

РОДИТЕЛИ, ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Вполне возможно, что главный родительский долг заключается в том, чтобы уделять внимание не только детям, но и – пожалуй, в первую очередь! – самим себе, собственным потребностям и переживаниям.

Можете ли вы стать для других образцом самоуважения и рассудительности, если жизнь ваша настолько тороплива, что у вас просто нет времени подумать о себе? Никогда! Поэтому научитесь тому, как найти время для любви к себе и для саморазвития. А когда мы по-настоящему любим самих себя, у нас сама собой проявляется и искренняя любовь ко всем вокруг.

В современной психологической науке есть очень важное положение: если хочешь изменить поведение кого-либо, надо в первую очередь изменить свое поведение. И если вы принимаете утверждение о том, что, только изменившись сами, вы сможете изменить своего ребенка, то вам, наверное, будет интересно узнать, как это можно сделать.

Начните с вопроса: «Обращаю ли я на себя внимание?» И как бы вы на него ни ответили, выполните ряд упражнений, чтобы научиться еще лучше делать это.

1. Представьте себе всех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Прямо сейчас составьте их список. Когда вы напишете всех тех, кто относится к этой категории, остановитесь и задайте себе следующий вопрос: «Включил ли я в этот список себя?» И если не включили, то сделайте это прямо сейчас.

2. Убедившись, что вы включили себя в обязательный список людей, за которых вы несете ответственность, представьте, что у вас есть еще один ребенок, которому вы уделили мало внимания. Этот ребенок – часть вашего собственного внутреннего Я. А теперь спросите себя, уделяли ли вы своему ребенку столько же времени, заботы и внимания, сколько отдавали другим людям, о которых вы заботитесь? Теперь примите решение о том, что, чем бы вам ни пришлось заниматься в жизни, вы всегда будете заботиться о вашем собственном внутреннем Я.

3. Проведите самодиагностику и начните заботиться о себе прямо сейчас.

Тест «Как вы заботитесь о себе?»

Ответьте на вопросы, приведенные в тесте. Для этого оцените каждый вопрос по 4-х бальной шкале и поставьте соответствующую цифру в графе «балл» напротив каждого вопроса.

Условные обозначения:

4 – верно (то есть высказывание полностью относится к вам, к вашим поступкам и действиям);

3 – скорее верно, чем неверно;

2 – скорее неверно, чем верно;

1 – неверно (то есть вы так не поступаете никогда).

Подсчитайте ваш результат. Для этого сложите все цифры в колонке «балл».

№	Вопрос	Балл
1	Временами я покупаю себе что-нибудь приятное, например подарок, сувенир, безделушку	
2	Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться	
3	Я считаю, что имею право иногда быть эгоистичным(ой)	
4	Если я себя плохо чувствую, мне нравится позволять другим заботиться обо мне	
5	Я заранее планирую приятные события, такие как каникулы, поход в театр или ресторан	
6	Каждый день я уверен(а) в том, что имею немного времени, чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное	
7	Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем	
8	Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня что-то, что я не хочу делать	
9	Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее	
10	Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве	
11	Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье	
12	Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны	
13	Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие пайки	
14	У меня есть время для занятий увлекательным хобби	
15	Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других, даже если это кому-то может не понравиться	
16	Я считаю, что каждый сам должен отвечать за решение своих проблем	
17	Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем срезу выкладываться на все 100%	
18	Я могу сам(а) принимать решения, а не ждать советов окружающих	
19	Я избегаю употребления наркотиков и табака	
20	Я способен(на) признавать и доказывать другим свои достоинства	
Итого		

Интерпретация теста «Как вы заботитесь о себе?»

Более 54 баллов – **результат выше среднего**. Люди, имеющие данный общий балл, умеют заботиться о себе достаточно хорошо, поэтому им легче,

чем другим, в искренней форме проявлять заботу об окружающих в тех ситуациях, когда это необходимо.

40–54 балла – **средний результат**. Те, кто имеет данный балл, как правило, стараются заботиться о себе, но они могли бы улучшить свой результат.

Ниже 40 баллов – **результат ниже среднего**. Эти люди заботятся о себе недостаточно хорошо. Возможно, что они часто имеют чувство вины перед собой/окружающими или низкий уровень асертивности.

Если вы способны взглянуть на проблемы, которые вам доставляют ваши дети, как на возможность для развития вашего их характера, вы почувствуете, что эти проблемы беспокоят вас в гораздо меньшей степени. Мы лишь добавляем себе трудностей, когда волнуемся, злимся или стараемся избежать вызова, которые преподносит нам жизнь через наших детей. Посмотрите на то, с чем вы никак не можете справиться в ваших детях, и поймите, что это урок для вас. По мере того как вы будете об этом думать, ваша борьба с ребенком пойдет на убыль, и ваши взаимоотношения улучшатся. Не забывайте относиться с юмором к различным ситуациям и ощутите любовь к этому человеческому существу, пришедшему в мир через вас.

Вам оказали великую честь, выбрав именно вас, так поднимитесь до уровня этой задачи. Дарите им свое время, свое внимание, дарите им себя. Это и есть любовь. Дети помнят важные моменты, когда вы были вместе, но они не запоминают, как часто они случались. Поэтому отдавайтесь им всецело всякий раз, когда сможете.

За каждым родительским вопросом: «Что мне надо делать с моим ребенком?» – стоит скрытое убеждение: «Я хочу, чтобы мой ребенок изменился». Сама постановка вопроса выдает желание заставить ребенка подчиниться. Если мы заставляем других делать что-либо, это означает, что мы хотим подчинить их своей воле. Это редко получается и почти всегда приводит к лобовому столкновению. Они восстают против попыток одержать победу над ними, потому что ваш страх их пугает. Они хотят, чтобы не только они, но и вы прибывали в спокойствии и чувствовали свою безопасность в общении друг с другом.

Каждый раз, когда вы выходите из себя по причине плохого поведения вашего ребенка, первый шаг – это подавить в себе импульс реагировать сию же минуту. Вместо этого подождите 5–10 минут. Запритесь в ванной или уйдите в другое укромное место, там закройте глаза и глубоко подышите. Можно представить себе ангелов, которые держат корзину, куда вы складываете все, что вас беспокоит. А затем представьте в своем воображении такие отношения со своим ребенком, которые вы хотели бы иметь.

* * *

«Проблемные», «трудные», «непослушные» и «невозможные» дети, так же как дети «с комплексами», «забытые» или «несчастные», – всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. Мировая практика психологической помощи детям и их родителям показывает, что даже очень трудные проблемы воспитания вполне разрешимы, если удастся восстановить благоприятный стиль общения в семье. Предлагаемые ниже рекомендации помогут вам наладить благоприятную атмосферу в семье.

Семейные конфликты: причины и пути предупреждения

К сожалению, мы устроены весьма несовершенно: болезненно реагируем на обиды и оскорбления, проявляем ответную агрессию.

Нам бы сдержаться, простить обиду, и к этому призывают все мировые религии и этические учения, однако число желающих «подставить другую щеку» не множится...

Рассмотрим причины возникновения конфликтов.

Многие семейные конфликты часто являются средством проявления внутреннего состояния семейных отношений и при возникновении напряжения «сигнализируют» о неблагополучии. Любой конфликт, порождается каким-либо определенным противоречием.

Причины возникновения конфликта можно представить так:

Конфликтная ситуация + Инцидент + Конфликт
(накопившиеся противоречия) повод (стечение обстоятельств)

Причины конфликта исчезают только с устранением конфликтной ситуации (противоречия), исчерпанием инцидента. К сожалению, на практике в большинстве случаев дело ограничивается лишь исчерпанием инцидента. Приведу наглядную аналогию. Конфликт можно уподобить сорняку в огород. Конфликтная ситуация это – корень сорняка. Инцидент – та часть, что на поверхности. Ясно, что оборвав ботву сорняка, но не тронув корень, мы только усилим его работу по вытягиванию из почвы питательных веществ. Да и найдя корень, после не устранив конфликтную ситуацию, мы создаем ситуацию для углубления конфликта.

Ключевую роль в разрешении конфликта играет **правильное формулирование конфликтной ситуацией** (определение проблемы).

Правило 1.

Помните, что конфликтная ситуация – это то, что надо устранить.

Правило 2.

Конфликтная ситуация всегда возникает раньше конфликта и инцидента.

Правило 3.

Формулировка конфликтной ситуации должна подсказывать, что делать.

Правило 4.

Задавайте себе вопросы «почему?» до тех пор, пока не докопаетесь до первопричины, из которой проистекают другие причины.

Правило 5.

Сформулируйте конфликтную ситуацию своими словами, по возможности не повторяя слов из описания конфликта.

Правило 6.

В формулировке обходитесь минимумом слов, чтобы мысль была конкретна. Не бойтесь сказать: «То, что случилось, является проблемой (формулировка конфликтной ситуации), и я хочу, чтобы ты помог решить ее». Скажите все как есть. Избегайте обвинений, которые лишь вынуждают партнера защищаться.

Дайте вашему партнеру понять, что вы должны совместно найти решение, при котором никто не будет ущемлен. Важно, чтобы он поверил в то, что Вы искренне желаете его помощи и с уважением относитесь к его чувствам, идеям.

Милые бранятся, или правила семейной ссоры

Не существует правил ссоры, которые годились бы для любой ситуации. Но есть общие рекомендации, следуя которым, вы сумеете сохранить ваш союз.

- Не диктуйте другому человеку, как он должен себя вести, не требуйте немедленно исправиться, извиниться и т.п. Если вы станете навязывать свои правила поведения, конфликт только усугубится. Другая крайность – замкнуться в своих переживаниях, уйти от выяснения отношений, не разговаривать месяцами. Конфликт можно разрешить только тогда, когда обе стороны готовы к диалогу.

- Не обвиняйте другого человека. Лучше сказать о своих чувствах.

- Следите за своими жестами. Невольное хватание за руку, указывание пальцем, сжатые кулаки провоцируют агрессию. Жесты должны быть максимально доброжелательными. Постарайтесь расслабиться и успокоиться.

- Не повышайте голоса. В начале ссоры вы, скорее всего, не сможете контролировать свои эмоции. Тем не менее старайтесь выработать в себе привычку успокаиваться и беседовать, не повышая голоса. Помните, что человек, на которого кричат, слышит только как вы говорите, но не понимает, что именно пытаетесь донести до него.

- Ни в коем случае нельзя ссориться в постели и там, где вы принимаете пищу. Поэтому найдите место, где вы бы могли спокойно поговорить.

- Во время ссоры разбирайте её конкретную причину. Причина ссоры может быть ничтожной, но при этом создаётся ситуация, когда выплёскивается всё накопившееся, и разрешить её бывает крайне сложно, потому что нельзя решить все проблемы сразу!

- Не сравнивайте партнёра с его родственниками. Вообще, пытаться отомстить любой ценой, используя для этого уязвимые места другого человека, – самая опасная тактика. После этого партнёр уже не сможет вам доверять, ведь его откровенность используется против него.

- Не выясняйте отношения при ребёнке, это травмирует его психику. Помните, что ребёнок любит обоих родителей, а когда они ссорятся, ему приходится принимать чью-то сторону – выбирать между двумя близкими людьми. Ещё опаснее сознательно или неосознанно использовать ребёнка как аргумент в споре.

- Не унижайте партнёра. Не только мужчины, но и женщины не прощают оскорблений, унижающих как их человеческое достоинство, так и сексуальную состоятельность.

- Конфликтуйте без посторонних.

- Не пытайтесь перевоспитать родственников – воспринимайте их такими, какие они есть. Ищите точки соприкосновения, а не различия.

- Определите границы, в пределы которых ни вы, ни ваши родственники не должны вторгаться. Общайтесь с ними по вопросам, в которых находите общий язык.

- Не втягивайте в конфликт других членов семьи. Это лишь усугубит ситуацию и приведёт к затяжному конфликту.

- Не пытайтесь искать подтверждения своей правоты в конфликте, собирая у родственников дополнительную информацию.

- Если от вас зависит решение каких-то материальных вопросов, способных привести в дальнейшем к семейному конфликту, постарайтесь прийти к компромиссу незамедлительно.

Техника безопасной ссоры

- Не разговаривайте со взрослым, как с ребёнком, даже в том случае, если он ведёт себя по-детски.

- Старайтесь обмениваться репликами, а не колкостями. Сарказм и ирония хуже, чем прямая, честная атака, и действуют на вашего оппонента, подобно красной тряпке на быка.

- Если это удаётся, попробуйте сразу выяснить, в чём вас обвиняют, но ни в коем случае не делайте никаких категорических обвинений.

- Не бойтесь признаваться в чём-либо в подобной ситуации. Главное, что вы слушаете партнёра и воспринимаете его всерьёз. Ибо невнимание к аргументам противоположной стороны может вызвать бурю негативных эмоций и даже агрессию.

- Если позволяет ситуация, попробуйте сказать: «Мы поговорим об этом, если ты перестанешь кричать на меня и ругаться».

- Не поворачивайтесь спиной к тому, с кем разговариваете.

- Не посягайте на личное пространство оппонента – не подходите слишком близко.

- Постарайтесь обойтись без угроз, особенно при выяснении отношений с человеком, который находится в состоянии алкогольного опьянения.

- И главное, не забывайте, что юмор убивает злость! Поэтому во время ссоры попробуйте посмотреть на всё происходящее иронически.

Шесть рецептов избавления от гнева, которые будут полезны родителям

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой.

№	Содержание	Пути выполнения
1	Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	<ul style="list-style-type: none"> – слушайте своего ребёнка; – проводите вместе с ним как можно больше времени. – делитесь с ним своим опытом; – рассказывайте ему о своём детстве, детских поступках и неудачах; – если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте своё «безраздельное внимание» каждому из них в отдельности
2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия	<ul style="list-style-type: none"> – отложите или отмените вовсе совместные дела с ребёнком; – старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения
3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	– говорите детям о своих чувствах, желаниях и потребностях («Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй пожалуйста в соседней комнате» или «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня»)
4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить	<ul style="list-style-type: none"> – примите тёплую ванну душ; – выпейте чай; – позвоните друзьям; – просто расслабьтесь лёжа на диване; – послушайте любимую музыку
5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев	<ul style="list-style-type: none"> – не разрешайте ребёнку брать те вещи и предметы, которыми вы очень дорожите; – не позволяйте выводить себя из равновесия; – умейте прочувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией
6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребёнка к предстоящим событиям	<ul style="list-style-type: none"> – изучайте силы и возможности вашего ребёнка; – если вам предстоит сделать первый визит к врачу, в школу, к знакомым и т. д.), отрепетируйте всё загодя; – если ребёнок капризничает в тот момент, когда он голоден, хочет пить, подумайте, как накормить и напоить его во время длительной поездки и т. д.

Можно ли победить рутину семейной жизни?

Семейная жизнь сама по себе ни хороша, ни плоха, она станет такой, какой вы ее сделаете.

Каждый выходной – событие!

Отличная идея – каждый выходной приглашать гостей. Вкусный стол, караоке, песни под гитару, танцы, забавные игры для детей, а может, и для взрослых – в общем прекрасная домашняя «тусовка», которую можно устраивать то в одной семье, то в другой. Принимающей стороне придется каждый раз готовиться к встрече гостей, придумывая что-то новенькое не только для застолья, но и для «культурной программы». Согласитесь, что все это приятные хлопоты, которые, кстати, можно дополнить идеей домашней летописи. Пусть кто-то из гостей «работает» фотографом, а к каждой новой встрече выпускается свежий номер своеобразной газеты с веселыми подписями. Домашние праздники можно приурочить к временам года: осенью собирать красивые разноцветные листья и устраивать конкурс лучшего букета или панно; зимой устраивать святочные гадания; на пороге весны отмечать Масленицу с пирогами и блинами. Такие встречи не обязательно устраивать каждый раз у кого-нибудь дома, иногда их можно проводить на природе: в парке или в лесу. Если встречи по какой-то причине срываются, советуем не нарушать сложившуюся традицию, не посвящать выходной бытовым хлопотам, а все равно проводить этот день празднично, отправляясь всей семьей в театр, зоопарк или просто на прогулку.

Дружим со спортом семьями.

Любой семье под силу завести традицию лыжных, пеших или велосипедных прогулок на природе. Подобные спортивные или туристические выезды не только позволят сменить обстановку, получить новые впечатления, но и придадут семейному досугу определенный ритм, наполнив его здоровьем и энергией. Вы можете взять на вооружение широко распространенный за рубежом принцип семейного отдыха – когда несколько семей объединяются, чтобы вскладчину арендовать в определенный день на определенное время теннисный корт или дорожку для боулинга – так дешевле и веселее. Кроме того подобный союз накладывает на его участников вполне определенные обязательства. Зная, что вас ждут, вы уже не станете «отлынивать» от еженедельных занятий. Таким образом, эпизодические занятия спортом превратятся в привычное семейное хобби. Кстати, такой семейный досуг можно разнообразить еще сильнее, устраивая семейные соревнования: мамы против пап, дети против родителей...

Чтобы дети и родители остались друзьями.

Вряд ли ребенок будет считать своих папу и маму друзьями, если все функции первого будут сводиться к тому, чтобы отругать за непослушание и выдать деньги на карманные расходы, а второй – одеть и накормить. Но если родители вместе с детьми путешествуют, занимаются спортом, решают бытовые проблемы и готовят праздники, если жизнь семьи полна ярких

впечатлений, волнующих событий и творческих открытий – такой семьей дети будут дорожить и гордиться. А в число лучших друзей не забудут включить маму и папу, что не помешает детям уважать своих родителей и слушаться их. И, может быть, не столь важно, какие именно традиции будут у вашей семьи – детские праздники, байдарочные походы, домашние концерты или что-нибудь еще, – главное, чтобы они были. Ведь у семьи, как и у любого «творческого» союза, должно быть свое лицо.

Полезная информация. Игры для взрослых и детей

Для семейных встреч предлагаем вам правила веселой игры, которая способна захватить и детей и взрослых. Для начала приготовьте около 10–15 небольших сувениров: свечки, куколки, брелки, ластик, куски мыла, помада – словом, все, что угодно, лишь бы предмет был небольшим. Красиво упакуйте каждый в подарочную бумагу. Для игры сложите подарки в центре стола, вокруг которого расположатся гости. Пусть каждый по очереди бросает игральный кубик. Тот, кому выпадет шестерка, берет себе любой подарок. Когда все подарки будут разобраны, начнется самая волнующая и азартная часть игры. Засеките время и объявите, что, скажем, через 10 минут игра закончится. Теперь каждый, кому выпадает шестерка, может брать любой подарок у любого из игроков. Поверьте, вот тут уж страсти накалятся по-настоящему. А когда время истечет, подарки можно и развернуть. Будет много радости и смеха. И не важно, что кому достанется. В этой игре важен не приз, а азарт.