

Консультация для родителей

Перестанем давить на наших детей!

Мы их очень любим и очень беспокоимся за их будущее. Мы тратим много усилий и средств, чтобы дать им все шансы в непростом взрослом мире. Но не слишком ли тяжело наши ожидания и страхи давят на их плечи? Как им помочь, не превращая детей в заложников наших тревог?

Учителя, школьные психологи, семейные психотерапевты констатируют: наши дети все раньше и все сильнее ощущают стресс, связанный со школьными успехами. Не просто учиться, но и посещать факультативы, каждое задание выполнять на «отлично» – наши дети живут в постоянном напряжении. Родители это осознают: 31% из них считает, что школа провоцирует стресс у ребенка, 52% говорят о том, что сами испытывают стресс из-за его школьных оценок*. Косвенно это подтверждает и огромный спрос на дополнительные занятия (частные уроки) по самым разным предметам. «Наиболее остро реагируют на стресс успешные школьники, – рассказывает психолог, профессор МГУ Андрей Подольский. – Мы провели исследование среди учеников 7, 9 и 11-х классов общеобразовательной школы и гимназии с углубленным изучением нескольких предметов и выяснили, что самое тяжелое эмоциональное состояние переживали гимназистки 11-го класса. Несмотря на хорошую подготовку, они испытывали постоянный страх не оправдать ожиданий взрослых». С одной стороны – требования родителей, с другой – школьная система оценок, которая давит на самолюбие и побуждает ребенка вступать в изнурительное соперничество. Многих родителей завораживают формальные показатели успеха, и они начинают «болеть» за своего ребенка, словно тот участвует в забеге. И тогда страх неудачи, напряжение не покидают его и дома.

Весомые страхи

«РОДИТЕЛИ ВСЕ ЧАЩЕ СТАНОВЯТСЯ ТЕМИ, КОГО ДЕТЯМ ПРИХОДИТСЯ УСПОКАИВАТЬ, ИЛИ ЖЕ ТЕМИ, КОМУ НУЖНО УГОЖДАТЬ».

Бесцеремонно вмешиваясь в личное пространство ребенка, жестко контролируя каждый его шаг, принуждая, угрожая, подкупая или наказывая его – словом, как умеют, родители давят на своих детей. «Многие уверены: если указывать ребенку на его недостатки и недоработки, то он будет стремиться их исправить, – рассказывает школьный психолог Наталья Евсикова. – Но получается по-другому: дети все больше сомневаются в своих силах, чувствуют себя виноватыми и очень быстро перестают себе доверять». Но почему мы часто ведем себя именно так? «Жесткое (давящее) поведение отражает прежде всего собственные страхи и тревоги родителей, боязнь, что у них не хватит времени, сил и способностей для воспитания, – говорит психолог. – Взрослые не уверены в том, что будет завтра (с их работой, семьей и страной), и поэтому сегодня стараются впрок. И перестают быть союзником ребенка, а становятся теми, кого нужно успокаивать или кому нужно угождать».

На такую ситуацию дети реагируют по-разному, в зависимости от характера и типа нервной системы. «Некоторые протестуют, становятся агрессивными, – продолжает

Наталья Евсикова. – Могут совсем забросить учебу: зачем усердствовать, если ими все равно всегда недовольны? Другие, наоборот, стараются изо всех сил. Но быстро истощаются, становятся обидчивыми или капризными, иногда начинают много болеть».

Как этого избежать, оставаться твердым и последовательным, не разрушая личность ребенка? «Прежде всего нужно отличать давящее поведение от требовательного, – объясняет Наталья Евсикова. – А для этого родителям надо понять, что они чувствуют, когда общаются с ребенком». Раздражение, гнев, досада или обида вызывают мгновенную (защитную) реакцию – то есть мы давим на ребенка, добиваясь от него беспрекословного выполнения наших правил и запретов. «Требовательность же возникает с ясным пониманием приоритетов, – продолжает Наталья Евсикова. – И тогда главным для нас становятся не оценки, а любознательность и активность ребенка. Быть требовательным – значит постоянно поощрять его в движении вперед, учитывая как сильные, так и слабые стороны характера. Наблюдать за его развитием, поддерживать и защищать его, когда он в этом нуждается, и радоваться вместе с ним, когда он приобретает новые знания и навыки». Интервью с Сергеем Казарновским

Сергей Казарновский – директор знаменитой московской школы «Класс-центр» (www.klass-center.ru), где помимо обычных предметов изучают музыку и ставят спектакли. Девиз школы – «Не только знать, но и чувствовать».
«Воспитывать ребенка, не умаляя его достоинства»

Это особенно важно, считает учитель Сергей Казарновский, потому что воспитание и обучение всегда в определенной мере связаны с принуждением.

Psychologies: Что заставляет родителей давить на своих детей?

Сергей Казарновский: Чувство неопределенности: школьные программы и правила постоянно меняются, родителям и детям то и дело приходится перестраиваться, приспосабливаться к новым требованиям. Неясно, как ребенок будет учиться, какими будут выпускные экзамены, какими – вступительные. Все может поменяться в любой момент, в том числе среди учебного года. Кроме того, у нас в России особое отношение к образованию. Европейцы понимают, что этот процесс продолжается в течение всей жизни. А нам кажется, что он заканчивается с получением аттестата, диплома. Поэтому и цена этих «корочек» совершенно иная. И для родителей, и для детей, и для учителей.
В чем разница между требовательностью и давлением?

В отношении к чувству собственного достоинства. Оно есть у родителей, и его нельзя терять. Оно есть у ребенка, и об этом надо помнить, беречь его. Когда мы давим на ребенка, мы унижаем его достоинство. Единственный способ конструктивного общения с ребенком – это с уважением относиться к нему, к его достоинству. Понимая при этом, что процесс воспитания и обучения всегда в какой-то мере связан с принуждением. Вопрос в том, как воспитывать, не умаляя достоинства своего ребенка, – его надо задавать себе постоянно.

Как родителям понять, что они делают что-то не то, что пора остановиться?

Нельзя быть чрезмерными. Рефери в боксе состояние грогги определяет по глазам. Боксер может даже не упасть, но он «поплыл», и рефери это видит. Мы должны видеть по ребенку, «поплыл» ли он. Раз нет единственного правильного ответа для всех ситуаций,

родительская интуиция должна быть настроена на ребенка. Только так можно почувствовать момент, когда пора остановиться.

Нужно ли помогать ему с домашними заданиями?

Конечно. Но только в том случае, если родителям интересно общаться с ребенком. Тогда домашнее задание – еще один прекрасный повод для общения, возможность поддерживать контакт с ним. Так ребенок выучит и то, что ему рассказали на уроке, и еще научится чему-то у своих родителей, что-то получит от них. И это очень хорошо – это и есть процесс общей жизни.

А к оценкам как относиться?

Спокойно, понимая, что три отметки – «три», «четыре» и «пять», – которые у нас существуют, не отражают способностей ребенка. Для одного 10 ошибок – это провал. А для другого сделать всего 10 ошибок вместо прежних 20 – невероятный успех. Но оценки они получают одну и ту же. Справедливо это? Нет, конечно. В реальности люди не делятся на «хорошистов», «отличников» и «троечников» – и со временем жизнь покажет, кто чего стоит на самом деле.

Когда нужно проявить требовательность?

Когда наши требования ясны, обоснованны и известны ребенку заранее. Когда установлен взаимный договор. Тогда можно и нужно требовать, чтобы договоренности соблюдались, причем не от случая к случаю, а всегда. Расскажу такую историю. В рамках проекта Pease child я ставил в Америке спектакль с участием детей из разных стран. Был устроен детский лагерь: еда, лесное озеро, репетиции. Приезжая туда, каждый ребенок подписывал обязательство, а там был пункт о том, что он не будет пить, курить и заниматься сексом. Подросткам было лет 14, так что по закону им и так нельзя пить и курить. Но они ставили свою подпись, то есть брали на себя ответственность, соглашались с тем, что это им по силам, они обязуются этого не делать. В противном случае их должны исключить из проекта. Спустя несколько дней один из наших мальчиков был замечен курящим. Но ведь он обещал этого не делать! Меня вызвал директор лагеря и сказал, что я должен его отправить в Москву. Это был 1989 год... Как? На какие деньги?! Я пытался объяснить, что это невозможно. А он ответил, что закон должен исполняться в любом случае. В общем, мы вместе придумали текст, в котором объяснили ситуацию всем детям, – написали, что этот мальчик не может уехать, но он будет жить отдельно и будет отстранен от участия в репетициях. Так и воспитывается ответственность – когда твое слово что-то значит.

Можно ли представить себе портрет идеальных родителей?

Если допустить, что идеальные родители существуют, это могут быть такие взрослые, которые живут вместе с ребенком, любят его, вместе с ним смотрят на мир и размышляют, делают вместе что-то, что им самим интересно, – потому что когда человек делает то, что ему нравится, то и тем, кто рядом, тоже в этом хочется участвовать. И при этом эти взрослые не навязывают ему ни своих представлений, ни правил. Волчица учит своего волчонка: «Кусай как я». Но когда человек учит своего ребенка: «Думай как я», – это преступление. И еще они не врут. Потому что дети это сразу чувствуют, с ними нельзя фальшивить. Мы для детей – боги. У Стругацких, помните, – «Трудно быть богом»?* О том, что такое хорошо и что такое плохо, дети впервые узнают от нас. И за все, что мы говорим, мы несем перед ними ответственность.

* А. и Б. Стругацкие «Трудно быть богом» (Пан пресс, 2009).