## Живем вместе

### Повседневные дела и порядок

В каждой семье существуют определенные правила, гласные и негласные. Они касаются домашнего распорядка, режима, норм поведения и многого другого. Приучение к ним ребенка – важная часть, если не сказать основа, его воспитания.

Слово «приучать» имеет особый смысл, отличный от слова «учить». Когда мы говорим «научить», то имеем в виду передачу знаний ребенку: мы что-то рассказываем, показываем, объясняем, одновременно он учится сам. Слово же «приучать» означает наше намерение добиваться от него регулярного поведения. Например, чтобы он мыл руки перед едой, убирал игрушки, вовремя делал уроки, наводил порядок в вещах и т. д.

Не приученный к порядку и правилам, ребенок оказывается во власти минутных желаний, неуправляемых эмоций, случайных влияний. Мы говорим, что он разболтан, не организован, не воспитан. Во многих ситуациях он оказывается без ориентиров, не знает, как себя вести, как организовать свои дела и время. Правила дают ребенку ощущение не только порядка, но и уверенности в жизни.

#### Как же его приучать?

Приучение к порядку и правилам – специальная работа, работа длительная, ежедневная и ежечасная! Часто она проходит трудно, с обидами и конфликтами. Хорошо известные «поля сражений» с детьми любого возраста – это еда, приготовление уроков, помощь по дому, укладывание спать и др.

Говорит мать одиннадцатилетней девочки:

*У нас с ней все вроде бы хорошо, но есть один «камень преткновения»: беспорядок в ее комнате. И не то чтобы она не умела убираться. Когда должны прийти подружки, наводит идеальный порядок. А обычно войти в комнату невозможно: вещи «размазаны» по всей комнате, все валяется где попало! Меня уже заранее трясет, когда я просто приближаюсь к ее двери. А она грубит: «Отстань, надоела, сама знаю!». Если бы не это, мы бы жили мирно. Вообще она неплохая девочка, учится хорошо. Но такой изъян в воспитании – и я не могу с ним примириться! В этом вопросе меня просто заклинило!*

Мать права: действительно «изъян» и действительно «заклинило», между прочим, не только ее, но и дочь. Что-то было упущено, а сейчас уборка комнаты стала для обеих «камнем преткновения».

К сожалению, такие упущенные случаи могут привести и приводят к серьезным семейным разладам. Вот один пример.

*В знакомой семье с двумя подростками появляется отчим. В прошлом он морской офицер и в силу своей бывшей профессии, да и по характеру – человек, приученный к порядку и организованности. Подростки, наоборот, привыкли находиться «в свободном полете». Их мать, обремененная работой и учебой по вечерам, не могла обращать должного внимания на их «приучения». Неубранные вещи, оставленные на столе тарелки, разбросанная в прихожей обувь – это еще «мелкие» дискомфорты, с которыми сталкивается новый человек в семье. Накапливаются и более серьезные неприятности, потому что «проспали, забыли, потеряли…». Так, девица теряет ключ от дома, лазает в окно, и в один прекрасный день «по проторенной дорожке» в дом забираются воришки и уносят что-то ценное. Из школы сообщают, что сын не успевает, так как прогуливает уроки… и т. д. Отчим пытается помочь матери ввести ребят в рамки – они обсуждают, договариваются, даже составляют письменные соглашения.*

*Но ситуация запущена, дети плохо поддаются исправлению, а бывший морской офицер, конечно, не С. А. Макаренко. Отношения портятся, накапливается глухая вражда. Мать оказывается между двух огней. Все в проигрыше. Печально, но планы создания новой семьи «разбиваются о быт»!*

Итак, как же его приучать? Одного рецепта, конечно, нет, так как причины непослушания или неорганизованности ребенка могут быть разные. Лучше всего помнить о некоторых общих методах и закономерностях. Их довольно много, и они разные для разного возраста. Обсудим некоторые, наиболее важные их них.

#### Начинать как можно раньше

Не могу не поделиться одним впечатлением.

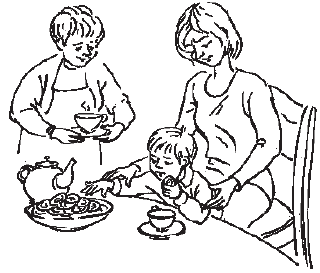
*Дело происходило в Америке, на перроне пригородной электрички. На скамейке сидела юная мама-негритянка с малышом на коленях. Маме на глаз можно было дать не больше лет шестнадцати, а малышу – не больше одного года. Оба общались улыбками, жестами и короткими словами. В какой-то момент разыгравшийся малыш шлепнул маму по лицу. «Stop it!» – строго сказала мать, подняв указательный палец. Но малыш скоро повторил свой шлепок. «Stop it!» – снова строго повторила мать. После третьей попытки малыша дотянуться до лица матери, она сняла его с колен и поставила на ноги около себя (стоять он уже умел), перестав обращать на него внимание. Малыш захныкал; подождав немного, мать снова посадила его на колени. В какой-то момент на его подозрительный жест она просто подняла палец с серьезным лицом – и инцидент был исчерпан. Общение снова вошло в мирное русло.*



Эта сцена запомнилась, наверное, потому, что было удивительно видеть такое необычное сочетание юности мамы и ее мудрого поведения. Молодая мать интуитивно действовала абсолютно грамотно. Она четко и в то же время мягко сообщала малышу решительный запрет на недружелюбное действие по отношению к себе. Какими запущенными случаями на этом фоне выглядят подчас агрессивные выпады наших подростков в адрес матери!

Дело, конечно, не в географии или культуре страны. В наших семьях можно найти сотни примеров ежедневной, казалось бы, незаметной и в то же время необычайно важной воспитательной работы родителей. Эти примеры хочется собирать и приводить, они красноречивее любых умных слов. Вот один из них.

*Семья сидит за столом, все пьют чай и разговаривают. Бабушка испекла печенье; оно лежит на большой тарелке, посыпанное сахаром, и выглядит очень привлекательно. Пока разливают чай, полуторагодовалая девочка под шумок уже добыла себе печенье и с удовольствием его ест. Все тепло улыбаются ее находчивости. Мать, освободившись от чайника, берет ее к себе на колени. Съев первое, девочка просит второе печенье, и мать позволяет его взять. Не доев второе, девочка тянется за третьим печеньем. «Нет, – говорит мать, – я тебе не позволю, пока не доешь вот это», – указывая на недоеденную половинку. Но та продолжает тянуться к тарелке с печеньем. «Нет, нет, – мягко, но настойчиво повторяет мать, – ни в коем случае нельзя! Нет, нельзя» – это повторяется еще несколько раз: девочка – живая и упорная, мама – мягкая, но непреклонная. До возможных слез дело не доходит, так как мать поднимается и уносит дочку в другую комнату. Через минуту она спокойно возвращается с девочкой на руках. Чаепитие мирно продолжается, а тарелка, между прочим, уже отодвинута на другой конец стола.*



Эта история может показаться очень обыденной, но именно поэтому она поучительна. Легко понять, что именно на таких повседневных «уроках» ребенок осваивает **беспрекословность родительского «нет».** Так с самого раннего возраста по золотым крупинкам собирается опыт послушания и овладения правилами поведения.

#### Организовать среду и быт

Организованность ребенка зависит от порядка вокруг него. Необходимо, чтобы вещи, посуда, игрушки имели свои места и возвращались на место. Чтобы ребенок, как и остальные члены семьи, спал в своей кровати, по возможности сидел за столом на своем месте, ел из своей тарелки. Хорошо, когда в семье соблюдаются некоторые постоянные «ритуалы» – укладывания спать, прогулок, приема гостей.

Невозможно перечислить все то, к чему приходится приучать ребенка. Важно, чтобы то, что вы от него ждете, регулярно вами отслеживалось, внимательно и настойчиво. Ведь постоянные нарушения и отклонения могут тоже закрепляться и грозить стать «правилами».

Очень важны правила, связанные с едой: что, как и когда ребенок ест, как он себя при этом ведет. Обычно еда – испытание не только для ребенка, но и для родителей. К сожалению, родители не всегда выдерживают эти испытания.

*В семье двухлетней девочки тяжелая проблема: дочка «ничего не ест» (эти традиционные слова родителей всегда удивляют – непонятно, как ребенок при этом выживает, да еще неплохо выглядит?). Девочку кормят отдельно от всех, так как нужны особые условия. Чтобы она открывала рот на ложку с кашей, мама должна петь, а няня танцевать (или наоборот). Эти песни и пляски происходят по нескольку раз в день и совсем измотали домочадцев.*



А вот другой пример.

*Мать пятилетнего мальчика озабочена его неорганизованностью. Правда, в доме есть дядя мальчика, который умеет «приводить племянника в норму». Например, если тот вышел из-за стола, а потом возвращается, чтобы схватить кусок, дядя ему этого не разрешает. Мама довольна действиями дяди, считает их правильными. Но на вопрос: «А сами вы делаете так же?» – отвечает: «Нет, что вы, я ведь мама! Он пришел из садика, может быть голодный, надо дать покушать сколько захочет».*

Так оказывается на разных чашах весов забота, условно говоря, «о желудке» и о нормах поведения. К сожалению, первая чаша у родителей порой перевешивает, и, конечно, действуют они «из самых лучших соображений». Тревожным мамам, наверное, будет полезно познакомиться с результатом одного важного эксперимента (см. БОКС 2).

**ДЕТИ ВЫБИРАЮТ САМИ**

Некоторые родители страстно хотят накормить ребенка во что бы то ни стало. При этом они «забывают» о его естественной потребности в еде. У тревожной мамы ребенок часто не успевает проголодаться, и поэтому плохо ест. Но, что еще хуже, у него портится отношение к еде. Там, где на пути к естественному желанию встает принуждение, нарушается все: и само желание, и поведение, и взаимоотношения. Ребенок начинает сопротивляться, устраивает саботаж. Он капризничает, держит еду во рту, не проглатывая, иногда дело доходит до рвоты!

Давно, в 20-е годы прошлого столетия, было проведено исследование с очень интересными и поучительными результатами. Дело происходило в детском доме одной из европейских стран.

Группу малышей усаживали за стол, на который были выставлены одновременно все продукты детского рациона: овощи, фрукты, творог, молоко, мясо, печенье, конфеты и пр. Дети могли свободно выбирать то, что они хотели съесть. Наблюдатели записывали, что именно выбирал

и сколько съедал каждый ребенок. В конце недели подсчитывалось общее количество белков, жиров, углеводов и витаминов, которые в результате получал ребенок, самостоятельно выбиравший для себя еду. Его питание оказалось **вполне сбалансированным**, то есть названные показатели были в пределах нормы!

#### Помочь ребенку организовать себя

Вернемся к моментам, когда ситуация еще не так запущена. Заметим, что просто отслеживать выполнение правил недостаточно. Очень важно, чтобы родитель был включен в общение с ребенком по поводу разных дел, тогда его помощь оказывается гораздо более эффективной.

*Недавно я наблюдала мать, гуляющую с двухлетней дочкой. Девочка играла в песочнице. Подходило время обеда.*

*«Давай, моя хорошая, – обратилась к ней мать, – будем потихоньку собираться домой. Отряхнем руки, соберем формочки, положим их в пакет… Куколку и совок тоже не забудем» (все это она приговаривала и делала не спеша, давая возможность девочке принимать участие).*

*«Сейчас пойдем домой…Ой, как хорошо ты мне помогаешь!…Придем домой, разденемся, помоем ручки, будем есть вкусный супчик…»*

Казалось бы, что особенного делала мать?

На самом деле, очень многое! Во-первых, она говорила очень доброжелательно (*моя хорошая, как хорошо ты мне помогаешь!),* поддерживая приятный тон общения. Во-вторых, подстраивалась под темп девочки, которой надо было оторваться от игры и начать собираться – что всегда не просто дается ребенку (говорила *потихоньку собираться*, и сама действовала не спеша). В-третьих, «озвучивала» и организовывала действия ребенка, помогая ему и в то же время сохраняя его инициативу – предлагала отряхнуть руки, сложить игрушки, не забыть другие. В-четвертых, она планировала следующие ближайшие шаги, при этом делая их привлекательными (*вкусный супчик*).

В результате следовало **естественное послушание** ребенка, а вместе с ним – приучение его к порядку и дисциплине.

Многие родители интуитивно ведут себя так же. Им нравится приговаривать, когда они занимаются с малышом, и тем более обсуждать занятия и дела с детьми постарше.

С дошкольного возраста приходится приучать детей и к более сложным вещам. Например, важно, чтобы они научились держать свое слово, выполнять взятые на себя обязательства. Когда дети умоляют завести щенка, купить хомячка или аквариумных рыбок, они горячо заверяют, что будут заботиться о своих питомцах и **все** делать сами. Но потом многое «забывается», так что заботы ложатся на взрослых. Бесконфликтно приучать ребенка выполнять свое обещание – важная задача, но она, как и остальные «приучения», требует терпения, деликатности, а иногда и изобретательности родителей.

Сошлюсь на интересный случай из воспоминаний замечательного американского психотерапевта Мильтона Эриксона. У него было восемь детей, и каждый из них испытал на себе умелое, часто нетрадиционное обращение отца с их детскими проблемами. Привожу его рассказ:

*У детей короткая память, но я отлично запоминаю, что они делали или говорили.*

*Роберт однажды заявил:*

*«Я достаточно взрослый, большой и сильный, чтобы каждый вечер выносить мусор». Я выразил сомнение в этом, но он горячо защищал свою точку зрения. Тогда я сказал: «Хорошо, со следующего понедельника мы попробуем».*

*Он вынес мусор в понедельник и во вторник, но в среду забыл это сделать. В четверг я ему напомнил, и он вынес мусор, но забыл это сделать в пятницу и в субботу. Поэтому в субботу я дал ему возможность как можно больше поиграть в активные игры, которые ему очень понравились, но от которых он устал. И затем в качестве особого исключения я позволил ему лечь спать так поздно, как он пожелает. В час ночи он сказал: «Пожалуй, я пойду спать».*

*Я отпустил его. По какой-то «странной случайности» я проснулся в три часа ночи и разбудил Роберта. Я очень извинялся за то, что забыл ему напомнить вынести мусор. Не сделает ли он этого сейчас? И вот с большой неохотой Роберт оделся. Я еще раз извинился за то, что не напомнил ему, и он понес мусор.*

*Вот он вернулся, разделся, надел пижаму и забрался в кровать. Когда он крепко заснул, я снова разбудил его. На этот раз я извинялся еще больше. Я сказал ему, что сам не понимаю, как это мы просмотрели мусор в кухне. Не оденется ли он снова и не вынесет ли этот мусор? Он вынес его в мусорный контейнер у дороги. Он шел обратно, глубоко задумавшись, и уже дошел до крыльца. Вдруг он рванулся обратно на дорогу к мусорному контейнеру, чтобы убедиться, что крышка на нем хорошо закрыта.*

*Войдя в дом, он остановился и окинул взглядом кухню, прежде чем снова лечь в постель. А я все еще продолжал извиняться. Он лег спать и уже больше никогда не забывал выносить мусор.*

*Фактически, Роберт запомнил этот урок так крепко, что у него, теперь уже взрослого, вырвался тяжелый вздох, когда я сказал ему, что опишу этот случай в своей книге.*



В этом эпизоде отец повел себя, действительно, несколько необычно. Однако все, что он делал, было четко продумано и рассчитано на безусловный результат. Во-первых, он разбудил сына поздно ночью (причем дважды!), дождавшись, когда тот крепко заснул. Для чего? – Чтобы дать ему сильнее прочувствовать, что держать слово – дело важное, во всяком случае, важнее ночного сна.

Во-вторых, он провел всю «воспитательную операцию» в интересном тоне: непрерывно сожалея и извиняясь. Почему? – Чтобы, сочувствуя и беря на себя часть вины, установить дружеский тон, и тем самым предотвратить возможную негативную реакцию сына. Расчет оказался точным: мальчик не только добросовестно сделал все, но больше никогда не забывал о своем слове.

#### Использовать «внешние средства»

Организовать себя дошкольникам и младшим школьникам помогают и так называемые внешние средства. Это наглядный материал в виде картинок, списков, инструкций, расписаний и т. п., которые напоминают ребенку что́, когда и в какой последовательности надо делать. Они замещают «руководящие указания» взрослого и помогают самостоятельно справляться с делами. Хочется особенно подчеркнуть «гениальность» этого способа. Введение внешнего средства помогает «убить сразу двух зайцев»: (1) снять нагрузку с родителя и (2) делегировать ответственность ребенку.

К сожалению, родители не всегда готовы передавать свою роль такому неодушевленному «заместителю». Вот один из многих примеров.

*Мать будит по утрам сына-второкурсника, который отчаянно сопротивляется всем ее усилиям.*

*На вопрос: «А что, у вас нет будильника?» – мать отвечает:*

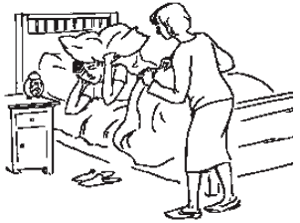
*– Конечно есть, он его каждый день ставит, а когда тот звенит, затыкает и продолжает спать!*

*– И что вы делаете?*

*– Ну, я иду его будить. Иногда приходится делать это по нескольку раз. Он говорит: «Сейчас встану, не приставай!» – а сам снова засыпает. Пока не разозлится на меня, тогда действительно просыпается и встает.*

*– А что, если вы не станете его будить?*

*– Так ведь он лекцию проспит!*



Дальше можно было бы поинтересоваться, чья это забота, но ответ и так ясен: мать продолжает оставлять эту заботу **себе**, мешая сыну взять на себя ответственность за свои учебные дела, а заодно научиться пользоваться вполне подходящим «вспомогательным средством».

#### Не бояться «уроков жизни»

Всем известны **естественные следствия** неорганизованности или непослушания – это наказания, которые исходят от самой жизни. В тех случаях, когда ребенку не хватает «сознательности», стоит не мешать ему столкнуться с негативными результатами его действий. Тогда ему некого будет винить, кроме самого себя, и он приобретет ценный опыт. Только что мы говорили о вставании или не-вставании по будильнику. Посмотрим на другую ситуацию, где мать повела себя более разумно.

*Девятилетний школьник не сложил с вечера портфель, утром впопыхах не нашел тетрадку с домашним заданием, провозившись, опоздал в школу, получил двойку. Приходит домой расстроенный и сообщает матери о случившемся.*

МАТЬ. *Жаль, что так получилось. Ты думал, что утром успеешь собраться.*

СЫН. *Вот именно, подумаешь, сложить какие-то две книжки! (Ищет тетрадь.) Куда же она запропастилась!? Главное, я же сделал домашнюю работу, а она мне двойку!*

МАТЬ. *Тебе кажется, эта двойка несправедливая.*

СЫН. *Конечно! Если бы за знание, а то, говорит, «за несобранность»! За это надо ставить по дисциплине… (Обнаруживает тетрадь за столом.) Да вот же она! Смотри, я все правильно решил! Сейчас вот сделаю сегодняшний урок, и нарочно сразу положу все в портфель, чтобы знала…*

МАТЬ. *То есть, хочешь положить все заранее.*

СЫН. *Ну да, не собираюсь лопухаться второй раз!*

Мы видим, что мать действовала очень мудро. Во-первых, она позволила сыну столкнуться с возможными неприятными последствиями – не стала напоминать о несобранном портфеле. Во-вторых, когда неприятность случилась, она сочувственно отнеслась к его переживаниям. Ее активное слушание позволило сохранить дружескую атмосферу и помочь мальчику извлечь полезный урок. Жизнь порой учит лучше, чем родитель.

И когда за неправильные действия ребенок наказывается «самой жизнью», то не стоит добавлять еще родительские назидания.

Мы обсудили несколько основных методов и закономерностей, учет которых помогает родителю и ребенку в нелегкой задаче приучения. Кратко их повторим.

**– Приучение надо начинать по возможности рано и делать это систематически. Важно помнить о естественных законах организма: любое действие при раннем начале и повторении превращается в привычку.**

**– Вначале следует помогать ребенку в сложных для него задачах (напоминать, подстраховывать, делать вместе), затем постепенно отпускать его на самостоятельность. В «переходный период» стоит помнить о внешних средствах.**

**– Исключительно важно следить за доброжелательным тоном общения, особенно если приучение идет трудно.**

**– Полезно помнить правило: «На ошибках учатся». Не следует «стелить соломку» везде, где ребенок может «упасть». Важно оставлять ему возможность встретиться с неприятными последствиями своих действий.**

Ю.Б. Гиппенрейтер - Продолжаем общаться с ребенком. Так?