

**ЕЛИЗАВЕТА
ФИЛОНЕНКО**

Семейный психолог
с 17-летним стажем

СЛОЖНЫЕ
СЛУЧАИ

ДИСЦИПЛИНА

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
КОНТАКТ

СЕМЕЙНАЯ
КОНСТИТУЦИЯ



ГРАНИЦЫ И ПРАВИЛА

Как научить ребёнка жить в мире
с собой и окружающими

ИНСТРУМЕНТЫ
ВЛИЯНИЯ

7-11 ЛЕТ

ЭКОЛОГИЧНЫЕ
МЕТОДЫ

Время для ребенка (Феникс)

Елизавета Филоненко

**Границы и правила. Как
научить ребенка жить в мире
с собой и окружающими**

«Феникс»

2022

УДК 37.0
ББК 74.9

Филоненко Е. Н.

Границы и правила. Как научить ребенка жить в мире с собой и окружающими / Е. Н. Филоненко — «Феникс», 2022 — (Время для ребенка (Феникс))

ISBN 978-5-222-40024-1

Часто неудачи в воспитании связаны с тем, что нам не хватает системы знаний о психологии ребёнка. Множество разрозненных и часто противоречивых сведений окружают нас, создавая не знание, а скорее информационный шум. Эта книга, написанная на основе 17-летней практики работы с родителями, содержит всю необходимую информацию. Её можно читать с любого места и в любом порядке, каждая глава посвящена определённой теме.

УДК 37.0
ББК 74.9

ISBN 978-5-222-40024-1

© Филоненко Е. Н., 2022
© Феникс, 2022

Содержание

Вступление	6
Глава 1. Кто всё это будет делать: как укрепить родительскую команду	7
Зеркало для родителя	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Елизавета Филоненко
Границы и правила. Как научить ребёнка
жить в мире с собой и окружающими

© Филоненко Е., 2022

© Оформление: ООО «Феникс», 2022

© В оформлении обложки использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

* * *

Вступление

Дорогие друзья!

Я рада, что вы держите в руках мою книгу, это означает, что вы – ответственный родитель, который хочет знать больше о воспитании ребёнка, его психологии. И я рада вам в этом помочь.

Я написала книгу на основе 16-летней практики работы с родителями. В течение этих лет я неоднократно убеждалась, что неудачи в воспитании часто связаны с тем, что нам не хватает системы знаний о психологии ребёнка. Множество разрозненных и часто противоречивых сведений окружают нас, создавая не знание, а скорее информационный шум.

Прежде всего я хотела сделать эту книгу простой и удобной, чтобы вы могли сконцентрироваться на главном – практическом применении тех принципов, которые делают жизнь с ребёнком легче, а общение приятнее. В книге нет заумных теорий – только то, что вы можете использовать в ежедневном общении с ребёнком.

Книгу можно читать с любого места в любом порядке, каждая глава посвящена определенной теме. Вы можете перейти сразу к практике и изучить главу «Создайте семейную конституцию» или подумать больше о своих воспитательных стратегиях, начав с главы «Что такое уровни воспитания». В книге есть главы, посвящённые эмоциональному контакту с ребёнком, и этот контакт делает общение действительно человеческим. Есть главы, в которых я рассматриваю типичные возражения родителей или важные вопросы, которые на протяжении своей психологической практики я обсуждала с ними. Также я собрала для вас полезные упражнения, с помощью которых вы перекинете мостик от теории воспитания к практике.

Нормально и естественно стремиться быть по-настоящему хорошим родителем, узнавать новое, пересматривать свои методы, если это необходимо. Становясь более успешными и опытными в воспитании, вы приносите пользу не только своим детям, но и другим родителям, передавая им свой опыт.

Глава 1. Кто всё это будет делать: как укрепить родительскую команду

Прежде чем перейти к разговору о том, как правильно воспитывать ребёнка, давайте обратимся к вопросу – кто это будет делать? Как организованы отношения и жизнь тех людей, которым предстоит организовать жизнь ребёнка и сформировать его характер.

В первую очередь речь идёт о родителях, родительской «команде». Они для ребёнка и пример поведения, и пример отношений.

Из чего будет складываться авторитет родителей и от чего в конечном счёте зависит, придёт ли родительская команда к успеху, воспитает ли достойного человека и сохранит ли с ним тёплые человеческие отношения?

Давайте посмотрим, как видят нас дети.

Зеркало для родителя

То, что наш имидж влияет на отношения с окружающим миром, не вызывает ни у кого сомнения. Но мы редко осознаём, как важен имидж при воспитании ребёнка.

Ниже речь пойдёт о специфической составляющей имиджа, о родительском имидже, о том, как видят нас дети.

Есть несколько составляющих родительского имиджа.

Уверенность

Уверенность родителя в себе транслируется ребёнку через пластику, голос, выражение лица. Если у родителя слишком тихий, дрожащий голос, неуверенный вид, блуждающий взгляд и робкие жесты, то на ребёнка он производит впечатление ненадёжности, вызывает желание давить и отстаивать свои интересы.

Ребёнок точно так же, как и окружающие взрослые, хорошо понимает, кто перед ним и стоит ли его слушаться. Даже самый маленький ребёнок понимает, так как маленькие особенно чувствительны именно к этой грани имиджа родителей – внешним проявлениям уверенности.

У детей есть встроенное иерархическое чувство, которое позволяет калибровать других людей, понимать, кого стоит слушаться, а кому можно сесть на шею. Если взрослый перед ребёнком такой, у которого «губки бантиком и бровки домиком», то ребёнок не будет склонен его слушаться. Послушаться в итоге может, но для этого потребуются специальные меры: подкупы или наказания, шантаж и прочие не очень хорошие методы работы с ребёнком.

Некоторые родители ложно понимают уверенный вид и тон как жёсткость. И воспринимают совет говорить уверенно и авторитетно как указание быть строже или даже грубее. Это иногда происходит у внутренне неуверенных людей, они могут звучать авторитетнее, только действуя строго.

Настоящая уверенность вполне совместима со спокойствием и мягкостью. Работая над уверенностью в своём имидже, надо становиться не злым, а только весомым.

Попросите записать себя в те моменты, когда вы общаетесь с ребёнком. Насколько вы уверенно выглядите, когда хотите, чтобы он вас послушал? Не замечаете ли за собой просящего вида, постоянного тревожного заигрывания?

Часто родители не имеют естественной внешней уверенности – нужно сосредоточиться на ней.

В этом нет ничего страшного или странного, ведь мы учимся держаться перед коллегами, выступать на собраниях, понимаем, как лучше себя вести в том или ином случае. Почему же в общении с детьми мы не вырабатываем правильный тон?

Эстетика

Когда вы хотите произвести наилучшее впечатление, вы думаете над своим внешним видом. Думаете, как на вас посмотрят в той или иной одежде. Но дома с детьми мы почти не думаем об этом. А ведь нередко ребёнок видит родителей только дома и только в самом непрезентабельном виде.

И для ребёнка родители – это часто расслабленные существа, которые требуют от него дисциплины и свершений.



Родитель потом, конечно, соберётся, накрается, надушится и уйдёт на работу, но ребёнок там его уже видеть не будет. Стереотипные шутки про женщину в халате и бигудях могут иметь место и в ситуации с ребёнком.

Эстетическая составляющая имиджа родителя, важность представлять перед ребёнком в самом лучшем своём виде игнорируется почти всеми. Ну в самом деле, что же, ещё и дома напрягаться, выглядеть прилично перед собственным ребёнком? Никто не желает напрягаться. А между тем имеет смысл следить за собой, в том числе и дома, так как дети формируют своё отношение к внешности родителей, так же как и к чертам их характера или бытовым привычкам.

Многие дети стесняются внешности и поведения своих родителей... это очень важная составляющая семейной жизни.

Людмила Петрушевская

Конечно, всё это очень обидно, хочется, чтобы ребёнок любил нас любыми, как мы его.

Но, с другой стороны, если не лукавить, то и у родителей некрасивость или неопрятность ребёнка вызывает вполне отчётливые негативные переживания, что уж говорить о детях.

Человек, который выглядит эстетично, имеет преимущество в плане влияния на других.

Не это ли мы постоянно пытаемся внушить детям через свои замечания: почисти зубы, вытри рот, не сутулься, смени футболку, не ковыряй в носу.

Это обязательно нужно иметь в виду, использовать в общении с детьми. Ребёнок прежде всего воспринимает вас через зрение. Что он увидит, какого себя вы покажете ему?

Интересно, что знаменитый педагог А. Макаренко при подборе сотрудников уделял большое внимание внешности педагога. Он требовал, чтобы педагоги были одеты в наилучшие свои костюмы, выходя к детям. Также он предпочитал красивых воспитателей и утверждал, что в педагогическом коллективе должен быть хотя бы один молодой и красивый педагог. Вообще, эстетике уделялось много внимания в его педагогической системе, несмотря на тяжёлые голод-

ные годы, когда, казалось бы, этой стороной можно было и пренебречь. Но Макаренко не пренебрегал, так как хорошо понимал важность внешней красоты для влияния на детей.

Родителям стоит заботиться о своём образе, в нём заключён большой потенциал влияния на ребёнка. Привлекательные люди завораживают, к ним хочется быть ближе, их хочется слушать. Всё это справедливо и для ребёнка, ваш внешний вид может влиять на то, захочет ли он вас слушать.

Понятно, что речь идёт не о правильности черт лица, красоте торса и густоте волос. Речь идёт об опрятности, подтянутости и ухоженности. И в воспитании это вполне реальные инструменты влияния на ребёнка.

Социальный статус

Время, когда «мама самая красивая, а папа самый сильный», проходит быстро. Дети начинают соображать, кто есть кто и что к чему. Они начинают видеть, как к вам относятся другие люди, что вы представляете собой в более широком, чем семья, кругу. Ребёнок начинает сравнивать вас с другими по общественному положению, на основе этого он может начать гордиться вами или стесняться вас. Так начинает формироваться ещё одна грань вашего имиджа в глазах ребёнка.

Эта часть образа складывается из профессии родителя, его манеры общения с окружающими, отношения к нему друзей и посторонних людей.

Для прицельного воздействия это наиболее сложная грань – чтобы улучшить положение в этой области, нужна колоссальная работа.

Важно никогда не упускать из поля зрения тот факт, что рано или поздно ребёнок взглянет на вас именно с этой точки зрения, спросит себя: а чего добились в жизни мои папа и мама? И ваш статус в глазах ребёнка отчасти будет зависеть от ответа и на этот вопрос. В подростковом и юношеском возрасте этот вопрос наиболее важен.

Это кажется несправедливым. Разве не естественно ребёнку любить своих маму и папу просто за то, что они его родители?

С одной стороны, это так. Но любить и высоко оценивать – разные вещи.

Ребёнок может очень любить свою маму, но с возрастом начать игнорировать её мнение, так как её опыт не кажется ему авторитетным.

Родители всё время пытаются направлять и наставлять ребёнка, это вполне естественно. До поры до времени ребёнок не критичен к фигуре наставника, он просто не в состоянии её оценить, не видит широко тот мир, в котором он мог бы сравнить родителей с другими людьми. Взрослея, ребёнок задаёт себе вопрос: а судьи кто? Кто они, те самые родители-наставники, которых я должен слушать, какое у них положение в жизни?

Понимание этого факта может немного надломить идею, что наилучший выбор для вас – полностью посвятить себя воспитанию, пренебрегая другими областями жизни.

Личные увлечения, достижения и интересы – важная часть родительства, которая поднимает ваш авторитет в глазах ребёнка.

Личный статус

Кроме социального статуса (положения в обществе), существует личный статус человека.

Личный статус – это то, насколько вы важны, значимы, влиятельны и любимы в узком кругу родных и друзей.

Человеческое достоинство мамы и папы, которое ребёнок наблюдает ежедневно, – само по себе блестящий инструмент воспитания.

Дети – глубоко социальные существа, они считывают реакции окружающих и учатся относиться к людям, наблюдая отношения других. Так, если вас слушает муж, ваша мама к

вам уважительна, друзья общаются с удовольствием, то ребёнок бессознательно понимает, что у вас много веса в ближайшем окружении, он тянется и прислушивается к вам.

Если же муж оскорбляет вас, мама постоянно критикует, друзья высмеивают или командуют, то ребёнок так же бессознательно сделает вывод, что считаться с вами не стоит. Зачем ему считаться, раз никто не считается?

Ссоры родителей при ребёнке наносят сокрушительные удары личным статусам всех участников скандала. Если мама кричит на папу, а папа кричит на маму, то ребёнок делает выводы одновременно и о папе, и о маме, и выводы эти не в пользу родителей. Если родители относятся друг к другу неуважительно, то ребёнок их тоже не будет уважать, причём обоих, тут не будет выигрыша ни у кого.

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.