

18+

Саид Бейя



**33
СОВЕТА
РОДИТЕЛЯМ**

Саид Бейя

33 совета родителям

<https://litres.ru/74274824>

ISBN 9785007067393

Аннотация

Психологическое состояние и поведение ребенка — зеркальное отражение внутреннего мира взрослых. Но как расшифровать это отражение, если будни превращаются в череду конфликтов, непонимания и взаимных обид?

Перед вами 33 готовых практических ориентира для мам и пап. Автор делится проверенными ключами к выстраиванию доверительных отношений, основанных на принципах гуманной педагогики, любви и взаимного уважения.

Содержание

Введение	5
Родитель и ребенок: куда исчезает доверие?	9
Совет 1. Замените допрос на искренний интерес	9
Совет 2. Правило «Паузы пяти секунд»	16
Совет 3. Дайте ребенку право на собственное «набивание шишек»	20
Совет 4. Станьте адвокатом своего ребенка перед лицом буллинга	25
Совет 5. Уважайте тайны и личное пространство: как не скатиться от контроля к бессилию	29
Совет 6. Откажитесь от ярлыков и сравнений: как не запрограммировать ребенка на пожизненный страх ответственности	33
Совет 7. Проводите время качественно, а не количественно	37
Конец ознакомительного фрагмента.	41

33 совета родителям

Саид Бейя

© Саид Бейя, 2026

ISBN 978-5-0070-6739-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Почему я пишу эту книгу?

Здравствуйте, дорогой читатель! Меня зовут Бейя Саид. За моими плечами — многолетний опыт работы в школе, где каждый день я прихожу в класс, вижу сотни детских глаз и погружаюсь в сложный, хрупкий мир детской психологии. Мой профессиональный путь давно вышел за рамки классной комнаты: я много общаюсь с мамами и папами, индивидуальным ведением которых сейчас занимаюсь в рамках своей частной консультативной практики.

Каждый день я сталкиваюсь с удивительным и одновременно пугающим феноменом: психологическое состояние ребенка — это прямое, зеркальное отражение внутреннего состояния его родителя. Когда ко мне приходят на консультацию, я часто вижу одну и ту же картину. Нам кажется, что у нас в семье всё в порядке. Мы привыкли судить всех по себе, по своим меркам, силам и возможностям.

Правда в том, что многие мамы и папы по самым разным причинам — из-за усталости, тяжелого жизненного контекста, личных кризисов — просто не могут собраться. И мы ни в коем случае не имеем права их за это судить. Однако из-за этого дефицита родительского ресурса рушатся самые элементарные, базовые вещи в жизни ребенка.

В последние годы в школе участились пугающие слу-

чаи: дети приходят на уроки в состоянии глубокой апатии, депрессии, они буквально засыпают на партах и спят во время занятий. И это напрямую связано с неумением или невозможностью родителей наладить элементарный домашний быт, организовать и дисциплинировать ребенка. Именно этот хаос дома становится ключевым фактором тотального снижения успеваемости и полного нежелания учиться.

Мы живем в сложном мире XXI века, где главным соблазном стали гаджеты и круглосуточные онлайн-игры. Подростки сидят в телефонах до поздней ночи, а уставшие за день родители практически полностью упускают этот контроль. Те мамы и папы, которые приходят ко мне на индивидуальное ведение, сами со слезами на глазах признают: «Мы упустили ситуацию, мы не контролируем экранное время, мы не можем заставить его лечь спать».

На своей практике я постоянно замечаю, как из-за этого исчезает то, на чем держится стабильность детской психики — простой режим дня. Ребенок не знает, во сколько он ляжет спать и во сколько встанет. Ему некому подсказать простые, казалось бы, действия: заправить кровать, вовремя положить учебник на место, аккуратно собрать портфель, заполнить дневник или без боя выполнить небольшое домашнее задание.

Из таких незаметных повседневных мелочей и ночных посиделок в телефонах постепенно складывается глубокий психологический хаос, приводящий к истощению детской

нервной системы.

Особая зона моей практической работы — это созависимость. Я слишком часто встречаю её у детей из конфликтных семей или у ребят с явными трудностями в поведении. Созависимость родителей расцветает там, где семья осталась неполной, или там, где один из близких тяжело болен. Пытаясь защитить ребенка от жестокой реальности, родитель незаметно включает удушающую гиперопеку.

Но за этой гиперопекой часто скрывается глубокое, разъедающее чувство собственной родительской несостоятельности.

Известный психиатр Хо Гю Хён в своей книге «Почему я все время виню себя» описывает механизм, который я ежедневно вижу на практике: *«Мы часто виним себя за слова, эмоции и даже мысли куда сильнее, чем осуждают нас другие. Этот внутренний критик становится источником вины, тревоги и выгорания».*

Когда родитель живет под постоянным давлением («я плохая мать», «я плохой отец», «я ничего не успеваю»), у него просто не остается душевных сил. Измотанный внутренним критиком взрослый не находит в себе ресурса выстроить быт ребенка, проконтролировать, лег ли Леон вовремя спать или собрала ли Астанда портфель. Ложная вина парализует родительскую волю, порождая либо гиперопеку, либо бытовую запущенность.

Я пишу эту книгу еще и потому, что за годы работы по-

чувствовал огромный, острый запрос общества на подобную литературу. Родители сегодня буквально задыхаются без ориентиров. Мамам и папам критически не хватает бережной, профессиональной поддержки. Они устали от критики и сложных научных терминов. Им нужно простое человеческое слово практикующего специалиста, который понимает их реальность и готов протянуть руку помощи в самый трудный момент.

Эта книга родилась не для того, чтобы подпитывать вашего внутреннего критика, читать лекции или указывать на ошибки. Как практикующий специалист, я хочу помочь вам укротить его, стать к себе мягче и дать вам надежную опору.

Почему «33»? Я человек не религиозный, но для меня это число глубоко символично. Это возраст Христа — время духовного совершеннолетия, мудрости и осознанности, к которой мы все стремимся. Кроме того, тройка — это наше семейное число: третьего числа родился я, третьего числа родилась моя супруга, и третьего числа родилась моя сестра. В этой книге я объединил глубокий личный смысл и свой практический опыт, собрав ровно 33 главных ориентира.

Здесь собраны **33 конкретных, жизненных совета**, которые помогут вам сначала навести порядок в собственном сердце, вернуть в дом базовый уют и предсказуемость, а затем — выстроить с вашим ребенком глубокие, доверительные и здоровые отношения.

Давайте пройдем этот путь вместе.

Родитель и ребенок: куда исчезает доверие?

Совет 1. Замените допрос на искренний интерес

Посмотрите на школьные ворота в два часа дня, когда заканчиваются уроки. Дети шумной гурьбой выбегают на улицу, где их встречают мамы, папы, бабушки или дедушки. В этот самый момент, прямо у школьного крыльца, закладывается фундамент того, какими будут ваши отношения с сыном или дочерью через пять или десять лет.

Будет ли ребенок доверять вам в самый сложный, подростковый период, или закроется в своей комнате на глухой замок?

В моей многолетней практике общения с родителями я регулярно наблюдаю две полярные крайности при встрече детей после уроков. И обе они одинаково разрушительны для детской психики.

Первая крайность — тотальное равнодушие. Родитель забирает ребенка, берет его за руку или сажает в машину, но ментально остается в своем телефоне, в социальных сетях или в рабочих мыслях. Он не беседует с ребенком искренне.

Происходит сухой, механический обмен фразами: «Иди сюда», «Садись быстрее», «Поехали». В этот момент Леон или Дамир чувствуют себя просто объектом, который взрослые транспортируют из точки «А» в точку «Б». Их внутренний мир, их маленькие школьные победы, страхи или скрытые слезы остаются абсолютно незамеченными.

Вторая крайность — контролирующий допрос и сравнение. Это те случаи, когда вместо теплого приветствия ребенок прямо с порога или у машины получает порцию обвинений или скрытого недоверия.

«Ну что, сегодня опять двойку получил?» — встречает мама Инала. В этой короткой фразе уже заложено ожидание неудачи. Родитель заранее расписался в том, что его ребенок несостоятелен и ни на что не способен.

«Что получил по математике? Три? А Саид что получил? Четыре? Ну вот, почему он может, а ты нет?» — этот диалог опасен вдвойне.

Здесь я хочу поделиться историей из моего собственного детства. Когда я учился в начальной школе, у меня был близкий друг. Его мама работала учительницей. Казалось бы, кому, как не педагогу, знать все тонкости детской души? Но однажды, когда мы вместе шли после уроков домой, друг повернулся ко мне и с недетской горечью признался: «Саид, я просто ненавижу, когда мама начинает приводить тебя мне в пример... Она постоянно говорит: „Вот посмотри, Саид учится, старается, а ты что?“».

Мама моего друга искренне думала, что таким образом она его мотивирует, подстегивает к учебе и пробуждает в нем здоровый азарт. Но в действительности всё работало ровно наоборот: он начал действовать от противного. Чем чаще она ставила меня ему в пример, тем сильнее в нем росло внутреннее сопротивление. Он назло, специально перестал выполнять домашние задания. Он не признавался в этом маме, но это был его единственный доступный способ заявить протест против удушающего сравнения. Он будто говорил ей: «Раз я хуже него, то я вообще ничего не буду делать».

Прошли годы, но я до сих пор помню ту боль в глазах моего друга. Его мама желала ему только блага, но из-за неверного педагогического инструмента она добилась лишь одного — её сын почувствовал себя неполноценным, запустил учебу и глубоко затаил обиду на самого близкого человека.

Когда мы сравниваем своего ребенка с его другом, одноклассником или соседом, мы совершаем педагогическое преступление. Мы транслируем ребенку простую и жестокую мысль: «Мне не важен ты сам. Мне важно, чтобы ты был лучше других. Сейчас ты хуже, и поэтому я тобой недоволен». Ребенок не начинает учиться лучше от таких слов. Он начинает тихо ненавидеть того, кого ему постоянно ставят в пример, и стремительно отдаляется от собственных родителей.

Родителю критически важно понимать и принимать индивидуальные особенности своего ребенка. Все дети разные

от природы. Если, например, ваша Астанда учит стихотворение за три часа, а её одноклассник делает это всего за один час, это абсолютно не говорит о том, что Астанда глупая или отстаёт в развитии. Это говорит лишь о том, что у неё другой, свой собственный биологический темп восприятия информации. Ей просто нужно приложить чуть больше усилий и времени, и у неё обязательно всё получится!

У каждого ребенка свой тип нервной системы: один схватывает на лету, но быстро забывает; другой долго вникает, но запоминает на всю жизнь. Требовать от медлительного ребенка мгновенной реакции или от творческого ребенка стоцентной математической точности — значит сознательно загонять его в невроз. *Наша задача — помогать ребенку развиваться в его личном темпе, замечая его собственный прогресс, а не оглядываться на чужие секундомеры.*

Ловушка ложной самооценки и разрушенной субординации:

именно в этих повседневных разговорах у ворот школы закладывается самооценка человека. И здесь родитель часто формирует ложное, искаженное восприятие себя у ребенка.

С одной стороны — это постоянная критика и сравнения, которые буквально вбивают ребенка в землю, формируя экстремально низкую самооценку. У него опускаются руки, появляется апатия и нежелание учиться: «Зачем мне стараться, если для мамы я все равно всегда хуже других?».

Но есть и другая, не менее опасная крайность. Это случаи,

когда родители задают слишком высокую, нереалистичную планку своему ребенку и создают у него иллюзию, что он — самый лучший, непогрешимый и идеальный. Когда Милана приносит домой четверку или тройку, такой родитель вместо объективного разбора ситуации начинает внушать: «Тебе поставили эту оценку несправедливо! Учитель просто к тебе придирается, он тебя не любит, он ничего не понимает в своем предмете!».

В этот момент родитель своими руками разжигает конфликт на линии «учитель — ребенок — семья». Что происходит в долгосрочной перспективе?

Потеря реальности: Ребенок со временем полностью теряет способность адекватно и трезво оценивать свои реальные знания и способности. Он привыкает думать, что любые его огрехи, лень или пробелы в знаниях — это исключительно чужая вина.

Разрушение субординации: Уверовав в свою исключительность и «плохого учителя», ребенок начинает перегибать палку в школе. Он перестает соблюдать элементарную субординацию, хамит педагогам, срывает дисциплину и искренне считает, что правила поведения писаны не для него.

Защищая ребенка от здоровой критики и справедливых оценок, родитель оказывает ему медвежью услугу. Такой изнеженный иллюзиями подросток неизбежно разобьется при первом же столкновении с реальным миром вне школы, где никто не будет считать его центром вселенной. Наша задача

— научить ребенка уважать чужой труд, видеть свои слабые стороны и держать субординацию, сохраняя при этом здоровое чувство собственного достоинства. *Как действовать родителю?*

Шаг к доверию. Если вы узнали в этих примерах себя — не вините себя. Помните, что ваш внутренний критик подпитывается обычной человеческой усталостью. Просто прямо сегодня сделайте один легкий, но важный шаг.

Когда ваш ребенок выйдет из школы, забудьте оценки, баллы и замечания. Посмотрите ему в глаза, обнимите и искренне поинтересуйтесь его днем как днем взрослого, уважаемого вами человека.

Вместо фраз-допросов: Говорите фразы искреннего интереса:

Замените деструктивные вопросы на созидательные:

Вместо фраз-допросов:	Говорите фразы искреннего интереса:
«Ну что там опять у тебя приключилось?»	«Я так рад(а) тебя видеть, соскучился(-сь) за день!»
«Что получил? А другие что получили?»	«Что сегодня было самым интересным на уроках?»
«Опять учительница на тебя жаловалась?»	«Что тебя сегодня рассмешило или удивило?»
«Почему ты плетешься сзади всех?»	«Как твои дела? Как ты себя чувствуешь?»

Ребенок должен четко понимать: школа — это важная, но лишь частичная сфера его жизни. Это его работа, на которую он ходит учиться. Но дома его ждут не строгие начальники, требующие ежеминутного отчета о прибыли (оценках), а любящие родители. Искренний интерес к чувствам ребенка, а не к его баллам в дневнике — это первый и самый главный шаг к выстраиванию территории абсолютного доверия в вашей семье.

Совет 2. Правило «Паузы пяти секунд»

Вечер после тяжелого рабочего дня. Вы устали, у вас за плечами груз ответственности, бытовых забот и нерешенных проблем. И в этот момент нужно садиться с ребенком за уроки. Для многих современных мам и пап эта обязанность превращается в настоящую ежедневную пытку. Эмоциональная нагрузка зашкаливает, терпение лопается, и тихий домашний уют взрывается криком.

Почему так происходит? Из своей консультативной практики я вижу, что главная причина родительских срывов — это ложный перфекционизм и суждение о ребенке по себе.

Родителю кажется: «Ну что здесь сложного? Это же элементарно!». Нам невдомек, что наш взрослый мозг выполняет эти действия на автомате. Для нас написать красивый крючок или решить простой пример — секундное дело. Но для ребенка, который только учится, это сложнейшая нейронная задача. Его рука еще не привыкла к ручке, его внимание быстро рассеивается. Он не понимает, чего именно хочет от него разгневанный взрослый, который выстраивает к нему завышенные, жесткие требования. Ребенок пугается, замыкается, и учеба начинает ассоциироваться у него со страхом и насилием.

Мы прекрасно понимаем родителей. Быть мамой или па-

пой в XXI веке — это колоссальный труд. Но именно здесь вам жизненно необходим профессиональный психологический навык — умение держать **«Паузу пяти секунд»**.

Как работает «Пауза пяти секунд»?

Когда вы сидите над тетрадью Леона или Миланы, и внутри вас начинается закипать волна ярости из-за очередной ошибки или пометки — остановитесь. Не позволяйте гневу вырваться наружу. Крик — это всегда признак нашего бессилия.

Сделайте глубокий вдох. Мысленно сосчитайте до пяти. Переключите фокус внимания: посмотрите в окно, сделайте глоток воды или просто выйдите из комнаты на пару минут. За эти пять секунд напомните себе: **«Передо мной ребенок. Он делает это не назло мне. Он просто учится, ему тяжело, и сейчас ему нужна моя помощь, поддержка и безопасность, а не мой гнев»**. Ошибку в тетради можно легко исправить, а разрушенное криком доверие восстанавливать придется годами.

Война с грязными черновиками: меняем правила игры.

Многие родители совершают роковую ошибку: заставляют ребенка бесконечно переписывать домашнее задание из черновика в чистовик, добиваясь идеальной чистоты. В итоге ребенок сидит за столом часами, его нервная система истощается, апатия усиливается, и он начинает засыпать прямо на уроках.

Как практикующий специалист, я советую вам: сбавьте

планку перфекционизма. Для нас важно совершенно другое. Самая главная задача родителя — научить ребенка вовремя сесть за уроки и сделать их самостоятельно. Даже если он допустит много ошибок, даже если в тетради будут пометки — пусть это будет его собственный, честный труд.

Позвольте ему двигаться в своем темпе. Не в вашем взрослом темпе, не в темпе соседа или отличника-одноклассника. ***Никогда не говорите: «Посмотри, какая у тебя грязная тетрадь, а у Инала всё так чисто и красиво!».*** Этим вы только вызовете протест и нежелание открывать учебник.

Поддержка вместо критики.

Вместо того чтобы фиксировать внимание ребенка на ошибках и обводить их красной пастой, научитесь замечать то, что получилось хорошо. ***Подбодрите его: «Ты сегодня большой молодец. Посмотри, вот этот крючок у тебя получился намного лучше, чем вчера! Ничего страшного, что есть пометки. Завтра мы постараемся, и будет еще лучше».***

Бывает так, что сам ребенок, глядя на работы сверстников, расстраивается и говорит: «Мама, у Дамира в классе всё равно получается гораздо красивее, чем у меня». В этот момент не отмахивайтесь от его чувств. Обнимите его и скажите самые главные слова: «Ничего страшного, родной. Все люди разные. Самое главное — ты очень стараешься, ты не сдаешься, и это здорово. Твое старание сегодня — это твоя самая главная личная победа!».

Когда ребенок почувствует, что дом — это место, где его не оценивают по строгой шкале перфекционизма, а принимают, поддерживают и защищают, его страх перед уроками исчезнет. А вместе со страхом придут и самостоятельность, и дисциплина, и желание учиться.

Совет 3. Дайте ребенку право на собственное «набивание шишек»

Тема гиперопеки близка мне лично. В моей жизни был разный опыт: я сам учился в школе, затем много лет работал учителем, пять лет руководил школой в качестве директора, а сегодня веду частную практику оказывая помощь родителям в правильном выстраивании взаимоотношений с ребенком.

Я помню своё детство, пришедшееся на тяжёлые, сложные годы послевоенного периода. Моя мама тогда очень сильно меня контролировала. Сейчас, оглядываясь назад, я прекрасно понимаю её мотивы: в те беспокойные времена тотальный контроль был единственным доступным способом защитить своего ребёнка, уберечь его от опасного мира. Но времена изменились, а родительские ошибки остались прежними.

Никто от них не застрахован, и мамы с папами часто совершенно не осознают, как их удушающая забота калечит будущее детей. На посту директора школы и в терапевтической практике я выделил две основные, самые опасные формы гиперопеки.

Форма первая: Контроль над успешными (Гиперопека отличников)

Иногда ребенок растет абсолютно прилежным: он ответ-

ственно подходит к учебе, сам заполняет дневник, учит уроки. Казалось бы, родителю можно выдохнуть. Но гиперопека настигает ребенка с другой стороны — в виде тотального контроля оценок и личных границ.

«Почему сегодня четыре, а не пять?» — вместо похвалы слышит Милана. **«С кем ты пошла? Почему задержалась на десять минут? Кто этот мальчик?»** — допрашивают Леона.

Родитель начинает контролировать каждый шаг, реже хвалит и постоянно транслирует тотальное недоверие. Особенно остро это бьет по подросткам. Видя, что им не доверяют, несмотря на все их старания и успехи, дети либо ломаются и теряют инициативу, либо начинают бунтовать и уходить в глухой протест.

Форма вторая: Созависимость (Гиперопека слабоуспевающих)

Вторая форма — это классическая созависимость, которая расцветает в семьях, где у ребенка есть проблемы с учебой или дисциплиной. Здесь родитель буквально проживает жизнь за своего сына или дочь. Мама или папа начинают сами узнавать домашние задания, обзванивать других родителей, делать записи в дневнике и полностью заполнять его. Доходит до абсурда: родители пишут за подростков доклады, рефераты, собирают гербарии и выполняют домашние задания на «отлично». И это происходит не только в начальной

школе, но и в среднем, и даже в старшем звене!

В итоге ребенок становится абсолютно несамостоятельным, а родитель — глубоко созависимым.

Скрытый родительский эгоизм

Задайте себе честный вопрос: зачем вы делаете уроки за Инала или Астанду? Чтобы помочь им? На самом деле в этот момент включается скрытый родительский эгоизм. Вы думаете не о будущем ребенка, а о собственном минутном комфорте. Вам страшно и стыдно, что вас, как родителя, снова вызовут в школу, отчитают на родительском собрании или плохо подумают в учительском чате.

Вы стремитесь во что бы то ни стало оправдать ребенка перед социумом и защитить свое эго: «Посмотрите, у моего сына всё сделано идеально, значит, я хорошая мать». Но это иллюзия. Родитель защитил себя от порицания, а ребенок остался беспомощным. Он не исправился, не вырос, не научился преодолевать трудности.

Простые вещи, из которых растет Мужчина и Професионал

Если мальчишка в детстве не способен выполнить самые элементарные, базовые обязанности — вовремя собрать свой портфель, аккуратно заполнить дневник, подготовить небольшой доклад или самостоятельно прочитать рассказ перед сном — из него никогда не вырастет взрослый, ответственный человек.

Из такого ребенка не получится профессионал своего де-

ла, способный принимать жесткие решения и нести за них ответственность. Из него не вырастет надежный, сильный семьянин, на которого сможет опереться будущая супруга и дети. Удушая ребенка гиперопекой, вы лишаете его мужского стержня и жизненного иммунитета.

Как действовать родителю? Передача ответственности.

Перестаньте быть «спасателем». Дайте ребенку законное право на его собственные ошибки и его личные «набитые шишки». Верните портфель и дневник владельцу: С сегодняшнего дня сбор портфеля и заполнение дневника — это личная обязанность Дамира или Наалы. Забыл учебник и получил замечание? Отлично. Это его замечание, его опыт и его ответственность. Пусть столкнется с естественными последствиями своей невнимательности.

Будьте тылом, а не щитом: Ваша задача — не защищать ребенка от школы и учителей, а научить его самостоятельно справляться с трудностями. Если у него не получается доклад — сядьте рядом, покажите, как искать информацию, но не пишите за него ни одной строчки.

Замените тотальный контроль на веру: Вместо контроля шагов скажите подростку: «Я тебе доверяю. Я знаю, что ты справишься. Но если тебе будет тяжело — я всегда рядом и помогу».

Позвольте вашему ребенку расти через преодоление мелких бытовых трудностей. Только так куется сильный, неза-

висимый характер, готовый к реальной взрослой жизни.

Совет 4. Станьте адвокатом своего ребенка перед лицом буллинга

Буллинг (или систематическая травля) — это одна из самых страшных и разрушительных трагедий, с которой может столкнуться ребенок в школьные годы. На посту директора школы и в личной консультативной практике я видел сотни изломанных детских судеб. И самый горький вывод, к которому я пришел, звучит так: часто родители узнают о том, что их ребенка травят, слишком поздно, когда психологическая травма уже нанесла глубокий урон.

Почему так происходит? Из-за отсутствия искреннего контакта. Многие мамы и папы контролируют оценки, портфели и внешний вид, но совершенно не уделяют внимания эмоциональному состоянию своего сына или дочери.

Если в семье нет совместного досуга, если за вечерним столом не выстроены доверительные отношения и нет привычки просто душевно разговаривать, родитель гарантированно упустит важнейшие детали. А ребенок промолчит, потому что побоится быть непонятым или осужденным.

Будьте наблюдательными: скрытые сигналы беды:

Первое и главное правило для каждого родителя — будьте чуткими наблюдателями. Ребенок редко приходит и говорит прямо: «Меня травят». Но его поведение всегда сигнализирует о беде.

Обратите пристальное внимание на следующие изменения:

Резкая смена настроения и апатия: Абсолютно жизнерадостный, открытый ребенок вдруг становится депрессивным, грустным и замкнутым. Да, в XXI веке это может быть связано и с чрезмерным увлечением гаджетами, но отмахиваться от этого нельзя — это первый тревожный звонок.

Утренняя «соматика»: Если у Леона или Астанды каждое утро «вдруг» начинает сильно болеть живот, поднимается температура или кружится голова, и ребенок наотрез отказывается идти в школу. При этом он придумывает самые разные, порой фантастические причины, но не может внятно объяснить, что именно происходит. Организм через физическую боль пытается защитить себя от стресса.

Вспышки агрессии: На первый взгляд это парадокс, но абсолютно спокойный, тихий дома ребенок из-за буллинга может стать агрессивным и раздражительным с близкими. Внутри него кипит обида и страх, которые он не может выплеснуть в школе, и этот пар сносится дома на маму, папу или младших братьев.

Социальная изоляция: Подросток резко прекращает общаться даже со своими старыми проверенными друзьями-сверстниками. Он закрывается ото всех, потому что чувствует себя преданным и одиноким, и не находит в себе сил поделиться болью даже с ровесниками.

Четкий алгоритм действий: без эмоций, только факты

Если вы обнаружили эти признаки и в деликатной беседе подтвердили свои худшие опасения — остановитесь. Не позволяйте эмоциям взять верх. *Главная ошибка* родителя — начать кричать на самого ребенка: «Почему ты молчал?! Почему не дал сдачи?!». Этим вы добьетесь лишь того, что Дамир замкнется еще сильнее. *Вторая ошибка* — прибежать в школу и устроить публичный самосуд, крича на обидчиков или их родителей. Это только усугубит травлю, сделав вашего ребенка в глазах класса «маменькиным сынком».

Включайте холодный разум и действуйте как профессиональный адвокат своего ребенка:

Шаг 1. Безопасность и поддержка дома. Ребенок должен услышать от вас: «Я тебе верю. Ты ни в чем не виноват. Терпеть буллинг категорически нельзя, и ты правильно сделал, что рассказал. Открыто говорить о боли — это сила, а не слабость. Я с тобой, и я тебя защищу».

Шаг 2. Контакт со школой. Немедленно свяжитесь с классным руководителем. Спокойно, без крика, проясните ситуацию в классе. Попросите педагога понаблюдать за скрытой динамикой отношений на переменах и уроках.

Шаг 3. Фиксация улик. Буллинг в XXI веке часто уходит в виртуальное пространство — **кибербуллинг**. Если есть текстовые сообщения или комментарии с угрозами, оскорблениями и насмешками в соцсетях — делайте скриншоты. Если на теле ребенка появились синяки, ссадины или испорчена его одежда — обязательно всё фотографируйте и фикси-

руйте медицински.

Шаг 4. Официальное заявление. Имея на руках зафиксированные факты, идите к администрации школы. Пишите официальное заявление на имя директора. Почему буллинг боится бумаги? Как бывший директор школы, я открою вам главный секрет: буллинг — это всегда коллективная, системная работа. В ней никогда не участвует один человек, это целая группа: зачинщик, подстрекатели и молчаливые свидетели. И эта деструктивная группа панически не терпит публичности и официального юридического поля.

Пока вы тихо плачете дома или ругаетесь в родительском чате, агрессоры чувствуют свою безнаказанность. Но как только вы выносите проблему на официальный уровень, подкрепляя её документами и заявлениями, вы полностью обезоруживаете этот токсичный коллектив. ***Официальное заявление*** на столе директора — это мощный ***юридический инструмент***, который обязывает администрацию школы, психологов и учителей включать все законные рычаги противодействия и действовать жестко и незамедлительно. Только так — объединив усилия чутких, наблюдательных родителей, принципиальных учителей и руководства школы — мы сможем выстроить вокруг ребенка стену безопасности и навсегда остановить травлю.

Совет 5. Уважайте тайны и личное пространство: как не скатиться от контроля к бессилию

На посту директора школы мне регулярно приходилось наблюдать одну и ту же картину. Если Дамир или Инал совершают проступок, срывают уроки или начинают притеснять кого-то в классе, я вызываю родителей в кабинет. В моем присутствии мамы и папы создают видимую, образцовую атмосферу доброжелательности, лояльности и готовности сотрудничать: «Да-да, мы всё поняли, мы примем меры».

Но возвращаясь домой, напуганные общественным порицанием взрослые часто переходят к тотальному контролю личной жизни своего ребенка. Они начинают шпионить: тайно читать переписки в телефонах, обыскивать карманы, переворачивать комнату в поисках «компромата» и допрашивать за каждый шаг. Они искренне считают это заботой и воспитанием. Но для подростка это выглядит как вероломное предательство.

Опасность тотального контроля: глухой замок

Подростковый возраст — это время бурных физиологических и психологических изменений. Ребенок взрослеет, отделяется от родителей, проходит через самые сложные стадии формирования личности. Ему самому тяжело справ-

ляться со своими эмоциями, и тотальный родительский конвой он никогда не воспримет как заботу.

Единственное следствие тотального контроля — подросток закроется от вас навсегда. Он научится виртуозно врать. Он начнет прятать от вас свои личные вещи, гаджеты и мысли. Его дневник, его комната и его телефон — это его внутренний мир, куда вход без стука категорически запрещен. Если вы выломаете эту дверь силой, вы потеряете контакт с ребенком на долгие годы.

Другая крайность: родительское бессилие

Пытаясь избежать роли диктатора, некоторые родители совершают другую роковую ошибку — они расписываются в собственной недееспособности. На консультациях я часто слышу отчаянный вздох: **«Ну что я могу с ним сделать? Он меня не слушает! Я с ним ничего не могу поделаться».**

Это огромный удар по детско-родительским отношениям. Ребенку в подростковом возрасте, несмотря на весь его бунт, жизненно необходим сильный, стабильный взрослый рядом. Когда родитель демонстрирует свое бессилие, ребенок пугается. Он понимает: «В моем доме нет вожака. Мои родители слабы, они не могут защитить даже себя от меня. Значит, мир вокруг опасен». Подросток теряет опору и пускается во все тяжкие, проверяя границы на прочность еще жестче.

У нас на Кавказе есть безоговорочные, традиционные элементы воспитания, которые веками держат наше общество.

Родитель с высоты своего жизненного опыта и статуса не обязан что-либо доказывать своему ребенку или заискивать перед ним. Его авторитет свят. Но именно поэтому — из позиции сильного и мудрого старшего — нужно разговаривать со своим ребенком. Понимаете? Нужно разговаривать!

Чем больше вы искренне беседуете с Леоном или Астандой, тем больше они принимают вас, ваши ценности и ваш авторитет. Не через страх перед ремнем, а через глубокое уважение к вашей мудрости. Мудрый родитель очерчивает границы дозволенного заранее.

Сядьте с подростком и спокойно скажите ему главные слова: *«Сын (или дочь), есть правила, которые мы можем обсудить вместе — твой досуг, твои увлечения, твои желания. Но есть правила незыблемые, за рамки которых ты не выйдешь никогда. Они не обсуждаются. Не потому, что я хочу тебя ущемить, а потому, что мой личный путь и мой жизненный опыт ты еще не прошел. Моего опыта намного больше. Я люблю тебя безусловно, и исхожу только из этой безусловной любви к тебе. Именно поэтому я пытаюсь тебя уберечь от ошибок и поступаю именно так».*

Как действовать родителю?

Уважайте физические границы: Всегда стучитесь в комнату ребенка перед тем, как войти. Не трогайте его телефон без разрешения. Дайте ему право на личные тайны — это признак взросления. *Разговаривайте и спрашивайте:* Вме-

сто приказов ведите диалог. Спрашивайте: «Чего бы ты сейчас хотел? А чего ты категорически не хочешь?». *Учитесь слушать его аргументы*. Держите рамку безопасности: Свобода подростка заканчивается там, где начинается угроза его жизни, здоровью или традициям семьи. Будьте для своего взрослеющего ребенка не надзирателем и не беспомощной жертвой, а сильным родителем — любящим, говорящим, но твердым в своих принципах.

И самое главное, закрывая дверь в комнату своего ребенка или сдерживая крик, всегда помните одну простую истину: ваши методы воспитания сегодня будут в точности использованы вашими детьми при воспитании ваших внуков завтра. Какое семя вы посеете в их сердцах сейчас, такие плоды вы и ваши потомки будете пожинать через поколения.

Совет 6. Откажитесь от ярлыков и сравнений: как не запрограммировать ребенка на пожизненный страх ответственности

В жизни каждой семьи бывают моменты, когда родителям становится особенно тяжело. Это может происходить во время затянувшегося выполнения домашних заданий, при совместном бытовом труде или любой физической работе по дому. В такие минуты уставший взрослый легко теряет контроль. Нам кажется: «Ну сколько можно объяснять? Почему он не понимает простых вещей?».

Но мы забываем главное: у ребенка нет нашего взрослого опыта и нет наших знаний. Он только начинает свой путь в этом мире. Более того, давайте признаемся честно — мы, взрослые, со всем нашим багажом лет и образования, тоже постоянно совершаем ошибки. Но как бы сильно мы ни оступились на работе или в жизни, никто из нас не хотел бы, чтобы его за это унижали, оскорбляли или высмеивали.

Ребенок не хочет этого тем более. Его хрупкое мировосприятие от наших резких слов может рухнуть в один миг. Некоторые дети обладают сильным характером и умеют глубоко скрывать свою боль, уходя в себя. Другие — сразу показывают эмоции, плачут и замыкаются от горькой обиды.

Но внутри у каждого из них в этот момент горит одна и та же рана.

Опасность родительского программирования: ни в коем случае, ни при каких обстоятельствах нельзя навешивать на своих детей ярлыки. Фразы, брошенные в сердцах: **«У тебя вечно ничего не получается!» «Ты бестолочь, у тебя никогда ничего не выйдет!» «Да у тебя и не получалось никогда!»** — это не просто слова. Это разрушительные ментальные программы.

Когда самый близкий человек — мама или отец — изо дня в день повторяет Иналу или Милане, что они неудачники, детский мозг принимает это за непреложную истину. Вы буквально программируете ребенка на поражение.

Если мы не учим его, как правильно выходить из трудных ситуаций, ошибок и школьных неурядиц, а лишь клеймим за них, у человека с возрастом сформируются тяжелейшие психологические проблемы. Завтра, когда этот мальчишка вырастет и сам станет семьянином, он будет панически избегать любой ответственности.

Он не захочет преодолевать барьеры, побоится учиться дальше, получать высшее образование или открывать свое дело. В любом новом начинании он будет заранее видеть крах, потому что в его подсознании навсегда поселился родительский голос: **«У тебя никогда ничего не получится».**

Как правильно говорить о лени? Еще один излюбленный родительский ярлык — это обвинение в лени: **«Ты боль-**

шой лентяй!». Вместо этого жесткого клейма используйте мудрый педагогический прием. Скажите Саиду или Астанде: *«Знаешь, мы все от природы немного лентяи, и я в том числе. Это нормально. Но знаешь, что отличает успешного человека от неуспешного? Умение вовремя себя заставить. Умение победить свою лень ради важной цели».*

Именно в этом заключается первая и самая главная совместная задача школы и родителя — научить ребенка умению вовремя брать себя в руки. Помочь ему понять и принять на себя всю ответственность за те цели и задачи, которые перед ним стоят. Не контролировать его из-под палки, а взрастить в нем внутренний стержень самодисциплины.

Спорт как лекарство от неуверенности: Если вы хотите видеть своего ребенка сильным, самостоятельным и уверенным в себе человеком, который не боится жизненных трудностей, дайте ему правильную опору за пределами школы. Отдайте его в спорт.

Особенно сильно в формировании мужского характера и здоровой уверенности помогают единоборства — бокс, борьба, дзюдо. Спорт — это потрясающий инструмент, который учит ребенка главному жизненному правилу: ты можешь упасть, тебе может быть больно, ты можешь проиграть схватку, но это не значит, что ты неудачник. Это значит, что нужно встать, провести работу над ошибками, потренироваться еще усерднее и снова выйти на ковер.

Спорт помогает Леону или Дамиру раскрыть свой внутренний потенциал, закаляет дух и учит держать удар. Ребенок, который научился преодолевать себя на тренировках, никогда не спасует перед сложной задачей в школе и вырастет настоящим, уверенным в себе Профессионалом и Мужчиной.

Совет 7. Проводите время качественно, а не количественно

В современном мире мы все куда-то бежим. Работа, быт, бесконечные обязательства и непрерывный поток информации в телефонах. Родители часто жалуются мне на консультациях: *«Я нахожусь с ребенком дома весь день, но мы все равно отдаляемся друг от друга».*

В этом кроется главная иллюзия родительства. Можно физически находиться с Леоном или Миланой в одной комнате с утра до вечера, но при этом ментально отсутствовать: листать ленту новостей, отвечать на рабочие звонки или механически кивать головой, думая о своем. Такое присутствие оставляет у детей острое, болезненное чувство одиночества.

Ребенок все видит. Он понимает, что родитель сейчас не с ним, и его доверие к взрослому начинает таять. Вашему ребенку не нужно, чтобы вы принадлежали ему двадцать четыре часа в сутки. Ему нужно ваше стопроцентное, глубокое включение.

Мы растем вместе со своими детьми. Когда я делюсь этими мыслями на лекциях или консультациях, я прекрасно понимаю: моя собственная семья автоматически оказывается под пристальным вниманием общественности. Это естественно, и я это принимаю.

Но я хочу открыть вам один секрет: моя семья далеко не

идеальна. У меня трое детей, и в нашем доме так же, как и у вас, хватает проблем, споров и трудных моментов. Я так же, как и вы, когда-то впервые стал родителем. Я не родился с готовыми ответами. Мы все проходим свой родительский взрослый путь впервые в жизни. Как ребенок впервые открывает для себя этот мир, совершая ошибки, так и мы впервые учимся быть мамами и папами. Мы растем и мудреем только вместе со своими детьми.

Когда я начал глубоко погружаться в детскую психологию, я твердо решил: я не хочу отбирать у своих детей их золотое летнее время. У нас в Абхазии потрясающая природа — ласковое море, солнце, зеленые дворы. Дети не хотят заходить домой, они хотят с утра до вечера бегать с друзьями и купаться. Заставлять их в этот момент сидеть в душной комнате над учебниками — значит лишать их главных радостей детства. И я пошел по другому принципу.

Наш вечерний сеанс: чтение вслух. Вместо дневного принуждения мы ввели в семье незыблемое вечернее правило. Перед сном, когда дневная суэта утихала, мы устраивали семейный «вечерний сеанс». Я брал серьезные, глубокие книги — например, новеллы Михи Лакрба или Таифа Аджба «Дожить до рассвета». Я читал эти рассказы вслух.

Вся семья собиралась вместе и слушала. А затем мы садились и обсуждали прочитанное: что автор хотел этим сказать? Какую боль он перенес? Какой жизненный опыт он нам передал? В этих разговорах дети учились сопереживать, ду-

мать и понимать ценность мира и человеческой жизни. Это и есть настоящее, концентрированное качественное время.

Качественное время не требует от вас больших денег или специальных условий. Оно требует лишь вашей наблюдательности и включенности. Если у вас совсем маленький малыш: на обычной прогулке остановитесь у земли. Обратите его внимание на то, как ходят муравьи, чем они заняты, куда несут свою маленькую ношу. Задавайте ребенку вопросы: «Как ты думаешь, а что они сейчас делают? Куда они спешат?». Пусть он отвечает неправильно, путается — это неважно. Вы заставляете его мозг думать, воспринимать этот огромный мир и с самых малых лет транслируете ему великую истину: мы неотделимы от природы.

Если у вас средние дети или подростки: Со своей средней дочкой мы придумали потрясающую традицию. Во время наших прогулок мы выбрали одно конкретное дерево. Каждый раз, проходя мимо, мы обязательно подходили и обнимали его. Мы разговаривали о том, как хрупка наша природа, почему её нужно бережно хранить и защищать. Через эту простую традицию дети сами начинали задавать мне лавину вопросов об экологии, о деревьях, о мире.

Конечно, в силу своей профессии педагога я часто вплетал в эти прогулки истории нашего родного края. Рассказывал о предках, о нашей земле, о памятниках архитектуры. Признаюсь честно: как и любой увлеченный учитель, я не всегда умел быть ненавязчивым, иногда меня «заносило» в

лекцию. Но дети прощали мне это, потому что видели: в этот момент мой телефон убран в карман, мои глаза смотрят на них, и я весь, без остатка, принадлежу им.

Золотые правила качественного времени :

Правило «15 минут» без сети: Каждый день выделяйте 15 минут, когда телефон полностью выключен. Никаких звонков и рабочих чатов.

Идите за интересом ребенка: Пусть тему для общения или игру выберет сам ребенок, а вы просто станьте участником его процесса.

Говорите через природу и книги:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.