

ВЛИЯНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО ПОВЕДЕНИЯ НА РЕБЕНКА: АНАЛИЗ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГОВ

Лебедева О.Э.

В статье, основываясь на исследовании Дианы Баумринд, проводятся различия между авторитарным и попустительским стилем воспитания детей, дается подробная характеристика каждого стиля и то, какие последствия это имеет на ребенка. Подробно рассматриваются плюсы и минусы, сильные и слабые стороны каждого стиля. Далее идет описание двух составляющих демократического стиля воспитания – любовь и уважение к личности ребенка и установление правил и границ. Даются конкретные практические рекомендации о том, как применить данный стиль на практике – как установить дисциплину уважительными способами, обучая ребенка, позволяя ему ощущать последствия своего собственного выбора. А также, даются конкретные рекомендации о том, как дать ребенку почувствовать, что его любят и ценят. Основной упор делается на важности объятий, похвалы и дается краткое описание запатентованной методики психиатра, профессора Б.З. Драпкина «Мама-терапия». Делается вывод о том, что авторитетный стиль воспитания помогает достичь всех воспитательных целей и вырастить здоровую и гармоничную личность.

Ключевые слова: авторитарный стиль воспитания, попустительский стиль воспитания, вседозволенность, авторитетный (демократический) стиль воспитания, установление границ, воспитание детей, дисциплина, похвала, мама-терапия

THE IMPACT OF PARENTAL BEHAVIOR ON THE CHILD: ANALYSIS AND THE RECOMMENDATIONS OF PSYCHOLOGISTS

Lebedeva O.E.

The article based on the study of Diana Baumrind distinguishes between the authoritarian and permissive style of children's upbringing, gives a detailed description of each style and what consequences it has for the child. The pros and cons, strengths and weaknesses of each style are considered in detail. The following is a description of the two components of the democratic parenting style – love and respect for the child's personality and the establishment of rules and boundaries. Specific practical recommendations are given on how to apply this style in practice – how to establish discipline in respectful ways, teaching the child, allowing him to meet the consequences of his own choice. And also, there are specific recommendations on how to let the child feel that he is loved and appreciated. The main emphasis is on the importance of hugs, praise and a brief description of the patented technique of psychiatrist, Professor B. Z. Drapkin "Mother therapy" is given. It is concluded that the authoritative style of education helps to achieve all educational goals and to grow a healthy and harmonious personality.

Keywords: authoritarian parenting style, permissive parenting style, permissive, authoritative (democratic) parenting style, setting boundaries, parenting, discipline, praise, mother-therapy.

Несмотря на изменение подхода к воспитанию детей в нашей стране в последнее десятилетие и доступность информации, до сих пор многие родители придерживаются авторитарного стиля в воспитании собственных детей. Что это за стиль и чем он характеризуется? Есть ли ему альтернатива? Чем различаются разные стили воспитания и какой из них ведет к гармоничному развитию ребенка? Эти вопросы и составляют предмет данного исследования.

В данной статье мы рассмотрим основные характеристики ведущих стилей воспитания, которые, по статистике, чаще всего применяются в нашей стране в отношении детей, подробно рассмотрим их влияние на ребенка. А также рассмотрим альтернативу и дадим практические рекомендации, как воплотить основные элементы авторитетного стиля воспитания в жизнь.

Мы довольно много знаем о том, какие методы воспитания являются эффективными, отчасти благодаря работам психолога Дианы Баумринд. Она родилась в Нью-Йорке в 1927 году. В середине 1960-х Баумринд опубликовала свои идеи в области воспитания детей, принципы которых настолько здравые и обоснованные, что исследователи используют их по сей день.

Баумринд описывала два измерения в родительской деятельности, каждое из которых обладает непрерывным диапазоном степеней - *чуткость* (уровень родительской реакции на своих детей, выражающейся в поддержке, теплоте и благосклонности, уважение к его личности и самостоятельности) и *требовательность* (степень родительских усилий по введению контроля над поведением детей, установление правил и границ) [4].

Главное слово, характеризующее авторитарный стиль — «сверхконтроль». Руководство поведением ребёнка — максимальное, уважение к его личности, самостоятельности — минимальное [1]. Родители, воспитывающие детей в авторитарном стиле, предпочитают силовые методы воздействия на ребёнка — угрозы, суровые нотации, даже физические наказания. Их убеждения: «если не больно, то дети не учатся», «дети не будут уважать мои правила, если не будут бояться моих методов», «контролировать детей — моя обязанность» [3]. Важно сказать, что авторитарные родители — отнюдь не монстры. Ими руководит не жестокость, а тревога за своё чадо. И жёсткое руководство — это путь, который они выбрали (или единственный, который им известен из своего собственного детства) для защиты своего ребёнка.

Безусловно, у этого стиля есть свои сильные стороны:

- последовательность в воспитании
- чёткое определение границ «можно/нельзя»
- детям установлены правила поведения
- твёрдость и уверенность родителя в себе

Но у этого стиля очень много минусов и слабых сторон.

Во-первых, дети получают мало позитивных эмоций и могут считать, что их не любят.

Во-вторых, данный стиль блокирует у детей развитие самостоятельности, так как ребёнку изначально отводится ведомая роль: «делай так, как я сказал, и ни шага в сторону».

В-третьих, у детей может идти накопление скрытого гнева из-за того, что родители неспособны внимательно относиться к их чувствам. И как только ребёнок выходит из-под непосредственного контроля родителей, эти подавленные чувства могут вылиться в деструктивное или асоциальное поведение. Другой же вариант развития событий — ребёнок может стать боязливым и стремящимся постоянно всем угождать.

В-четвертых, ребёнок теряет самоуважение и веру в свои силы, так как самостоятельность подавляется и развивается зависимость ребёнка от родителя. Формируется низкая самооценка.

В-пятых, творческая компонента мышления ребёнка перестаёт развиваться, так как блокируется страхом: «А вдруг нельзя?», «Вдруг поступлю неправильно?» Отсюда есть риск

формирования запрета на собственную жизнь и устремления, и, как итог, проживание чужой жизни.

Основная опасность данного стиля в том, как упоминает в своей работе психолог Юлия Василькина, что он может перейти в деспотизм, когда жёсткость становится жестокостью [1].

И вот что ещё очень важно. При авторитарном стиле воспитания у ребёнка искажается понятие добра и зла. Дети слушаются *не из любви* к родителям, не из искреннего желания угодить самым дорогим людям, а из *страха наказания*. И, соответственно, у ребёнка, оставшегося без родительского контроля, все запреты «слетают», и он начинает делать то, что ему всегда запрещали.

Ещё такой момент из статистики: меньше всего дети принимают ценности своих родителей при авторитарном стиле воспитания [3].

Как реагируют дети на подобное обращение с ними, зависит от врождённого темперамента ребёнка: некоторые отстраняются, иные из страха становятся покорными, другие же занимают оборонительную позицию или восстают. У ребёнка с сильным темпераментом такой стиль воспитания провоцирует гнев, упрямство, мстительность, бунтарство. И ведь понимаете, что *ребёнок здесь не причём!* Непослушание здесь просто *симптом* слишком жёстких рамок и ограничений, недостатка свободы и самостоятельности. Знаю, как авторитарным родителям непросто сменить стиль воспитания, так как они очень уверены в правильности собственных позиций. И при непослушании ребёнка склонны «закручивать гайки», в то время как выход состоит в том, чтобы пересмотреть собственный стиль отношений с ребёнком, то есть сделать самое сложное — измениться самому [1].

Как реакция, направленная против болезненной природы карательного подхода, в 1960-70х годах появился новый стиль воспитания, поставивший бы во главу угла любовь и уважение к своему ребёнку. Однако, стремясь найти уважительный подход, упустили важный момент — границы. Так появился попустительский стиль воспитания, суть которого очень хорошо передаёт слово «вседозволенность» [3]. Свобода без ограничений — это не демократия, а анархия. При таком курсе в воспитании дети не учатся ответственному подходу к свободе. Внешне цветущий ребёнок внутри испытывает страшную тревогу и беспокойство. Он не чувствует себя уверенно, у него не удовлетворена *базовая потребность в безопасности*, так как он не видит, что *взрослый контролирует ситуацию*. Чтобы понять, как чувствует себя ребёнок, которому не ставят границ, можно представить, что вы выходите на балкон девятого этажа, у которого отсутствуют перила и ограждения. На плечи ребёнка в этом случае родители возлагают непосильную для него ношу — взять ответственность за свою жизнь. И при таком стиле воспитания получается совсем не тот послушный ребёнок, о котором мечтали родители: дети демонстрируют зависимость, неуважение, эгоцентризм, пробуют границы на прочность, постоянно бросают вызов правилам и авторитету, игнорируют и отключаются от того, что им говорят, «заговаривают» родителей.

Каков же выход? Как на эквалайзере мы выравниваем звук, так же здесь нам надо привести в соответствие, выровнять две важные составляющие: с одной стороны, установить чёткие рамки и правила (но не болезненными способами авторитарного стиля, а уважительными), с другой стороны — проявлять явное уважение к личности ребёнка, его самостоятельности, уважать его чувства, сделать любовь к своему ребёнку «осязаемой» для него.

Эти две задачи, по данным многочисленным проведенным исследованиям, *полностью* решает авторитетный или демократический (не путать с выше описанным авторитарным) стиль воспитания. Он не слишком расширяет границы, но и не слишком сужает их. Авторитетный или демократический стиль обеспечивает детям свободу и выбор внутри четко очерченных границ, в рамках четких ограничений, необходимых, чтобы направлять выбор действий и обучение [3].

Как же установить границы не авторитарными методами?

Прежде всего, важно признать тот факт, что У РЕБЕНКА ЕСТЬ НЕОТЪЕМЛЕМЫЕ ПРАВА. Ребенок имеет право на теплую постель. Имеет право хорошо питаться. Как бы безобразно он себя ни вел, отправлять его спать, лишив ужина, несправедливо и жестоко... (Сном, едой, работой по дому и карманными деньгами не наказывают).

НО ЕСТЬ У РЕБЕНКА И ПРИВИЛЕГИИ. Например, телевизор, компьютерные игры, вечеринки у друзей, покупки в магазинах, экскурсии, концерты, спортивные мероприятия и т.д.

Посмотрим, каким образом в отношении этих привилегий можно применить Четыре главных правила дисциплины:

ЭТАП 1: повесить на кухне или в гостиной доску или лист бумаги с полным списком привилегий, доступных вашему ребенку.

ЭТАП 2: установить определенные правила поведения в доме.

Например:

- не бить друг друга
- не обзывать
- не орать и не ныть
- вовремя делать домашнее задание.

ЭТАП 3: объяснить ребенку: «Когда ты выполняешь эти правила, вся наша семья живет спокойно и счастливо. Нарушив любое из правил домашнего поведения, ты лишишься привилегии №1. Нарушив еще одно правило, лишишься не только привилегии №1, но и привилегии №2.

«Соблюдая правила в течение трех дней, ты получаешь обратно привилегию №2, соблюдая правила еще три дня – и привилегию №1» (Для детей постарше этот исправительный период можно увеличить до недели)

Чем же хороша эта система?

Ребенку ясно, что должен делать РЕБЕНОК; родителю ясно, что должен делать РОДИТЕЛЬ: теперь ему не придется срочно выдумывать наказания по факту проступка,

выходить из себя, вступать в споры и дискуссии. Отпадает надобность и в бесконечных предупреждениях и угрозах [5].

Важное примечание: совершенно нормальные дети нередко выходят за границы дозволенного и выпрашивают себе всякие вещи и побрякушки. Важна правильная родительская реакция на эти инциденты.

И вот мы переходим ко второму вопросу: как проявлять свою любовь к ребенку, чтобы он ее чувствовал?

Во-первых, достаточно много его обнимать.

Дети созданы для того, чтобы получать любовь. Чтобы их обнимали. Их личики и щечки созданы для того, чтобы их целовали.

Кроме того, объятия – невероятная и бесплатная терапия, которая дает силы ребенку для преодоления любых высот в его жизни!

Вот данные разных исследований:

1. Наиболее уверенно чувствуют себя дети, которых родители легко и много обнимали.

2. Если в детстве ребенка много обнимали и гладили, то он вырастает личностью с гармоничной самооценкой

3. Когда ребенка обнимают, на уровне тела он понимает, что мир безопасен. Если нет - то него появляется дефицит прикосновений и чувства безопасности в мире, и ему все время этого не хватает. А вырастая, он начинает закрываться и избегать телесных контактов.

4. Мама и папа для ребенка – ресурсы, сила, источник всего хорошего. Ребенок знает, где и у кого он может укрыться. Больше ему для счастья ничего не нужно. Если не родители будут обнимать ребенка, то кто же ему восполнить этот дефицит в любви?

5. Когда ребенка обнимают, он чувствует, что его любят, что он ценен и важен, что с ним все в порядке, что он достоин любви.

6. Объятия снижают уровень стресса у взрослых и детей. Когда ребенок напряжен, его можно погладить по спинке вдоль позвоночника, и стресс уходит.

Во-вторых, достаточно много его хвалить.

Для человека нет более важного суждения, более значимого фактора в его психологическом развитии и мотивации, чем то, что он сам думает о себе. Характер этого суждения глубоко влияет на мыслительный процесс человека, его чувства, желания, ценности и цели. Это – единственный и самый важный ключ к его поведению [6].

Можно помочь ребенку создать позитивный и реалистичный образ самого себя путем похвалы – положительной обратной связи.

Как говорят исследования, полезная похвала состоит из двух частей:

1. Взрослый с уважением описывает то, что видит или чувствует

2. Ребенок, услышав описание, способен сам себя похвалить

Получается так - взрослый описывает, ребенок сам внутри хвалит себя.

Как результат – дети начинают больше осознавать и ценить свои сильные стороны.

Есть еще один способ хвалить: к обычному описанию добавить одно –два слова, которые подводят итог поведению ребенка, которое мы хвалим. Нужно постараться найти такое слово, которое скажет вашему ребенку что-то такое, чего он не знал о себе раньше, то, что дает ему новую словесную характеристику.

Такой простой процесс может глубоко воздействовать на ребенка. Ведь день за днем из наших отношений дети узнают о своих сильных сторонах. Ребенок узнает, что он способен быть пунктуальным, продемонстрировать силу воли, инициативность или находчивость. Все это попадает в его эмоциональное хранилище и не может быть отнято у него.

Такие моменты, когда родители одобряют все самое лучшее в детях становятся критериями жизни, к которым дети могут вернуться в периоды сомнений или упадка духа. В прошлом он сделал что-то, чем может гордиться. Это внутри его, и он может снова это совершить.

Внешний мир не так уж щедр на похвалы. Попытки сотрудничать с людьми и вести себя хорошо воспринимаются как должное. Один промах – и порицание тут как тут. Мир будет громко и часто говорить нашим детям, в чем они не правы. Задача же родителей – показать им, что они делают хорошо. И очень важно описывать ребенку свои чувства при этом.

Со старым (оценочным) способом похвалы дети чувствуют себя «хорошими» только на какое-то время. С новым способом они считают себя хорошим (способным) человеком.

Итак нужно:

1. Описать, что вы видите
2. Описать, что вы чувствуете
3. Резюмировать похвальное поведение каким-либо словом

«Я вижу девочку, которая может сама встать утром, съесть завтрак, умыться, одеться и собраться к школе вовремя. Вот что я называю самостоятельностью».

«Я вижу аккуратно убранную кровать и книжки, расставленные по местам. В эту комнату очень приятно входить!» [6]

А вместо того, чтобы ругать детей, можно вдохновить их на лучшее, напомнив о прошлых примерах поведения, достойного похвалы:

«Поверить не могу - это говорит мальчик, который в год знал все буквы, в четыре года запомнил все созвездия летнего неба, а сейчас он говорит, что не может запомнить таблицу умножения на три!»

Помимо всего вышеперечисленного, для ребенка огромное значение имеет мамин голос. Ребенок начинает слышать его с пятого месяца внутриутробной жизни. Родившись, он узнает его, эмоционально реагирует, различает интонации. И очень важно, чтобы этот голос был

ободряющим и поддерживающим. Это дает ребенку установку на счастье, здоровье, и все психоэмоциональные процессы ребенка приходят в норму.

Вот фразы безусловной любви, которые детям необходимо слышать регулярно:

- **Как хорошо, что ты у нас родился**
- **Я рада тебя видеть**
- **Ты мне нравишься**
- **Я люблю, когда ты дома**
- **Мне хорошо, когда мы вместе**

Известный детский психиатр, профессор Б.З. Драпкин даже разработал специальную методику, которую он назвал «Мама-терапия» [2]. Она отработана и запатентована, признана Всероссийским обществом детских психиатров, взята на вооружение Объединением Московских профессиональных психотерапевтов и психологов.

Смысл этой методики в том, что через 20-30 минут после того, как ребенок заснул, садиться к его кровати и проговаривать фразы, сначала мысленно для себя, потом мысленно для него, потом вслух:

• *«Я тебя очень-очень люблю. Ты самое дорогое и родное, что у меня есть. Ты моя родная частичка. Я и папа тебя очень сильно любим»* (это так называемый «витамин материнской любви», с помощью этих слов мама изливает любовь на своего ребенка)

• *«Ты сильный, здоровый, красивый мой мальчик (девочка). Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься. У тебя крепкие, здоровые сердечко, грудка и животик. Ты легко и красиво двигаешься. Ты закаленный, редко и мало болеешь»* (это установка на физическое здоровье)

• *«Ты спокойный мальчик (девочка). Ты терпеливый, ты добрый, ты общительный. Ты умный. У тебя хорошо развивается головка. Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь. Ты любишь улыбаться и хорошо спишь. Ты быстро засыпаешь и хорошо отдыхаешь, когда спишь. У тебя хорошо и быстро развивается речь»* (установка на нервно-психическое здоровье, нормальное психическое развитие)

Четвертый блок фраз отражает народную мудрость. Издревле мама брала больного ребенка, прижимала к себе и очищала его от недуга:

• *«Я забираю и выбрасываю твою болезнь и твои трудности. Я забираю и выбрасываю твой плохой сон. Я забираю и выбрасываю твою плаксивость».*

И обязательно заканчивать фразой:

- **«Я тебя очень-очень сильно люблю»** [2].

Кроме того, родители, воспитывающие детей в авторитетном стиле, не мнят себя непогрешимыми всеведущими богами. Они оказывают уважение к личности ребенка, признают свои ошибки и, в случае своей неправоты, просят прощение у детей.

Таким образом, авторитетный стиль воспитания позволяет достичь *всех* воспитательных целей. У авторитетных родителей вырастают очень хорошие дети — послушные, уверенные в себе, признающие авторитеты, с адекватной самооценкой, успешные в школе и во взрослой жизни, их любят воспитатели, учителя, у них много друзей. Кроме того, дети учатся, ответственности, самостоятельности, коммуникации и уважительному методу разрешения проблем. Детей поощряют делать выбор, ощущать его результаты и учиться на собственном опыте [3].

Идеи Баумринд были подтверждены массивным исследованием 1994 года, в котором участвовали тысячи школьников, достигших подросткового возраста из Калифорнии и Висконсина. Основываясь исключительно на родительском поведении, исследователи успешно предсказали, какими вырастут дети, независимо от этической принадлежности. Дальнейшая работа поддержала и расширила изначальные идеи Дианы Баумринд [4].

Литература

1. Василькина Ю. Что делать, если ребенок не слушается. Эксмо. Москва, 2013 – С. 29-37
2. Драпкин Б.З. Материнская любовь – жизненная защита ребенка. ИД «Нарком», Москва, 2015
3. Маккензи Роберт Дж. Упрямый ребенок: как установить границы дозволенного. Эксмо. Москва, 2014 – С. 72-109
4. Медина Д. Правила развития мозга вашего ребенка. Эксмо. Москва, 2013 – С. 288-289
5. Мэтьюз Э. Останови их! Как справиться с обидчиками и преследователями. Эксмо. Москва, 2012 – С. 178-180
6. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить так, чтобы дети слушали, как слушать так, чтобы дети говорили. Эксмо. Москва, 2011 – С. 209-243

Ольга Эдуардовна Лебедева, практикующий клинический психолог, детский развивающий центр «НЕЛЕНЬ», email: aoe_123@rambler.ru, <https://vk.com/olgalebedeva00>