

Оглавление

Предисловие	3
-----------------------	---

ГЛАВА 1

Позитивное воспитание: психологические теории и подходы	9
Теория привязанности	28
Позитивная психология	31
Теория социального научения	36
Отличия и преимущества позитивного воспитания по отношению к другим видам воспитания.	42
Позитивное воспитание = вседозволенность?	56
Родитель как «друг», а не наставник	60
Если не вседозволенность, то что?	63
Преимущества позитивного воспитания.	71
Все потеряно и ничего не изменить?	75

ГЛАВА 2

Как воспитываются счастливые дети.	83
Как можно разрушить самооценку ребенка?	91
Формируем здоровую самооценку ребенка.	102
Похвала как элемент в формировании самооценки	105

Самостоятельность	113
Как приучать к самостоятельности.	121
Как мотивировать детей на свершения и успех . . .	128

ГЛАВА 3.
ПУТЬ К СПОКОЙНОМУ РОДИТЕЛЬСТВУ

Разочарование в родительстве	157
Безусловное доверие.	201
Взрослый родитель	219
Заключение	231

Предисловие

*

— **М**ама! — с ужасом вскрикнула Лика, — снова мне приснился этот страшный монстр. Как же страшно без мамы, — переживала девочка, разглядывая темную комнату. Она тщетно пыталась успокоиться, но воспоминания о монстре заставляли ее сердце учащенно биться.

— Надо идти к маме, — решила малышка, — но она же предупредила меня: если среди ночи приду к ней, то будет ругаться. Но как же темно, почему ночь такая черная, ничегошеньки не видно! Что же делать, так боюсь засыпать без мамы, — малышка отчаянно сжимала любимого зайку. — Я лягу возле нее, она и не заметит, — решительно подумала малышка и на носочках побежала в комнату к родителям.

Проснувшись, мама с папой поругали ее в очередной раз: ведь она уже взрослая и должна спать отдельно, но малышка не могла им объяснить, что произошло...

*

Узнав новость о появлении младшего брата, Миша был в восторге, предвкушая совместные игры в машинки и солдатиков. Но когда малыш родился, всё пошло не по плану. Миша все больше чувствовал себя одиноко: папа перестал читать сказки перед сном, а мама все время то укачивала, то пеленала, то кормила малы-

ша. Неконтролируемое чувство злости и зависти стало возникать у Миши все чаще и чаще. Еще и тот случай... Он хотел вместе поиграть и случайно ударил братика. Мама, испугавшись, что удар был слишком сильным, поругала Мишу и поставила в угол. Там, отбывая свое наказание, Миша все для себя решил: мама с папой больше его не любят, ведь он все всегда делает неправильно, шумит и создает много проблем:

— Опять он расплакался, — с негодованием подумал Миша. — Только и делает, что хнычет. А мама сразу бежит к нему его успокаивать... Интересно, если я тоже буду капризничать без конца, мама с папой тоже будут со мной проводить столько времени? Надо попробовать...

*

— А вы точно меня заберете?

Вот уже третий месяц Машенька ходит в детский сад. И ни один день не обходится без слез и истерики на входе:

— А если ты забудешь? — сквозь слезы спросила девочка

— Как мы можем тебя забыть? Папа или я тебя заберем, — в очередной раз повторила мама, уже не в силах скрывать раздражение.

— Нет, вы точно меня забудете! Ведь папа занят своими рабочими делами, у тебя тоже много забот, я останусь здесь совсем одна... — со страхом в голосе пыталась объяснить Машенька. У нее никак не получа-

лось донести свои переживания до мамы с папой: она маленькая, почти незаметная (по ее мнению) девочка, про которую все забудут. Никто ее не мог понять.

*

Оказавшись в кабинете директора, Макс с ужасом ожидал реакции своих родителей: «Конечно, мама тут же позвонит папе, они опять начнут ругаться. Там еще и бабушка начнет свои причитания: «А я вас предупреждала, его в ежовых рукавицах надо держать...» — в воображении семиклассника предстоящий вечер не сулил ему ничего хорошего. Да, он чувствовал, что, затея с дракой с сыном учителя по английскому языку ничем хорошим не закончится, но он не смог держаться.

— Макс, мама меня оповестила на прошлой неделе, твои родители разводятся. Должно быть, тебе тяжело? — заинтересованно спросила Директор.

«Да причем тут это...» — подумал Макс, но не решился поделится своими мыслями.

— У многих родители разводятся, что тут необычного, — прервал молчание семиклассник.

Макс не мог понять, что постоянный ком в горле, рассеянность, ухудшение оценок и повышенная раздражительность связаны с тем, что родители постоянно ругались, выясняли отношения и зачастую срывали свою злость на нем. Огромное количество переживаний свалились на мальчика, а человека, который бы смог его понять, рядом не оказалось.

*

Ариша вела себя тише обычного.

— Доченька, как дела в школе? Все хорошо? —
забеспокоилась мама.

Ариша не хотела признаваться: девочки в классе ее высмеивали и говорили обидные слова. Каждый день, заходя в класс, девочка ощущала тревогу и растерянность — она не знала, что ожидать от сегодняшнего дня. Одноклассницы находили высокий рост Ариши смешным поводом для шуток. Девочка знала, что, узнав о том, что ее обижают, мама будет сильно нервничать и переживать. Ей не хотелось обременять маму своими проблемами, но и сама она справляться уже не могла.

*

Каждое действие и поведение ребенка имеет свою внутреннюю логику, основанную на его чувствах, опыте и восприятии мира. Зачастую родители в виду большого количества забот не замечают или не хотят разбираться, почему ребенок ведет себя определенным образом. Это может привести к недопониманию, конфликтам и ухудшению детско-родительских взаимоотношений.

В книге мы с вами попробуем разобраться в различных подходах к воспитанию детей, определим, почему позитивное воспитание преимущественно выделяется среди других стилей, выясним какими способами вы сможете развить и укрепить вашу эмоциональную связь с ребенком, а также определим, какие факторы оказывают влияние на воспитание счастливого, успешного ребенка.

ГЛАВА 1

**Позитивное воспитание:
психологические теории и подходы**

Теория привязанности

Позитивная психология

Теория социального научения

**Отличия и преимущества позитивного
воспитания по отношению к другим
видам воспитания**

Позитивное воспитание = вседозволенность?

Родитель как «друг», а не наставник

Если не вседозволенность, то что?

Преимущества позитивного воспитания

Все потеряно и ничего не изменить?

Позитивное воспитание: психологические теории и подходы

Термин «позитивное воспитание» впервые появляется в конце XX века, хотя его корни можно проследить в работах психологов, ранее изучавших детско-родительские отношения и развитие личности.

Гуманистическая психология

Одно из первых упоминаний связано с гуманистической психологией и работами А. Адлера и К. Роджерса, которые выделяли важность поддержки и уважения в процессе воспитания.

Гуманистическая психология подчеркивает важность самоактуализации и уважения к личности. В контексте воспитания это означает, что ребенок должен чувствовать себя принятым и ценным, чтобы развивать способности.

Гуманистическая психология фокусируется на уникальности каждого человека, его стремлении к самореализации и важности позитивных отношений.

Гуманистическая психология базируется на нескольких ключевых принципах:

1. Человек — это не просто набор реакций или инстинктов: он обладает свободой выбора, творческим потенциалом и стремлением к самореализации.

2. Каждый человек уникален: невозможно понять человека, не учитывая его субъективный опыт и внутренний мир.

3. Люди стремятся к росту и развитию: даже в сложных условиях человек ищет способы стать лучше.

4. Позитивные отношения — основа развития: поддержка, эмпатия и принятие помогают человеку раскрыть свой потенциал.

Эти идеи легли в основу гуманистического подхода к воспитанию, который фокусируется на создании условий для гармоничного развития ребенка.

Карл Роджерс (основатель гуманистического направления) также ввел понятие «безусловное позитивное принятие», которое играет важную роль в воспитании.

Безусловное принятие, безусловная любовь — это именно тот вид любви и поддержки, который необходимо дать ребенку независимо от его поведения или достижений.

Когда родитель говорит ребенку:

«Я люблю тебя, даже если ты ошибаешься»

«Я никогда не смогу разлюбить тебя»

«Я всегда буду рядом с тобой, ничто этого не изменит», —

это проявление безусловной любви. Почему так важно демонстрировать ребенку именно этот вид любви, разберем подробнее.

Безусловная любовь к ребенку является фундаментальной основой его здорового психологического, эмоционального и социального развития, которое оказывает влияние на всю жизнь ребенка.

Безусловная любовь — это важный способ, с помощью которого ребенок учится доверять этому миру. Когда родители любят ребенка не за что-то (хорошие оценки, послушание, таланты), а просто потому, что он есть, ребенок чувствует себя в безопасности. Это формирует у него базовое доверие к жизни, которое становится основой для его будущих отношений с людьми и миром в целом.

С помощью безусловной любви вы внушаете ребенку следующую мысль:

«С тобой все в порядке, ты достоин хорошего отношения к себе просто потому, что ты есть».
