

Бенилова С.Ю. Доброжелательные взгляды на общение с детьми. Двадцать одна ситуация из практики детского психиатра и психотерапевта.

## Оглавление

ОТ АВТОРА

Сентябрь, понедельник

Утро

День

Вечер

Ноябрь, вторник

Утро

День

Вечер

Декабрь, среда

Утро

День

Вечер

Апрель, четверг

День

Вечер

Июль, пятница

Утро

День

Вечер

Август, суббота

Утро

День

Вечер

Сентябрь, воскресенье

Утро

День

Вечер

Послесловие

Растерянность, недоумение, отчаяние, сменяющиеся раздражением, возникают у родителей, сталкивающихся с проблемами общения с ребенком в семье. Вдруг он стал капризным, на все дает протестные реакции, его перестают интересовать игрушки, возникают вспышки гнева и перепады настроения, он расторможен или апатичен. В семье назревают конфликты. Как погасить у ребенка негативные проявления? Как помочь ему? Как вести себя с ним, не создавая конфликта, но одновременно добиваясь адекватного поведения и необходимой деятельности?

Ответы на эти вопросы дает опытный детский врач-психиатр и психотерапевт С.Ю. Бенилова — консультант детского отделения Центра патологии речи и нейрореабилитации, специалист высшей категории, более 25 лет работающая с детьми.

Книга предназначена для широкого круга читателей — родителей, психологов, детских психиатров и неврологов, дефектологов, воспитателей, гувернеров.

«И бояться, чего?»

Слово любовное никогда

не раздражает.

Командирское только

никакого плода

не производит».

*Святитель Феофан Затворник*

## ОТ АВТОРА

Здравствуйтесь, дорогие Мамы, Папы, Бабушки, Дедушки, Тети и Дяди!

В вашей семье есть самые главные люди - это ваши дети. То трепетное счастье, которое приносит ребенок в дом, нельзя ни с чем сравнить. Мы готовы на все, чтобы ребенку было хорошо не только физически, но и психологически. Малыш растет, и мы замечаем, что вырастить физически здорового человека легче, чем гармоничную личность. Мы стараемся, чтобы он вырос раскованным, свободным, воспитанным, вежливым. Нам хочется, чтобы ребенок был развитый, получил хорошее образование, имел широкий круг интересов, умел легко общаться с окружающими. И тут наталкиваемся на различные проблемы, затрагивающие взаимоотношения с ребенком. Он становится более и более негативным, капризным, отказывается от занятий, его перестают интересовать игрушки, у него возникают вспышки гнева и перепады настроения, он становится двигательным расторможенным или апатичным, замкнутым; у него ухудшаются аппетит и сон. Мы не можем понять, что происходит? Ведь наше отношение к нему прежнее, мы также любим его, беспокоимся о нем, желаем ему всего самого лучшего, постоянно говорим ему, как надо себя вести, что хорошо, что плохо. Да, конечно, бывает, и не сдерживаемся, кричим, а то и отшлепаем.

Вначале действительны угрозы, но потом и это не помогает. Он перестает слушаться. Замечания, которые делаются (что это плохо, некрасиво, что дети так себя не ведут и т.д.), не дают никаких результатов. Ребенок перестает обращать внимание на все сказанное и «по-хорошему», и «по-плохому»: он не слышит, не реагирует. Вся семья в растерянности. Взрослые члены семьи ищут виноватого, считая, что кто-то слишком избаловал ребенка. Чаще виновником становится женская и более старшая по возрасту половина семьи. Это приводит уже к конфликтам в семье. Ребенок находится в хронической психотравмирующей атмосфере. Проблемы нарастают как снежный ком.

Мы постараемся помочь Вам справиться с подобными проблемами, используя основные принципы разрешения конфликтов с детьми, изложенные в программе «ОСОБЫЕ ДЕТИ - ОСОБОЕ ОБЩЕНИЕ» (ОД - ОО). Это принципы взаимодействия родителей и детей, позволяющие избавиться от эмоционально-поведенческих нарушений, изменить конфликтное поведение ребенка. При этом семейная направленность воспитания не затрагивается, предлагается поменять внешнюю сторону общения с ребенком. Конечно, в воспитании детей нет однозначных ответов, универсальных методов, которые гарантируют полный успех во всех случаях. Однако существуют определенные установки, опирающиеся на реализацию конкретных законов психологического и психофизического развития, которые действительно составляют альтернативу в общении с ребенком. Эти законы действуют как аксиомы, не требуя доказательств. Мы можем их проигнорировать, но не можем обойти — будет отрицательный знак. Предварительно изложив принципы общения по программе «ОСОБЫЕ ДЕТИ - ОСОБОЕ ОБЩЕНИЕ», мы попытаемся в доступной форме показать практическое применение данных рекомендаций.

**Программа « Особые дети — особое общение»**

**ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА**

- § Максимально ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОЕ,
- § ТЕПЛОЕ, ПРИВЕТЛИВОЕ,
- § НЕРАЗДРАЖЕННОЕ.

**ТОН ГОЛОСА** в любых ситуациях в разговоре с ребенком – предельно

- § ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ,
- § ТЕПЛЫЙ, ПРИВЕТЛИВЫЙ,
- § НЕРАЗДРАЖЕННЫЙ.

**В ЛЕКСИКЕ ПО ВОЗМОЖНОСТИ** избегать употребления:

- § всех частиц НЕ, так как русский язык богат, и подходящую по смыслу фразу можно построить, не используя их;
- § ПРИКАЗНЫХ ФРАЗ;
- § ПОВЕЛИТЕЛЬНОГО НАКЛОНЕНИЯ;
- § слов ДОЛЖЕН, ОБЯЗАН, НУЖНО;
- § местоимений Я, ТЫ;
- § желательно использовать: СОСЛАГАТЕЛЬНОЕ НАКЛОНЕНИЕ и местоимение МЫ.

**СТАРАТЬСЯ:**

- § НЕ ГОВОРИТЬ с иронией и насмешкой;
- § НЕ ДЕЛАТЬ постоянных замечаний, особенно мелочных;
- § НЕ РУГАТЬСЯ и НЕ КРИЧАТЬ на ребенка;
- § всегда быть с ребенком ВЕЖЛИВЫМ, ТЕПЛЫМ;
- § НЕ ТОРОПИТЬ и НЕ ПОДГОНЯТЬ ребенка;
- § как можно чаще высказывать ОДОБРЕНИЕ, ПОХВАЛУ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПРИЯТИЕ Вашего ребенка, и не за что-то, а только потому, что это Ваш ребенок, несмотря на все проблемы;
- § как можно чаще подтверждать, декларировать свою ЛЮБОВЬ к нему: ведь это ВАШ РЕБЕНОК;
- § НЕ ГОВОРИТЬ ребенку, что Вы его не любите или обиделись на него;
- § НЕ ДАВАТЬ ребенку чувствовать себя ПЛОХИМ;
- § от неправильного поведения или занятия ТОЛЬКО ОТВЛЕКАТЬ, предлагая не менее 2-3-х ВАРИАНТОВ деятельности или занятий.

**НЕ НАДО:**

- § ВСТАВАТЬ на сторону людей, обвиняющих ВАШЕГО ребенка публично, лучше потом, без посторонних, спокойно, с глубоким пониманием ребенка обсудить возникшую проблему и помочь ее решить;
- § ХВАЛИТЬ в присутствии ребенка ДРУГИХ и СТАВИТЬ кого-либо в ПРИМЕР.

**ПОМНИТЕ:**

- § телевизор или видеомагнитофон - НЕ НЯНЬКА, то есть нужно вместе с ВАШИМ ребенком смотреть передачи, это способствует снятию напряжения, волнения, восстанавливает эмоциональный контакт с ребенком, улучшает его, дает возможность корригировать восприятие услышанного и увиденного ребенком;
- § если ВЫ огорчены чем-то, то постарайтесь обязательно объяснить ребенку, что это

связано не с ним, что теперь ВЫ, находясь рядом с ВАШИМ ребенком, будете в лучшем настроении, так как ВАШ СЫН или ДОЧЬ-ЭТО РАДОСТЬ;

§ от ВАС ребенку необходимо как можно больше тактильных контактов: ОБНЯТЬ, ПОГЛАДИТЬ, ПРИГОЛУБИТЬ, ПРИЛАСКАТЬ.

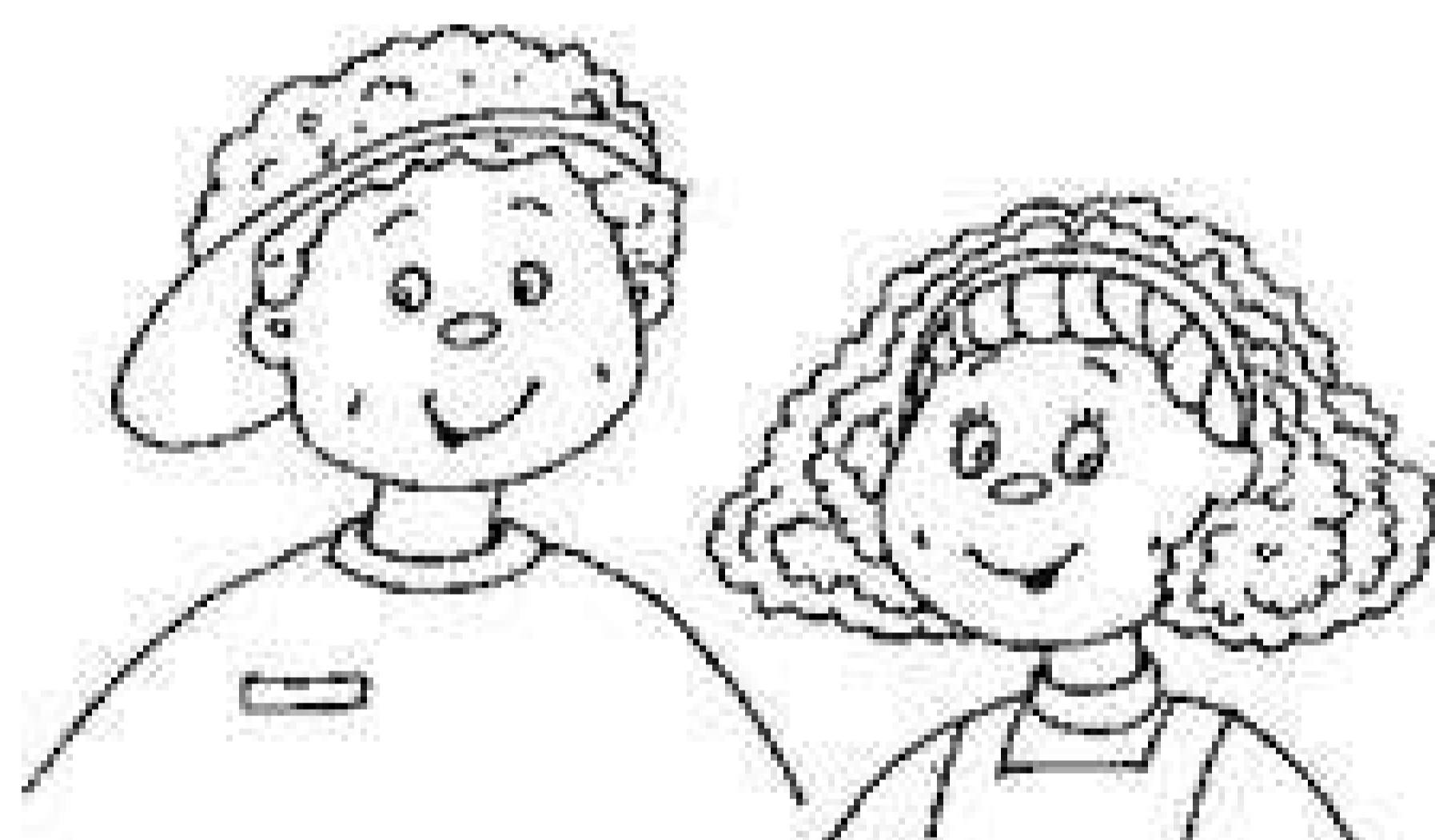
### **ТЕРПЕНИЕ, ТЕРПИМОСТЬ и всегда ЛЮБОВЬ!**

Эту систему с успехом применяют в семьях, где царит тепло, мягкость, терпимость, желание помочь друг другу, доброта и взаимопонимание. Мы нашли такую семью. Это большая семья из шести человек, которые нежны, ласковы, заботливы, терпеливы в отношении друг друга. Они трудолюбивы, неконфликтны, не ссорятся. Вот наши действующие лица:



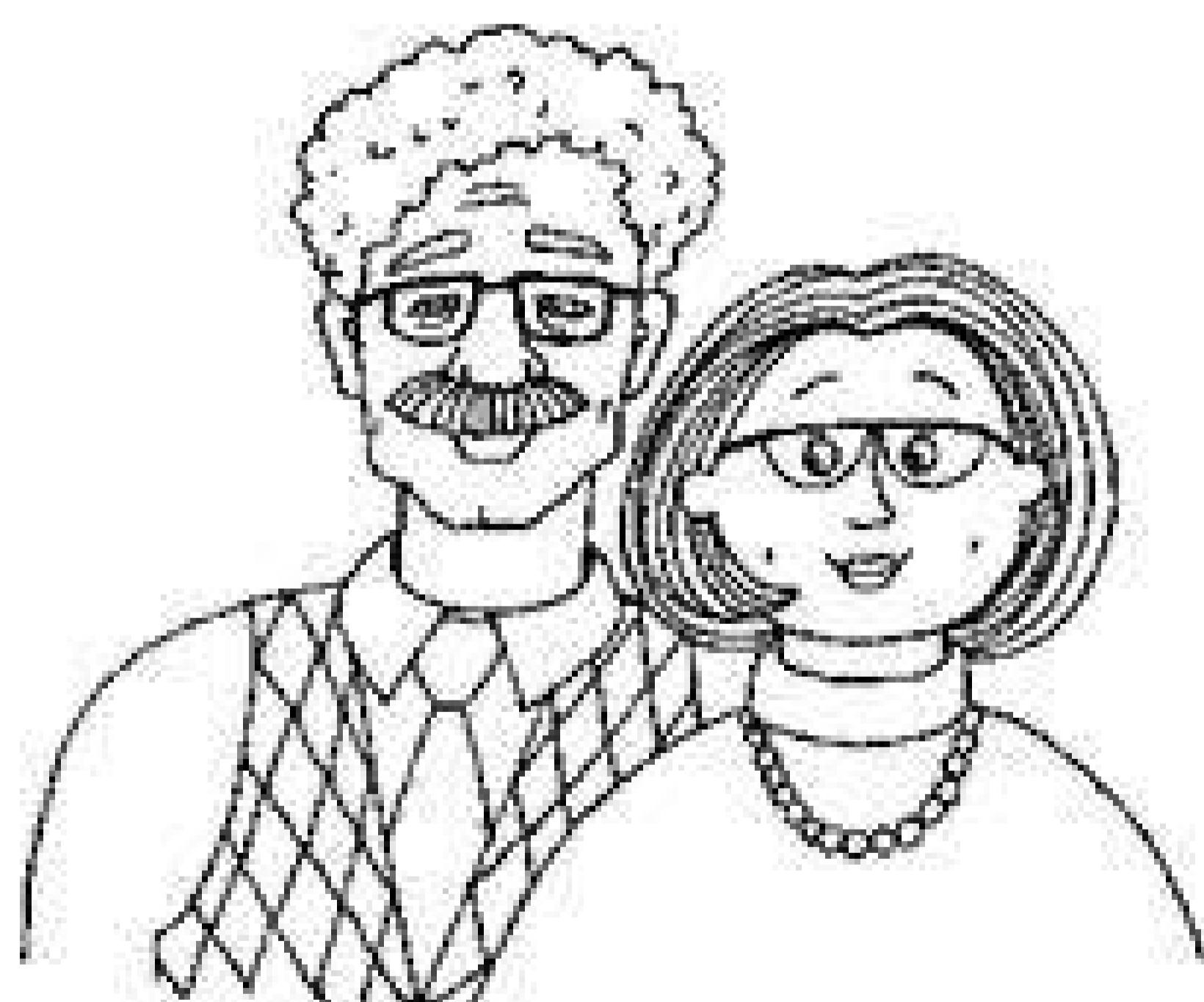
§ Мама – Екатерина Семеновна, добрая, ласковая, приветливая, очень выдержанная, она работает, но часто берет работу на дом.

§ Папа — Анатолий Иванович, сильный, добрый, понимающий и справедливый; много работает, свободное время любит проводить с семьей.



§ Сын - Тимоша, хочет быть похожим на папу, учится в школе, посещает секции, имеет много друзей.

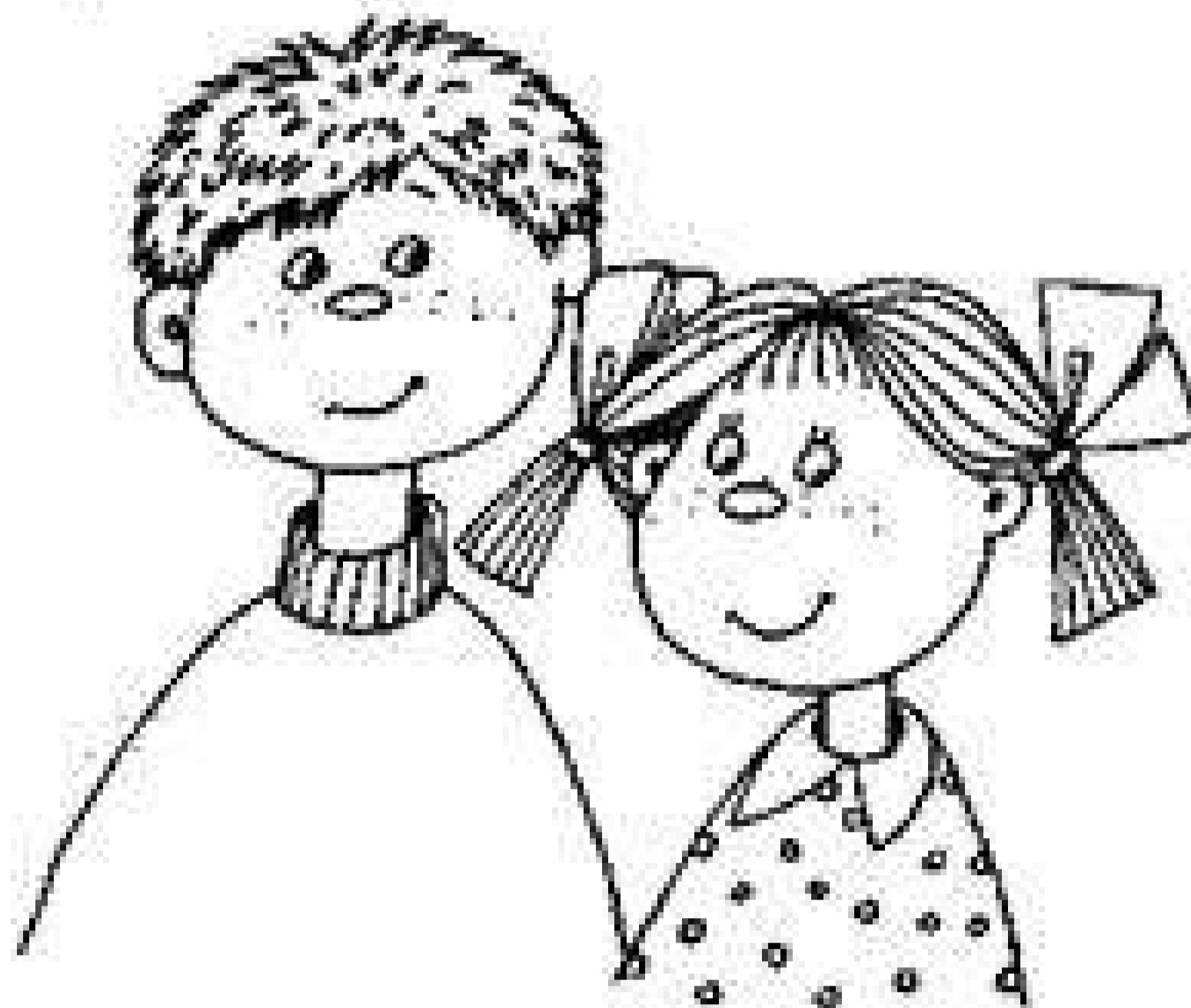
§ Дочка — Настенька, нежная, добрая, веселая, подвижная, в школу не ходит, посещает различные кружки.



§ Бабушка Валя, добрая, все понимающая, много знающая, умеющая всех прощать,

§ Дедушка Гриша, мудрый, спокойный, хранящий мир и покой в семье.

Мы проведем неделю в этой семье, побываем у них в разное время года и увидим, как бесконфликтно здесь улаживаются возникающие проблемы. А рядом с ними живет семья Сидоровых, они шумные, крикливые, нетерпимые, но тоже все очень любят друг друга.



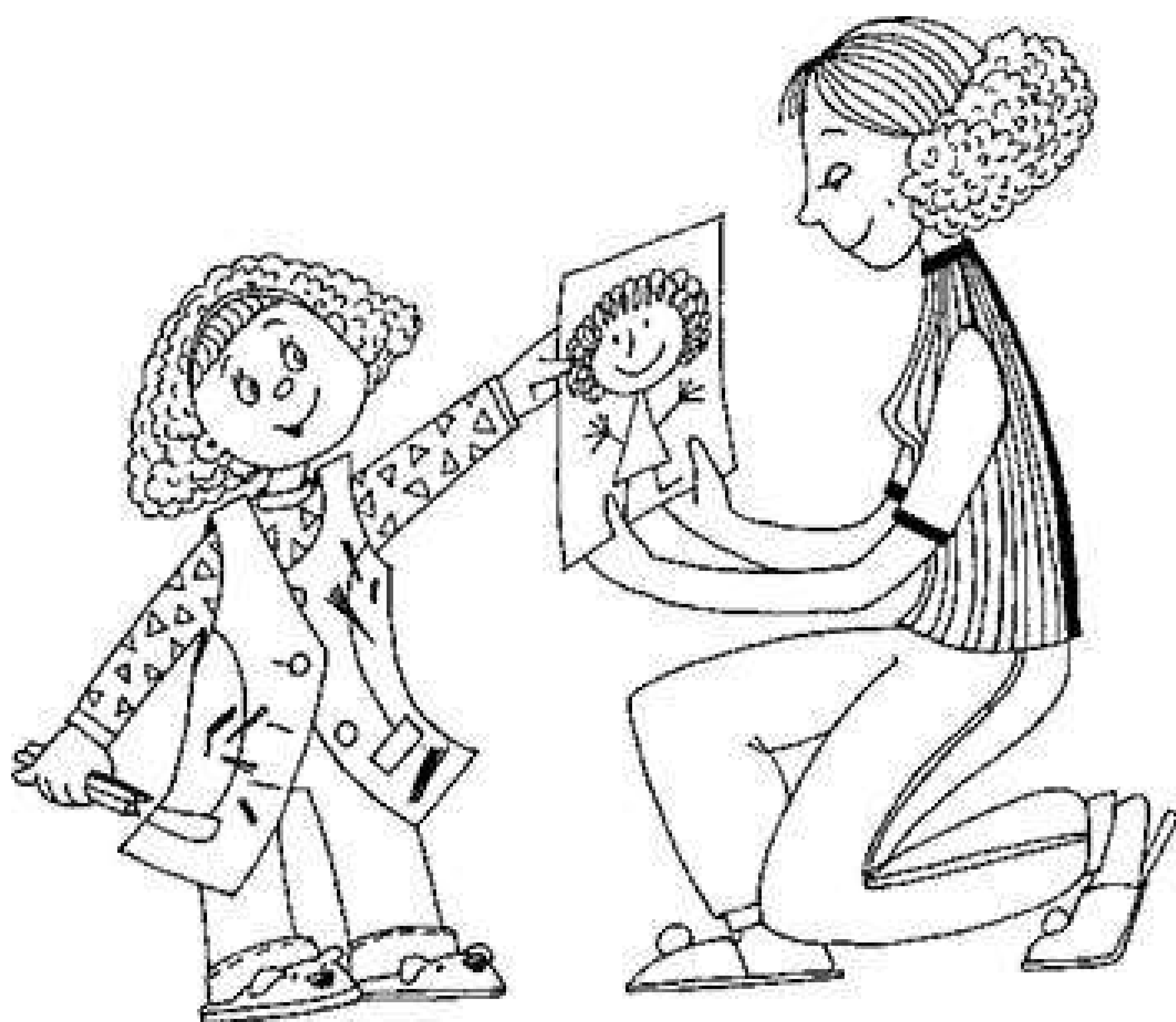
С искренним уважением и наилучшими пожеланиями  
врач-психиатр СЮ. БЕНИЛОВА

## **Сентябрь, понедельник**

### **Утро**

Настенька взяла Мамину любимую белую жилетку, надела на себя и испачкала ее фломастерами. Мама, увидев это, подходит к дочке со спокойным приветливым выражением лица и совершенно не раздраженно, но не елейно, говорит:

- Дорогая моя! Мы сегодня рисовали? Наверно, пришел бессовестный озорник Карлсон и разрисовал мою жилетку, а ты, как хорошая девочка, пыталась ее спасти, но не получилось. Ты ведь знаешь, как я огорчаюсь, когда без моего разрешения берут и портят мои вещи. Давай выберем время, возьмем все необходимое и выведем пятна. Я думаю, что больше ты не разрешишь Карлсону безобразничать в нашем доме.



### Где принципы «ОД — ОО»?

Вот они: приветливое выражение лица, правильный тон голоса, множественные формы глаголов, подразумевающие «МЫ», - все это снимает напряжение, страх; есть модель правильного поведения; показаны недовольство Мамы поведением дочки и необходимость конкретно исправить то, что сделано.

*Контрольные вопросы:*

Как Вы поступили бы в этой простой ситуации?

Что будет происходить с Вашим ребенком и Вами после этого?

*Внимательно посмотрим на разницу в решении ситуации!*



*Вариант семьи Сидоровых*. В семье крики. Младшая Сидорова отказывается от сделанного, ее наказывают. Она чувствует себя самой плохой, в дальнейшем становится раздраженной, плаксивой, упрямой, обманывает, неоднократно повторяет нарушение.

**Вариант «ОД — ОО».** Все спокойны. Настя не ощущает себя плохой девочкой. Она не склонна больше повторять подобное.

## День

Тимоша пришел из школы на два часа позже, чем обычно. Он забыл предупредить накануне, что после уроков весь класс отправится на экскурсию в Музей искусств. Обеспокоенная Бабушка Валя без крика и раздражения, вежливо, доброжелательно, спокойным тоном встречает внука:

- Тимоша, я очень волновалась за тебя, ты так дорог нам. Я поняла, что ты случайно забыл

предупредить нас об экскурсии. Вероятно, твои мысли были заняты чем-то важным. Я уверена, что в следующий раз ты ни при каких обстоятельствах не забудешь нас предупредить.

### **Где принципы «ОД -ОО»?**

Вот они: *спокойный тон, правильный подбор слов, отсутствие грубого обличения и обиды на ребенка; высказано неодобрение, но закончено внушением, что внук хороший и будет стараться так не поступать.*

*Контрольные вопросы:*

Какую Вы допускаете ошибку в подобной ситуации?

Что произойдет потом, исходя из Вашего стиля общения с ребенком?

*Внимательно посмотрим на разницу в решении ситуации!*

*Вариант семьи Сидоровых.* Младший Сидоров грубит, отказывается выслушать замечания, кричит, что он большой и не обязан сообщать, куда идет и зачем. В дальнейшем долго гуляет на улице, становится негативным, раздражительным, замыкается, начинает конфликтовать.

**Вариант «ОД —ОО».** Тимоша перестает нервничать (ведь он неосознанно переживал, что не предупредил своих домашних). Спокойно выслушивает замечания, в будущем старается не попадать в подобные ситуации.

## **Вечер**

К вечеру Настенька начала капризничать, плакать по любому пустяку. Когда вернулась с работы Мама, Настя стала ходить за ней, не давая заняться домашними делами, канючить, просить что-то непонятное, отказываться от еды.

Мама, на время оставив свои дела, села, прижала к себе дочку, погладила по голове, поцеловала и ласково, с любовью сказала на ушко:

- Моя родная, наконец-то, я вижу тебя, которую люблю больше всех, и все неприятности дня и усталость прошли. Как хорошо, что у меня есть ты — добрая замечательная помощница и верный друг. Давай всех удивим и приготовим ужин, вот они обрадуются и скажут, какие мы домовитые. А потом сядем рядом, может быть, пригласим кого-нибудь (папу, брата, бабушку или дедушку), и будем читать интересную книжку.

### **Где принципы «ОД — ОО»?**

Вот они: *ласковый голос, тактильные контакты, одобрение, подтвержденная любовь; отсутствие раздражения, использование местоимения «МЫ», переключение внимания на другие виды занятий; совместная деятельность с ребенком.*

*Контрольные вопросы:*

Что Вы делаете, оказавшись в такой ситуации?

Что происходит потом в Вашей семье?

*Внимательно посмотрим на разницу в решении ситуации!*

*Вариант семьи Сидоровых .* Все раздражены, нетерпимы, кричат на маленькую девочку. Она начинает капризничать еще больше, ужинает плохо, засыпает в 12 часов ночи со слезами.

**Вариант «ОД -ОО».** Все спокойны, нераздражены, успевают сделать все необходимое. Дочка успокаивается, охотно переключается на другие занятия, нормально ужинает, вовремя и в хорошем настроении засыпает.

# Ноябрь, вторник

## Утро

Все собираются по своим делам. Последними уходят Бабушка Валя с Настенькой. Они едут на занятия в районный Центр творчества для детей. Вдруг внучка категорически отказывается выходить из дома. Добрая и мудрая Баба Валя очень доброжелательно говорит Насте:

- Внученька, конечно, если ты хочешь, то мы останемся дома. Однако давай подумаем: если мы будем сидеть дома - найдем чем заняться, но дети и педагог Алиса Николаевна будут грустить без тебя. Кроме того, сегодня должны рассказать что-то невероятно интересное и сказочное, может быть, покажут диафильм; и я знаю, тебя там все любят. Давай решать.

### Где принципы «ОД -ОО»?

*Вот они: вместо жесткого настаивания – выбор из вариантов, позитивно окрашенных; доброжелательный тон, отсутствие раздражения; не используются частицы «НЕ», приказные фразы; бабушка не торопит, использует местоимение «МЫ», это успокаивает, придает чувство защищенности.*

*Контрольные вопросы:*

Что Вы делаете в подобном случае?

Чем у Вас обычно заканчивается такая сцена?

*Внимательно посмотрим на разницу в решении ситуации!*

*Вариант семьи Сидоровых.* Внушка Сидоровых кричит, не хочет выходить из дома; не помогают ни угрозы, ни обещания купить конфеты. В итоге девочка бьется в истерику на полу, а у бабушки гипертонический криз.

**Вариант «ОД –ОО».** Недолго подумав и смахнув капризную слезу, Настя идет на занятия. Спокойно, активно, в хорошем настроении участвует в работе кружка.

## День

Баба Валя готовит обед. Из школы приходит мрачный, хмурый, всем недовольный Тимоша. Он устал и расстроен из-за конфликта в школе. Вместо обычного приветствия «Добрый день» бурчит что-то нечленораздельное. На предложение Дедушки Гриши помочь по хозяйству, неожиданно кричит: «Отстаньте, не буду!» Дедушка, обняв внука, с должным терпением, пониманием вежливо говорит:

- Дорогой мой, я вижу, ты устал и расстроен, и готов помочь тебе. Но, знаешь, если мы сейчас поможем бабушке, она будет признательна. Выбери: почитать книжку сестре или поиграть с ней, или на кухне похозяйничать. Заранее большое спасибо тебе.



### **Где принципы «ОД –ОО»?**

*Вот они: доброжелательность, понимание состояния, отсутствуют агрессия, ирония, насмешка, недовольство; высказаны одобрение, желание помочь; использовано местоимение «МЫ», которое вселяет уверенность, снимает напряжение; дана возможность выбора разных видов помощи.*

*Контрольные вопросы:*

Как выглядит Ваше поведение в данной ситуации?

Чем у Вас заканчивается такая история?

*Внимательно посмотрим на разницу в решении ситуации!*

*Вариант семьи Сидоровых. Младший Сидоров не помогает по хозяйству, разбрасывает вещи, кричит. Бабушка плачет, сестра ревет, дедушка обвиняет внука в неблагодарности: его кормят, учат, все ему покупают, а он не помогает, — кричит, дает подзатыльник. Все в истерике.*



**Вариант «ОД —ОО».** Недолго отнекиваясь, Тимоша решает, что он лучше поиграет с сестренкой. Взрослые члены семьи ему благодарны.

## Вечер

Тихий семейный вечер. После ужина все собрались в гостиной. Бабушка с Дедушкой смотрят по телевизору «Новости». Детям скучно, они просят разрешить им посмотреть боевик по телевизору в соседней комнате. Папа с таким выражением, словно он совершил открытие, предлагает:

- Дорогие ребята! Мне пришла в голову блестящая идея. Безусловно, боевик - это интересно, но его можно посмотреть в следующий раз. Фильмы повторяют часто. А вот идеи приходят редко и исчезают, не оставляя следа. Я предлагаю начать чтение новой книги или поиграть в лото, которое вам подарили. Только, чур, я первый начинаю игру в лото или берусь вам читать эту книгу. Выбор за вами.

### Где принципы «ОД —ОО»?

Вот они : *отсутствуют приказные фразы, нравоучения; есть доброжелательность, приветливость, достаточная степень уважительности; ощущение совместной деятельности, снимающее чувство давления; альтернативный выбор.*

*Контрольные вопросы:*

Что бы Вы стали делать в подобной ситуации?

Чем у Вас закачивается такая история?

*Внимательно посмотрим на разницу в решении ситуации!*

*Вариант семьи Сидоровых.* Постепенно начинается скандал. Дети с упорством требуют переключить телевизор или разрешить смотреть фильм в другой комнате. Родители, повысив голос и крича, запрещают просмотр. В итоге: крик, слезы, никто в семье не провел вечер спокойно, все легли спать взбудораженными. Дети во сне говорили, вскрикивали, а взрослые не могли уснуть. Утро в семье будет хмурое.

**Вариант «ОД —ОО».** Дедушка и Бабушка спокойно и с удовольствием посмотрели любимую передачу. Дети чудесно провели время с отцом. Обиженных и недовольных не было.

## Декабрь, среда

### Утро

Сегодня Настеньке обязательно нужно сделать домашнее задание. (Она посещает занятия по подготовке к школе.) Но Настя не настроена на занятия. Девочка находит бесконечное количество дел: игра в куклы, беготня по квартире, просмотр мультлика - она очень занята. Ей скучно заучивать буквы, слоги и цифры. Мама, не заставляя дочку, предлагает ей следующее:

- Ангел мой! Я вижу, что ты сейчас очень занята, а мне хочется поиграть с тобой. Давай, я буду ученицей первого класса, а ты лучшей учительницей. Посмотрим, чему ты будешь меня учить. Только договоримся: 15 минут ты учишь меня, а потом я буду 15 минут отдыхать. Мы можем провести три урока.



### Где принципы «ОД - ОО»?

Вот они: *отсутствуют фиксация на поведении, приказные фразы, повелительное наклонение, частицы «НЕ»; есть доброжелательный приветливый нераздраженный тон; мать отвлекает и, поменявшись ролями, привлекает дочку к необходимым занятиям в игровой форме*

*Контрольные вопросы:*

Как Вы поступаете, оказавшись в такой ситуации?

Ваш ребенок охотно занимается с Вами?

*Внимательно посмотрим на разницу в решении ситуации!*

*Вариант семьи Сидоровых . Маленькая Сидорова продолжает отказываться от занятий. Она не терпит давления и протестует против всех видов познавательной деятельности.*



**Вариант «ОД —ОО».** В игровой форме за три раза по 15 минут выполнены все задания, а затем

Настя захотела еще поиграть в учительницу и узнать новые цифры.

### День

Завтра каникулы. Из школы пришел Тимоша. У него в четверти по математике «3». Ему неприятно. Он огорчен. Мама попросила показать тетрадь по математике. Спокойно, доброжелательно, без раздражения и внимательно просматривает ее. Поднимает голову и говорит:

- Дорогой, я думаю, что трагедии в тройке нет. Конечно, учительница заслуженно поставила эту оценку, ведь ошибок здесь многовато. Ты знаешь, ее работа состоит из двух

частей: первая - научить тому, что знают люди, вторая - проверить, как усвоены знания, и показать ученикам, что не усвоено. Вот для этого и существуют отметки. И если ты получил «3», это не значит, что ты плохой, а у кого «4» или «5» - хороший. Школа существует для получения знаний, а не отличных отметок. Просто мы поработаем над трудным материалом после Новогодних праздников. У тебя постепенно все получится.

### **Где принципы «ОД — ОО»?**

Вот они: *отсутствуют раздражение, обвинения, угрозы; на детском уровне разъяснена ситуация; сделана попытка поднять самооценку; выявлена положительная перспектива.*

*Контрольные вопросы:*

Как Вы действуете в такой же ситуации?

Что происходит с Вашим ребенком после Вашей разборки?

*Внимательно посмотрим на разницу в решении ситуации!*

*Вариант семьи Сидоровых.* Гнев родителей, обличения в лени, призыв хорошо учиться, иначе кто-то плохо кончит, — праздник испорчен. Младший Сидоров начинает скрывать оценки, прятать тетради, дневник, больше гуляет на улице.

**Вариант «ОД — ОО».** В семье покой. Праздник будет. Тимоша не унывает, прошел страх неуспеха. Он охотно принимает помощь, лучше решает задачи.

## **Вечер**

Новогодний вечер. Все нарядные, веселые. Приходит веселая, шумная, подвижная, говорливая семья Сидоровых. Взрослые занимаются убранством новогоднего стола. Дети играют, танцуют, бегают, кричат, возятся, борются без присмотра взрослых. В суете Тимоша опрокидывает салат оливье с курицей. Мама - Сидорова - сердито замечает, что не ожидала от Тимофея испорченного праздника. Спасает положение мудрый Дедушка Гриша:

- Внимание! Со мной подобное случалось, но все уладилось. На кухне я видел вареные овощи, курицу и яйца, есть время нарезать и заправить их нашим секретным соусом. А мне хочется поиграть с ребятами, если они желают, в новую викторину. Победитель будет первым поздравлять всех с

Новым Годом. Упавший салат соберем на бумажную тарелку и положим около входной двери на улице; будет угощение для дворовых собак.

### **Где принципы «ОД — ОО»?**

Вот они: семья не высказывает негодования, раздражения; есть доброжелательность, дружелюбие, благоприятное решение; нет поиска виноватого; дети переключены на совместную деятельность

*Контрольные вопросы:*

Какие Вы допускаете ошибки в подобной ситуации?

Что происходит потом в Ваших отношениях с ребенком?

*Внимательно посмотрим на разницу в решении ситуации!*

*Вариант семьи Сидоровых .* Праздничной настрой исчез. Все недовольны друг другом, раздражены, «подкалывают» виновника. Он чувствует себя плохим, униженным и в будущем старается избегать общения, новых контактов.

**Вариант «ОД — ОО».** Все успокоились. У виновника прошло чувство неловкости, неуверенности. Дедушка организовал деятельность детей (что не было сделано раньше и привело к конфликту); без суеты к застолью был приготовлен салат. Праздник удался.

# Апрель, четверг

Утро началось спокойно. У Мама выходной, она хочет заняться домашними делами, а именно - генеральной уборкой. С этим категорически не соглашается Настя, требуя занятий только с ней. Мама приветливо смотрит на дочку и доброжелательно говорит:

- Настюша, давай или вместе убирать, или ты можешь рисовать именно в той комнате, где будет проходить уборка и нарисовать ее, или слушать вместе со мной сказки по радио (его слышно во всех комнатах), или взять свои любимые игрушки и играть около меня, а я буду смотреть на тебя и радоваться.

## Где принципы «ОД — ОО»?

Вот они: *доброжелательный тон; отсутствуют частицы «НЕ», приказные фразы, раздражение; мама умело переключила внимание с ненужной деятельности на допустимую, предоставив определенный выбор; дочь не чувствует себя ущемленной.*

*Контрольные вопросы:*

Как Вы обычно поступаете в данных обстоятельствах?

Что следует после этих поступков?

*Внимательно посмотрим на разницу в решении ситуации!*

*Вариант семьи Сидоровых.* Младшая Сидорова пристаёт к маме, плачет, капризничает. Мама не уступает. Дочь обижается, бросается на пол, кричит «-Хочу!». Затем поджав губы, со слезами забивается в угол и приговаривает, что ее никто не любит. Это длится долго, уговоры и угрозы не помогают. Мама оставляет все и развлекает дочь.

**Вариант «ОД — ОО».** Мама переделала все дела. Настя осталась довольна, она провела день с Мамой. Они вместе убирались, радио слушали, играли в «работу», где Мама была инспектором и отдавала распоряжения по роли. К обеду Мама еще и борщ сварила.

## День

Солнце, капель на улице. Тимоша пришел из школы, пообедал. Он не хочет делать уроки, стремится на улицу, требует отпустить его. Бабушка Валя спокойно, дружелюбно говорит:

- Родной мой! Действительно, не хочется сидеть дома, когда такая потрясающая погода. Я сама в детстве пыталась быстрее пойти погулять. Однако смотри: можно быстро сделать все задания и гулять-гулять-гулять под солнцем, а можно сейчас пойти на улицу и затем с раздражением и усталостью разбираться с уроками до ночи. Думай! Решай!

## Где принципы «ОД — ОО»?

Вот они: *доброжелательный тон, приветливость, понимание ситуации; нет давления, раздражения, частиц «НЕ», приказных фраз; есть выбор решения с последующей ответственностью за него.*

*Контрольные вопросы:*

Что Вы делаете в подобном случае?

Чем обычно заканчивается такая ситуация?

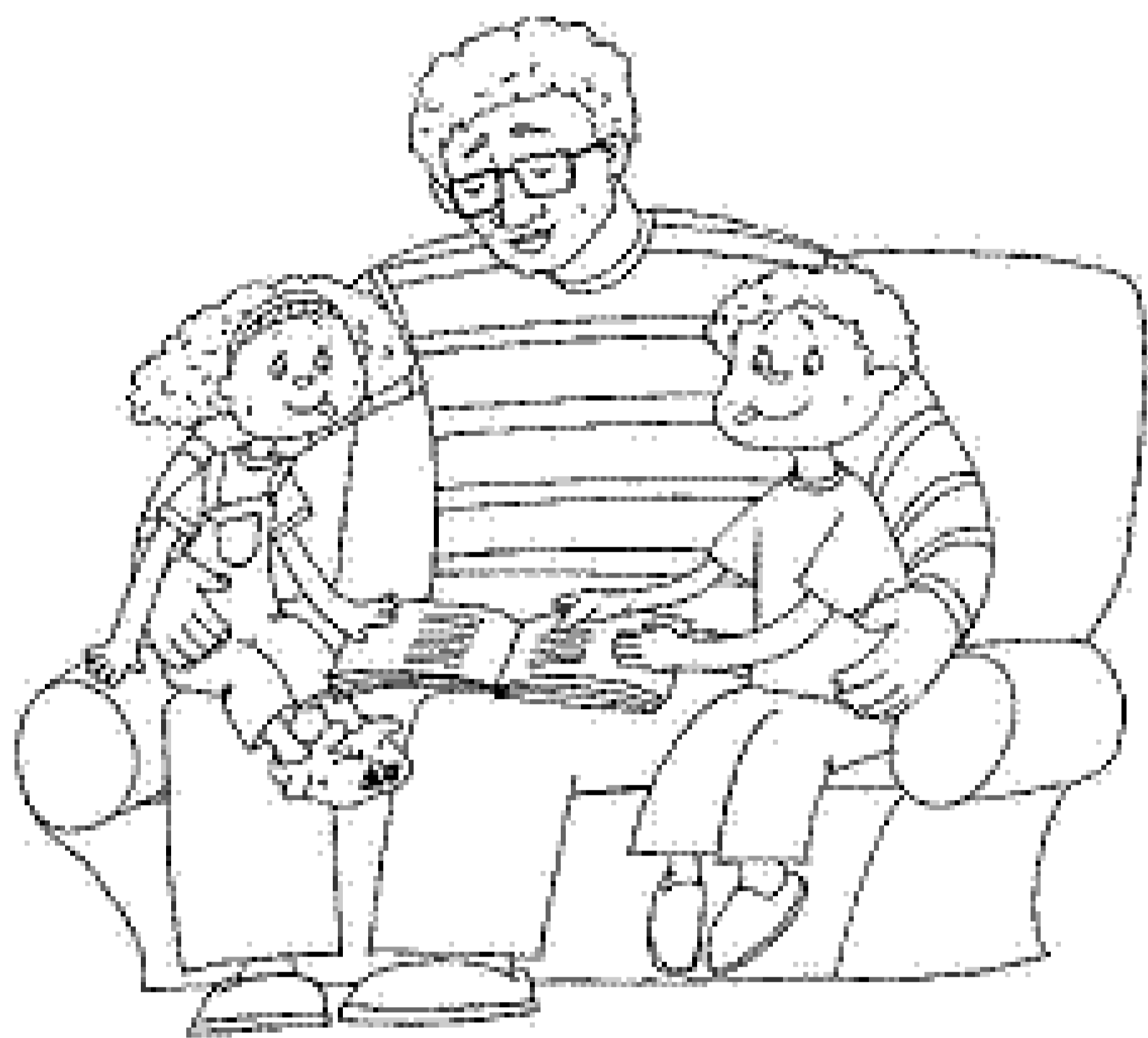
*Внимательно посмотрим на разницу в решении ситуации!*

*Вариант семьи Сидоровых.* Внук упрямится, кричит, в обиде убегает на улицу. Поздно вечером приходит усталый, тревожный. Его опять ругают, наказывают. Расстроенный, раздраженный он небрежно делает уроки. На следующий день получает плохие отметки. Его опять ругают. Он становится более упрямым, негативным, конфликтным.

**Вариант «ОД — ОО».** Тимоша, недолго поупрямившись, садится за стол, сосредоточенно и быстро делает уроки, повторяет материал; затем спокойно идет гулять, общается с друзьями. Он уравновешен, в хорошем настроении, им все довольны. На следующий день получает положительные оценки.

## Вечер

Настенька пристаёт к брату. Она отбирает у него альбомы, карандаши, краски, прячет их, дразнит его. Тимоша кричит на сестру, пытается вернуть свои вещи. Возникает потасовка. Папа обнимает обоих за плечи, не слушая взаимные претензии детей, спокойно говорит:



- Ребята, подождите! Потом досражаетесь, если сочтете это необходимым. Не жалуйтесь, все равно вы поймете друг друга намного лучше, чем я. Ведь вы брат и сестра, ближе людей не бывает, вы продолжение друг друга. А пока военное перемирие, давайте посмотрим новый замечательный альбом с иллюстрациями.

Что такое иллюстрация?

Вот толковый словарь...

### Где принципы «ОД — ОО»?

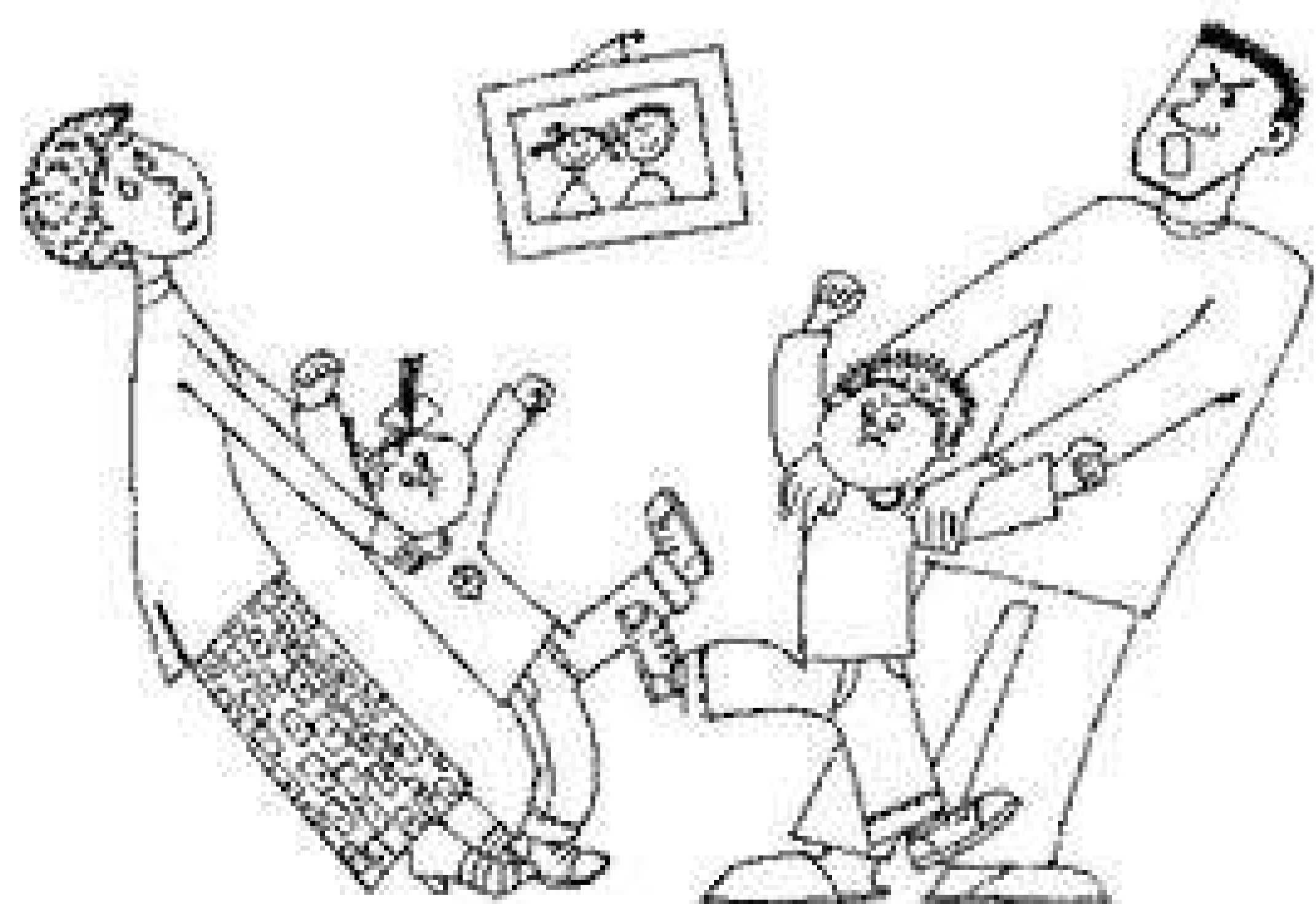
Вот они: *спокойный дружелюбный тон, немного юмора; легко и ненавязчиво дети разняты, нестандартно разъяснена их близость; не зафиксировано неправильное поведение; внимание переключено на конструктивное занятие.*

*Контрольные вопросы:*

Как. Вы поступаете в подобном случае?

Чем заканчивается такая ситуация?

*Внимательно посмотрим на разницу в решении ситуации!*



*Вариант семьи Сидоровых*. Дети продолжают драться. Родители сердятся на них, выясняют, кто виноват, кричат, растаскивают их по разным комнатам, наказывают. Дети ревут, очень обиженные друг на друга, продолжают жаловаться родителям. Взаимное недружелюбие сохраняется надолго. Теплых и дружественных отношений между ними нет.

**Вариант «ОД - ОО»**. В доме спокойствие. Распри между детьми прекращены, показан способ узнавать значения новых слов. В дальнейшем дети значительно реже ссорятся. Между ними формируются хорошие теплые отношения.

## Июль, пятница

### Утро

Долгожданное лето. Все отдыхают на даче. Но стоит ненастье, идет непрекращающийся дождь. Бабе Вале нужно срочно идти в магазин. Настя не отпускает Бабушку, плачет навзрыд, держит ее за юбку. Тогда Дедушка Гриша, встав на четвереньки и изображая медведя, ласково зарычал:

- Настенька, это ты пришла ко мне в гости? Я так ждал тебя. Говорят, ты отлично печешь пирожки. Я тебе принесу тесто, а ты напеки мне пирожков.

Дедушка приносит с участка мокрый песок в ведерке, а Бабушка, тем временем, незаметно уходит.

- Давай будем вместе месить тесто, печь пирожки, а потом отнесем их моей медведице.



### Где принципы «ОД — ОО»?

Вот они: *отсутствует фиксация на ситуации, есть доброжелательность, переключение внимания ребенка не только на другую деятельность, но и на придумывание новой игры.*

*Контрольные вопросы:*

Что Вы делаете в подобном случае?

Чем у Вас заканчивается такая история?

*Внимательно посмотрим на разницу в решении ситуации!*



*Вариант семьи Сидоровых.* Маленькая Сидорова, вцепившись в юбку Бабушки, не отпускает ее, кричит. Вначале взрослые уговаривают, затем оттаскивают, ругают ее. Ничего не помогает: Бабушка осталась дома, а семья — без обеда.

**Вариант «ОД — 00».** Настя, немного поныв, заинтересовалась предложением Дедушки. Она стала с ним лепить из песка пирожки и представлять себя лучшей поварихой дачного поселка. Неправильная форма поведения в дальнейшем проявляется крайне редко.

## День

Жаркий июльский день. Вся семья на пляже. Пришло время идти домой. Тимоша наотрез отказывается уходить. Он хочет еще плескаться в теплой воде. Свое желание выражает бурно. Мама подходит к сыну и, обняв его за плечи, приветливо, доброжелательно, говорит:

- Родной Тимошенька! Конечно, ты можешь остаться на пляже. Но так как все уже уходит отсюда, ты будешь совсем один. Я не знала, что ты любишь одиночество. А мы пойдем покупать билеты на детский концерт, потом будем обедать: у нас на обед приготовлено много лакомств. Выбирай, дорогой. Мы будем рады видеть тебя рядом.

### Где принципы «ОД — 00»?

Вот они: *отсутствуют негодование, эмоциональное отчуждение, частицы «НЕ», давление на принятие решения; есть доброжелательность, приветливость; предложены, варианты поведения; подтверждена любовь к сыну.*

*Контрольные вопросы:*

Как Вы действуете в подобной ситуации?

Какие события происходят потом?

*Внимательно посмотрим на разницу в решении ситуации*

*Вариант семьи Сидоровых.* Все Сидоровы уговаривают младшего идти с ними, потом угрожают, кричат, силой тащат с пляжа. Он сопротивляется; обедает плохо, очень недоволен, протестует по всякому поводу. Это поведение закрепляется в будущем.

**Вариант «ОД - 00».** Совсем недолго побыв один, Тимоша вскоре догоняет родных. Он соглашается идти со всеми, но просит дать ему возможность самостоятельно купить билеты. Ему разрешают. Обед проходит спокойно, все с аппетитом едят. В дальнейшем неправильное поведение повторяется очень редко.

## Вечер

Стемнело. Концерт закончился. Вся семья вернулась домой. Все немного устали. После ужина решено устроить семейное чтение. Книга называется «Сага о Викингах». Пришло время ложиться спать Настеньке. Она начинает капризничать, отказывается идти в спальню, считает, что ее отправляют, потому что не любят. Тогда Мама, взяв Настю на

руки и поцеловав ее, ласково и без раздражения говорит:

- Милая, мы тебя любим больше всех на свете. Нам так хочется, чтобы ты завтра утром была веселой и радостной. Мы тоже скоро ляжем спать. А ты, пожалуйста, уложи спать свою маленькую обезьянку, покачай ее в своей постельке. Я посижу рядом и расскажу вам с Мартышкой новую интересную сказку о неспящих глазках (одновременно Мама гладит руку дочери).

### **Где принципы «ОД — ОО»?**

*Вот они: нет раздражения, нравоучения, гнева, обвинения, приказов; есть доброжелательность, любовь, местоимение «МЫ», предложен вариант совместной деятельности, используются тактильные контакты - все это уменьшает протест.*

*Контрольные вопросы:*

Что Вы делаете в подобном случае?

Что за этим следует и как долго продолжается?

*Внимательно посмотрим на разницу в решении ситуации!*

*Вариант семьи Сидоровых.* Малышка Сидорова громко кричит, не раздевается, бежит по дому. На все уговоры, а потом угрозы, беснуется сильнее. Ее ловят, шлепают и укладывают спать. Ночью во сне она вскрикивает, мочится в постель.

**Вариант «ОД - ОО».** Настя успокаивается, идет с Мамой в свою комнату, укачивает обезьянку, прижимает к себе, с удовольствием слушает сказку и удовлетворенная засыпает. Постепенно в будущем легко укладывается спать.

## **Август, суббота**

### **Утро**

Утренние хлопоты позади, каждый может заняться любимым делом. Папа предлагает Тимоше почитать книгу, рекомендованную для внеклассного чтения. Сын категорически отказывается, хочет играть, прячет книгу. Абсолютно не раздражаясь, Папа доброжелательным и теплым тоном говорит:

— Я тебя понимаю. Конечно, игра очень увлекательна и азартна. Ты вправе выбрать это занятие. Но я так занят всю неделю, а мне хочется провести время с тобой. Предлагаю: поиграй час, а потом я с удовольствием почитаю тебе книгу. Я подзабыл содержание, но точно помню, как в детстве не мог оторваться от этой книги. Только одно условие: когда я устану, ты дашь мне передохнуть, прочитав одну-две страницы.

### **Где принципы «ОД — ОО»?**

*Вот они: отсутствуют раздражение, нравоучения, недовольство, давление на ребенка; присутствуют доброжелательность, признание за ребенком права на выбор; дана модель правильного бесконфликтного поведения; создана мотивация нужной деятельности.*

*Контрольные вопросы:*

Какова Ваша реакция в такой ситуации?

Каковы последствия такого реагирования на поступок ребенка?

*Внимательно посмотрим на разницу в решении ситуации!*

*Вариант семьи Сидоровых.* Старший Сидоров требует немедленно прекратить игру, сесть за книгу, не спорить с отцом. Младший Сидоров грубит, огрызается, не читает. Конфликт нарастает, переходит в скандал. Все кричат, ругаются. Мальчик, швырнув книгу на пол, с

гневными словами убегает из дома. В дальнейшем он не будет любить чтение книг.

**Вариант «ОД - ОО».** Тимоша, подумав, соглашается. После игры он усаживается с отцом на диване и слушает чтение книги, потом к ним присоединяется Мама, она тоже с интересом слушает. Так как все заинтересовались книгой, Папа высказывает предложение читать по очереди. Постепенно Тимоша начинает охотно читать художественную литературу.

## День

Полдень в разгаре. Папа с детьми пошел гулять по дачному поселку. Настенька устает, отец сажает ее себе на плечи. Тимоша неотрывно смотрит на сестру и отца, ревнует и начинает ныть: гулять не хочу, мороженое не хочу, черешню не хочу, домой не хочу. Заметив этот взгляд, Папа говорит:

- Сынок, мы сильно устали, верно? Мне, кажется, что ты выносливее меня, я в твоём возрасте намного раньше уставал. Давайте посидим, отдохнем, попьём воды, съедим мороженое. Обратный путь сразу покажется короче. А вообще, тебе повезло, так как мы любим тебя на пять лет дольше Насти, ведь она младше тебя на столько же лет (последнее говорит на ушко).



### Где принципы «ОД — ОО»?

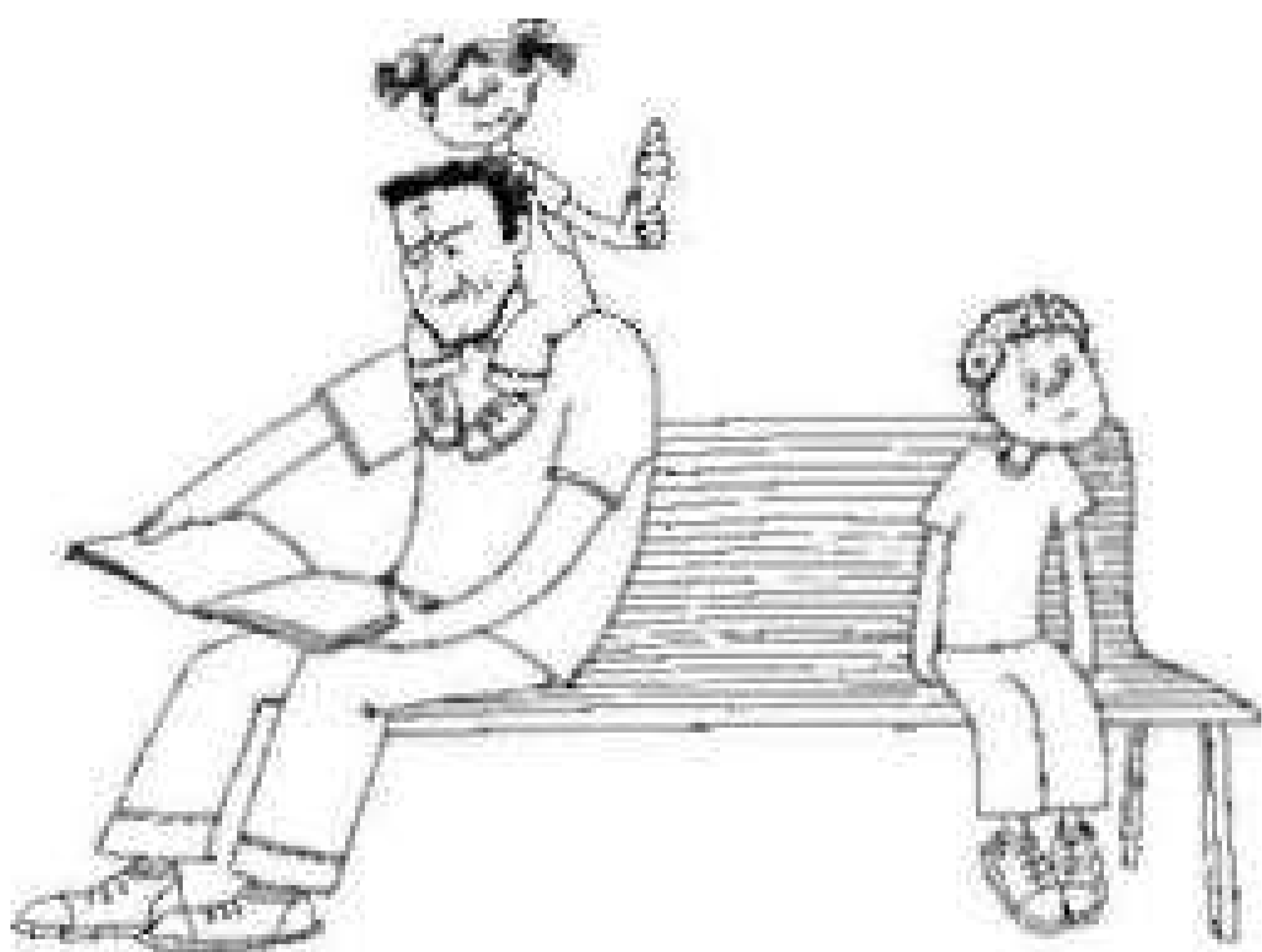
Вот они: *нет раздражения, грубости, иронии, повелительного тона; есть понимание состояния, сопереживание, местоимение «МЫ», внушение уверенности в своих силах и чувства мужского достоинства; подтверждена любовь.*

*Контрольные вопросы:*

Каково Ваше поведение в таком случае?

Что происходит потом в Вашей семье?

*Внимательно посмотрим на разницу в решении ситуации!*



*Вариант семьи Сидоровых.* Младший Сидоров обижается, ревнует к сестре, ноет. Отец раздражается, требует немедленно прекратить нытье, упрекает сына, что он не вырастет настоящим мужчиной. Домой все возвращаются в плохом раздраженном настроении. В будущем брат недолюбливает сестру.

**Вариант «ОД - ОО».** Дети в хорошем настроении возвращаются домой. Тимоша чувствует себя взрослым и сильным, он нежно относится к сестре и в дальнейшем.

## Вечер

Теплый вечер. Семья собралась на террасе и пьет соки. Тимоша уходит к друзьям, играющим в футбол. Ему тоже хочется поиграть, но, чувствуя неуверенность, он стоит неподалеку и с грустью смотрит на игру. Дети смеются, дразнят его. Тима со слезами убегает домой. Дедушка Гриша, обняв внука, говорит:

- Внучек, родной! Не огорчайся, дело поправимо. Ребята смеются и дразнят тогда, когда видят, что на это реагируют и обижаются. Дети поступают так потому, что это им кажется смешным, но делают все без злобы. В следующий раз не бойся, иди и тоже играй. Даже если в начале будет плохо получаться, ребята тебя научат. Не обижайся на них. Если хочешь, я могу постоять рядом. Со мной тоже такое бывало и не раз.

### Где принципы «ОД - ОО»?

*Вот они: нет иронии, насмешки, негодования, эмоционального отчуждения; есть понимание ситуации, сопереживание, уважение, уверенность в преодолении стеснения, страха и разрешении конфликта; продемонстрирован пример терпимости к окружающим.*

*Контрольные вопросы:*

Какое участие принимаете Вы в таком конфликте?

Что происходит в дальнейшем с Вашим ребенком?

*Внимательно посмотрим на разницу в решении ситуации!*

*Вариант семьи Сидоровых .* Все смеются над младшим Сидоровым, иронизируют, называют его трусишкой, говорят, что так он ничему не научится. В дальнейшем мальчик избегает совместных игр, отказывается начинать делать что-либо новое и незнакомое; друзей у него нет.

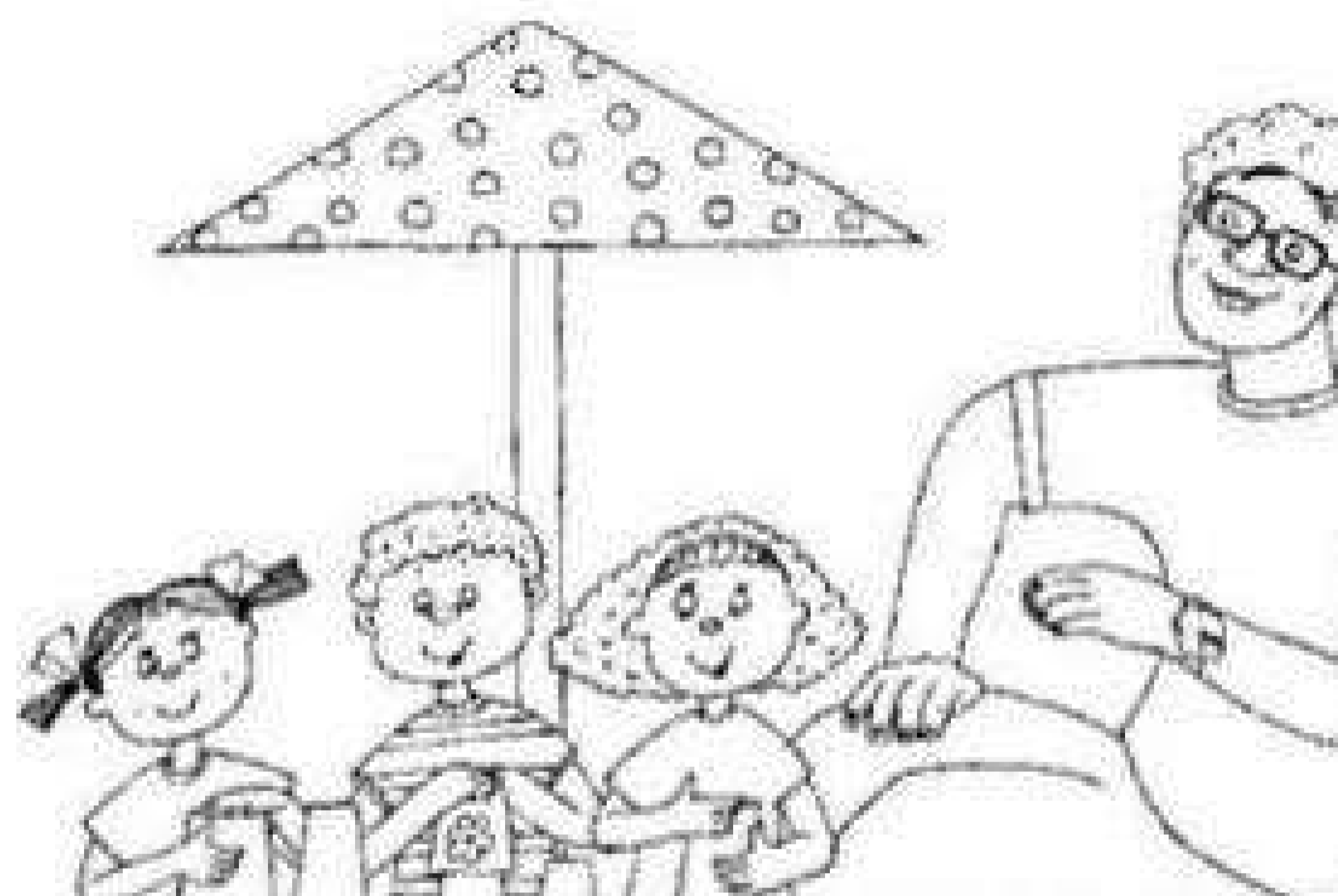
**Вариант «ОД —ОО».** Тимоша успокаивается, чувствует себя увереннее, не огорчается, что сейчас не получилось. В будущем без страха и стеснения принимает активное участие в играх, не боится нового, легко переносит неудачу, стараясь преодолеть ее.

## Сентябрь, воскресенье

## Утро

После завтрака Пала с Настей отправляются гулять в парк, где есть детская площадка. Малыши собрались в песочнице, а родители и бабушки с дедушками сидят на скамейке и болтают. Дети не могут поделить формочки, бросают друг в друга песок, толкаются и дерутся. Папа подходит к песочнице и приветливо без раздражения говорит:

- Здравствуйте, ребята! Я папа Насти. Предлагаю приостановить песочное побоище, а вместо этого давайте откроем Песочные Олимпийские игры. Я буду главным устройтелем, Вася - судьей, Стасик, Тема, Света, Илюша и Настенька - участниками песочного соревнования: кто больше сделает куличей. На старт! Судья, давай команду!



### Где принципы «ОД - ОО»?

Вот они: *нет раздражения, негодования, криков, обвинений, недовольства, приказов, угроз: есть вежливость, дружелюбие, приветливость, переключение с неправильной формы поведения; дана модель правильного поведения*

*Контрольные вопросы:*

Какую Вы допускаете ошибку в подобной ситуации?

Чем заканчивается такая история в Вашей семье?

*Внимательно посмотрим на разницу в решении ситуации!*



*Вариант семьи Сидоровых . Со скамейки раздаются крики взрослых Сидоровых, которые требуют прекратить безобразие, отойти друг от друга, не трогать соседей. Детей обвиняют в плохом поведении, грозят наказанием. В дальнейшем конфликтные ситуации постоянно повторяются*

**Вариант «ОД - ОО».** Конфликт разрешен. Малыши приняли игру взрослого. Они радостны, не ссорятся, никого не обижают, довольны игрой и друг другом. В будущем могут мирно играть и без участия взрослого. Родители не просто гуляют с детьми, а

общаются.

## День

Наступило обеденное время. С прогулки должны вернуться Папа с Настей. Они задерживаются. Мама в окно видит, что дочка не хочет идти домой. Она сопротивляется, желает гулять и играть дальше. Папа с доброжелательным выражением лица, молча берет ее в охапку и уносит домой. В прихожей она продолжает кричать, вырываться, негодовать. Уговоры не помогают. Тогда, изобразив большую обезьяну, заговорила Бабушка Валя:

- Настя-Настенька! Это ты? Не может быть! А я сижу здесь на ветке, жду тебя. У меня есть для тебя «привет» от всех обезьян на свете и вкусный сюрприз. Давай разденемся и пойдем посмотрим.

### Где принципы «ОД - ОО»?

Вот они: *отсутствуют раздражение, негодование, крики, недовольство, фиксация на негативном поведении, обличение в плохом поведении; присутствуют доброжелательность, спокойствие, переключение на другую форму поведения, парадоксальное решение ситуации.*

*Контрольные вопросы:*

Как Вы поступаете в подобном случае?

Каково дальнейшее развитие событий?

*Внимательно посмотрим на разницу в решении ситуации!*

*Вариант семьи Сидоровых.* Младшую Сидорову все уговаривают, упрашивают, потом сердятся, угрожают, насильно раздевают. Она вопит, кусается. Родители наказывают ее, говорят, что она их позорит, ставят в угол. Этот стиль поведения закрепляется и повторяется неоднократно.

**Вариант «ОД — ОО».** Все доброжелательны, приветливы, не раздражены, нестандартно решают ситуацию, ошеломив Настю и переключив ее внимание. Она забыла о гулянье, пошла за Бабушкой. Такие эпизоды практически больше не повторяются.

## Вечер

Неожиданно Тимоша сообщает, что он завтра не пойдет в школу, так как новый учитель по математике Носорогов злой, кричит и обижает его. Спокойно выслушав, Мама говорит:

- Сынок! Конечно, я тебя понимаю. Общаться с недоброжелательным, озлобленным учителем неприятно. Но он, во-первых, вроде бы очень знающий специалист, а, во-вторых, нам не родственник и не друг. Он не обязан всех любить или не умеет это делать; возможно, у него трудная жизнь и нет любящих его людей. Мне кажется, ему можно посочувствовать и пожалеть его. А если не болтать на уроках и выполнять все задания, он станет приветливее. И потом, окончив школу, тебе не надо будет с ним общаться. Подумай, может стоит завтра пойти в школу?

### Где принципы «ОД - ОО»?

Вот они: *нет раздражения, нравоучения, обличения, обвинения, грубого недовольства, эмоционального давления; есть понимание, доброжелательность, желание помочь; ненавязчиво разъяснена ситуация, даны пример терпимости к окружающим и перспектива на будущее.*

*Контрольные вопросы:*

Что Вы делаете в такой ситуации?

Какие последствия имеет подобная ситуация в Вашей семье?

*Внимательно посмотрим на разницу в решении ситуации!*

*Вариант семьи Сидоровых.* Младшему Сидорову твердят: «Об учителе нельзя говорить плохо, учитель всегда прав, а ты бессовестный и ленивый; с вами только так и нужно, иначе вы не понимаете». В дальнейшем Сидоров прогуливает уроки, обманывает домашних.

**Вариант «ОД - ОО».** Тимоша успокаивается. Учитель не кажется таким уж страшным, он ему сочувствует. В дальнейшем подобных инцидентов не наблюдается.

## Послесловие

Наше пребывание в милом благополучном семействе подошло к концу. Мы с Вами увидели, что и у таких терпимых и доброжелательных людей возникают проблемы, ведь это и есть жизнь. Однако все трудности были преодолены, хотя и не всегда просто; подчас требовались выдумка, творческий подход, нестандартное решение, интуиция. Но во всех ситуациях проблема прямо или косвенно решалась, конфликт был погашен. Взрослые члены семьи, используя систему «ОД - ОО», в итоге добивались от детей нужного результата, не портя с ними отношений и не вызывая у них эмоционально-поведенческих нарушений.

Все предложенные ситуации взяты автором из многолетней врачебной практики. Конечно, невозможно на небольшом количестве примеров отобразить всю палитру жизненных обстоятельств, поэтому в данной книге даны основные принципы разрешения конфликтов по системе «ОД - ОО».

Она действительно работает. Вы можете в этом убедиться сами.

Желаю успеха!

P.S. Возможно, после ознакомления с данной брошюрой, читатели захотят поделиться своим мнением. Ваши отзывы и замечания будут с благодарностью приняты.

АВТОР