные выводы. Детские драмы, трагедии легко подводятся ими под привычные объяснения: «разбаловался», «от рук отбил», «попал под дурное влияние». Нежелание разобраться в ситуации более глубоко исходит как от недостатка специальных знаний, так и от своеобразной душевной лени. Ведь для того, чтобы понять другого человека, нужно отказаться от своих амбиций, в чём-то усложнить свою жизнь. Хорошо, когда родители всё-таки находят мужество своевременно признать свою некомпетентность и стараются, как можно раньше, выявить причины происшедшего.

- **Не позволяйте жалости управлять своими поступками.**

Неконтролируемое чувство жалости может создать много проблем в семейных отношениях.

Самое трудное в родительской любви – не бросаться на помощь ребёнку каждую минуту, не брать на себя то, что должен решать и делать он сам. Из жалости (учителя задают так много, школьные нагрузки непомерно велики) родители выполняют за детей домашние задания. Из жалости («Ведь он у нас такой слабенький и незакалённый») убирают с пути взрослеющего сына все трудности, постоянно подстраховывают. А потом искренне удивляются: ведь мы для него ничего не жалели, почему же он думает только о себе?

Жалость к плачущему ребёнку, который обязательно должен быть утешен, не имеет ничего общего с жалостью к маленькому деспоту, который по любому поводу бьётся в истерику, не забывая при этом посматривать, как реагируют на это взрослые.

Воспитание без твёрдости, настойчивости, требовательности, преодоления трудностей вряд ли приведёт к хорошему результату.

Не менее вредит домашним отношениям и особый вид жалости – жалости к себе, которая время от времени овладевает отдельными членами семьи. Помочь преодолеть это сильнейшее препятствие на пути к семейному благополучию могут только терпение, взаимопомощь, взаимное стремление вовремя устранять возникающие недоразумения. Нужно только не замыкаться на своих бедах, в первую очередь думать не о себе, а о другом, и тогда для вас найдутся и доброе слово, и нежный взгляд, появится желание помочь – словом определится реальный путь выхода из монотонных будней.

● **Помогайте другому стать сильнее.**

У психотерапевтов есть рабочий термин – «симбиотики». Им называют людей, которые могут нормально существовать только тогда, когда рядом есть значимый для них человек (муж, мать, друг). Они просто неспособны жить, опираясь на собственные силы, быть самостоятельными в решениях и поступках. Для них невыносимы периоды одиночества, им надо непрерывно получать подтверждения об ответной привязанности. Такие отношения настолько обременительны, что «лидер» их не выдерживает: выстраивает психологические дистанции, закрывается. Подобные отношения ещё называют «ложной зависимостью» - под внешней обоюдной привязанностью накапливаются претензии и обиды. «Симбиотика» обижают невниманием, холодностью, стремление «лидера» оторваться. «Лидера» раздражают навязчивость, назойливость, надоедливость «симбиотика», его нежелание самостоятельно справляться со своими трудностями. В течение жизни «лидеры» могут сменяться, но потребность в подобных отношениях, зародившаяся в детстве, может сохраниться у человека на всю жизнь.

Считается, что симбиотизм как свойство личности формируется в первые семь-восемь лет жизни ребёнка. На этом этапе чаще всего «лидером» для него является мать. Но ребёнок растёт, а потребность в том, чтобы с ним нянчились, не только сохраняется, но становится всё острее. Вот и приходится нередко родителям вынужденно выполнять функцию опеки всю жизнь. «Симбиотик» обычно отчаянно сопротивляется неизбежному увеличению дистанции, но, убедившись, что прежний сверхтесный контакт с матерью невозможен, ищет замену на стороне, попадая часто в полную зависимость от ровесников или более старших ребят.

Основная ошибка воспитания в данном случае заключается в том, что у ребёнка не формируется осознание своего «я» как особой ценности. Такой ребёнок быстро теряет веру в себя, свои способности, становится вялым, апатичным. Присутствие близкого человека как бы даёт ему эмоциональную подпитку, добавляет энергии, стимулирует его активность. Задача родителей – помочь ребёнку утвердиться в качестве самостоятельной, независимой личности. А если отношения

«лидер – симбиотик» уже сформировались важно повысить у ребёнка чувство собственного достоинства, помочь обрести самоуважение.

► **Третий блок: приёмы оптимизации взаимодействия.**
(правила организации взаимодействия, оптимизирующие процесс общения).

• **Организируйте и поддерживайте в рамках своей семьи множественное ролевое взаимодействие.**

Каждый человек может выполнять одновременно несколько социальных ролей. Остановимся только на ведущих – ролях *Взрослого*, *Ребёнка* и *Родителя*. Вот что их отличает.

Взрослый – это наше чувство реальности, видение мира таким, каков он есть, чувство меры и персональной ответственности, терпимое отношение к другим.

Ребёнок – это эмоциональность, импульсивность, игровое отношение к реальности, потребность в покровительстве, отстранённость от житейских проблем и трудностей, перекладывание ответственности на другого.

Родитель – обычно безразличен к тому, каков реальный мир, поскольку точно знает, каким этот мир должен быть. Это тот, кто воспитывает, защищает от других (но не от себя), указывает, наставляет, оказывает покровительство, но и наказывает.

Ситуация: Муж спрашивает у жены: «Где мой галстук?» Позиция *Взрослого* – «Не видела ли ты мой галстук?» Позиция *Ребёнка* – скорее всего соединит капризничанье с беспомощностью: «Я не могу найти галстук! Помоги мне! Обрати на меня внимание!» Позиция *Родителя* – «Вечно у тебя беспорядок! Ничего в доме нельзя найти!» Ответ с позиции *Взрослого*: спокойно «Я не знаю» или «Кажется, я его видела в шкафу». Ответ с позиции *Ребенка*: тоном беспомощно-извинительным «Я не знаю» или же растерянно «Я его не брала...». Ответ с позиции *Родителя*: перейдёт в наступление «Почему я должна следить за твоими вещами?! Ты сам вечно всё разбрасываешь!».

Степень присутствия этих начал в человеке не связана напрямую с возрастом. Конечно в пятилетнем ребёнке *Ребёнка* будет гораздо больше, чем у взрослого (хотя бывают исключения). Человек и до седых волос может оставаться *Ребёнком* – разумеется, если обстоятельства и окружающие позволяют ему это. Скажем, на работе он может быть суровым *Родителем-руководителем*, а дома превращается в капризное *Дитя*.

Семейное воспитание ориентировано на то, чтобы помочь Ребёнку стать Взрослым. Однако для этого нужно реализовывать на всех уровнях отношений множественные роли. Линия *Родителя* эффективна, если он справедлив и компетентен, а *Ребёнок* внимателен и склонен к послушанию. В раннем возрасте обучение успешнее всего идёт на уровне *Ребёнок – Ребёнок*, поэтому родителям советуют больше играть с детьми. У подростка эффективность взаимодействия многократно возрастает, если реализуются отношения *Взрослый – Взрослый*, однако ему чаще навязывают схему *Родитель – Ребёнок*, против которой он возмущённо восстает.

Человек, уже овладевший ролью *Взрослого*, может при определённых жизненных обстоятельствах вновь становиться *Ребёнком*. Этот процесс называется психологической регрессией. Иногда склонность к регрессии закладывается ещё с детства: родители поощряют в ребёнке обидчивость, своим примером формируют критическое, отрицательное отношение к окружающим, явное или косвенное подчёркивание своего превосходства, неспособность к великодушию и такту. Бывает, что роль *Ребёнка* принимает на себя один из супругов, переложив все жизненные трудности и ответственности на плечи своей «половины».

Регрессирующий человек очень конфликтен.словно самолюбивый подросток, он требует от окружающих постоянного подтверждения своей

«взрослости», не подкрепляя его конкретными делами. Для него главное – подчеркнуть свою неординарность, непохожесть на других, оригинальность взглядов и вкусов. И поскольку наиболее просто добиться этого через отрицание, противопоставляя каждый раз свое мнение общепринятым взглядам, то он вступает в спор по любому поводу, зачастую без всякой аргументации.

Если у одного из членов семьи обнаруживается тенденция к регрессу, от окружающих требуются твёрдость, настойчивость, выдержка. ***Нельзя поддаваться искушению принять участие в критическом обсуждении других людей.*** Для регрессирующего очень важна реакция человека, за счёт которого он пытается утвердить свою взрослость. Поддаваясь на «провокацию», как бы стимулируется повторение аналогичных поступков, вызванных вполне детским желанием выглядеть лучше всех. Задав же образец взрослого поведения, можно помочь выйти из регрессии.

● Не забывайте устраивать в жизни семьи праздники.

Быт замыкает современную семью в коварное кольцо, такое прочное, что часто утрачивается перспектива вырваться из него хоть ненадолго. В семье зарождается взаимное чувство усталости. Повседневность убивает объективность, заставляет фиксировать внимание на мелочах, члены семьи становятся повышенно критичными друг к другу. Отношения с близкими становятся приземлёнными. Чаще всего духовные запросы ребёнка, его мысли, чувства, глубинные переживания редко становятся предметом обсуждения родителей. А ведь именно они наиболее важны для развивающейся личности. И именно родители остаются самыми главными «мастерами», формирующими разум, мысли, чувства и эмоции детей.

Праздник человеческого общения (эмоциональной поддержки, сопереживания, разделения интересов) нужен в каждом доме. Задушевная, дружеская беседа украшает любое, самое непривлекательное дело. Ведь кто сказал, что в семейной жизни должны быть особые воспитательные часы? ***Воспитывает сам семейный уклад, пример взрослых.*** И если ребёнок принят в удивительный мир взаимного признания и уважения, то любой контакт с родителями будет им восприниматься как радостное событие.

Для семейного праздника необязательны гости. Непродолжительная прогулка с родителями перед сном, фирменное блюдо на обед в выходной, маленькие знаки внимания по незначительным поводам, совместный просмотр фильма, выезд всей семьёй за город – все эти необременительные дополнения к повседневности украшают её, делают интересной, приучают детей испытывать радость от самого бытия, а не от бесконечного сменяющегося потока развлечения.

● Больше разговаривайте со своими детьми, близкими, не прячьтесь дома в броню молчания.

Многих сегодня тревожит проблема языковой культуры. Зачастую еще в детстве не закладывается активный словарный запас, а, следовательно, не развивается сфера переживаний. Ведь богатая речь – это в значительной степени и отражение внутренней сущности человека. Мало слов – мало и мыслей. Искусственное обеднение речи закономерно сказывается на внутреннем складе личности. Многие подростки сегодня обходятся набором Элочки-людошки. Во многом же в этом вина самих родителей. Ведь ребёнку часто не удается получить достаточно полную, контролируемую взрослыми языковую практику. Так, в большинстве случаев ребёнок говорит на уроках в день в среднем 2-3 минуты. Для общения же со сверстниками вполне хватает ограниченного лексикона. А родители дома погружаются в собственные дела, обрекая ребёнка на молчание.

С самого раннего возраста необходимо побуждать ребёнка чётко и понятно выразить не только свои требования, но и мысли, чувства, развивать его активный словарный запас, показывать ему образцы культуры речевого общения.

- «Сигнализируйте» близким о своем эмоциональном состоянии.
- Учитесь искать и находить в других людях хорошее.
- Учитесь сравнивать, не абсолютизируя пример других.

Чужой ребёнок, которого вы расхваливаете в назидание собственному, может не быть примером для последнего.

Бездумное обращение к чужому опыту может только навредить. Недаром у японцев есть золотое правило – **хвалить ребёнка только по отношению к нему самому**. Фиксация собственных успехов ребёнка служит более надёжным основанием для его развития, чем чужие примеры.

Важно помнить!

Если родители сами не обладают нужными качествами, но требуют их от своих детей, воспитательные воздействия успеха иметь не будут.