**Проверь себя**

Тест для родителей – попробуйте ответить, что бы вы сказали о каждой ситуации, приведенной ниже, и как бы поступили сами.

Каким образом мы можем оценить, какое наше взаимодействие с детьми качественное, а какое нет? Давайте посмотрим на следующие примеры. Наверняка подобные ситуации возникали в ваших семьях. Попробуем оценить каждую ситуацию по шкале от 1 до 100 – негативная форма воспитания (от 1 до 39), обычная (от 40 до 69), качественное воспитание (от 70 до 100).

1. Юля и Миша прыгают по дорожке примерно в 100 метрах от вас. Вы гуляете в парке уже около часа. В течение всего этого времени дети играют впереди сами по себе. Вы и ваш супруг/супруга идете гораздо медленнее, наслаждаясь возможностью пообщаться друг с другом. Каждый раз, когда один из детей подходит к вам задать вопрос, или показать какой-нибудь листик или камушек, вы отвечаете: «Какая прелесть, солнышко! А теперь иди, поиграй, пока мы разговариваем».
2. Время укладывать Олю спать. Вы потратили 5 дополнительных минут, обсуждая с ней Лизу, которая в последнее время задирает Олю на переменах. Ваша дочь рассказывает вам, как расстраивается и злится из-за этого. Вы слушаете с симпатией, не осуждая и не критикуя. Затем рассказываете похожую историю из собственного детства.
3. Суббота, 4 часа дня. Вся семья собралась вместе. 11-летние близнецы Маша и Саша смотрят «Смешариков». Вы проверяете их тетрадки по математике, а ваш муж читает газету.
4. Когда вы входите на кухню, чтобы выпить утренний кофе, ваш 11-летний сын Денис доедает последний кусок бутерброда перед тем, как умчаться в школу. Вы обнимаете его за плечо и говорите: «Как я рада тебя видеть! Спасибо, что помог мне в выходные на даче. Здорово, что мой сын такой помощник!»
5. Ужин будет готов через 5 минут. А пока все сидят за столом, держа в руках лучшие винные бокалы в доме, наполненные апельсиновым соком. «За Глеба!» – произносите вы тост, – «За его успехи в математике!». Все чокаются, а Катя фотографирует на память.

Как можно оценить эти ситуации? Мы бы дали первому случаю о прогулке в парке примерно 40-60 баллов. Здесь присутствует весь потенциал высококачественных методов воспитания: в сборе вся семья, занимающаяся тем, что всем ее членам доставляет удовольствие. Однако в данной истории не хватает позитивного взаимодействия «родитель – ребенок», которое подразумевает обмен мыслями, идеями и чувствами. Как это часто происходит на семейных выездах, дети заняты своими собственными делами, в то время как родители сфокусированы на чем-то другом. Качество совместного времяпрепровождения увеличится, если все будут идти рядом, или в парах родитель-ребенок. Также близости может способствовать держание за руки и совместное исследование лесных чудес. Пятнашки, прятки, катание с горки могут многое дать вам и вашим детям.

Вторая ситуация, когда Олю укладывают спать, может быть оценена между 75 и 80. Хотя все действие занимает только 5 минут, как ребенок, так и родитель испытывают положительные эмоции от взаимодействия друг с другом. Еще улучшить ситуацию можно было бы, увеличив время общения на 5 или 10 минут.

Мы бы оценили 3-ю ситуацию совместного времяпрепровождения в субботу после обеда, как обычное взаимодействие, которое может быть оценено от 30 до 70 баллов. Если во время телевизионной передачи общение между членами семьи невелико, его можно оценить ближе к 30 баллам. Чем больше общение, тем больше баллов. Несмотря на то, что члены семьи собрались вместе, они мало говорят друг с другом, каждый находится в своем собственном маленьком мире. Если после окончания передачи родители остановят свои занятия и сконцентрируются ненадолго на детях, они могли бы использовать передачу, как стимул для общения.

Ситуация 4-я, «Завтрак», может быть оценена между 70 и 80 несмотря на то, что время, затраченное на взаимодействие, возможно, меньше 2-х минут. Когда мама обняла сына за плечо, и сказала «Рада тебя видеть», она таким образом проявила свои нежные чувства. Далее мама выразила свою благодарность, сказав «Спасибо, что помог мне в выходные на даче». Наконец, фраза «Здорово, что мой сын такой помощник!» дает возможность ребенку почувствовать свою значимость для семьи. Несмотря на такое короткое взаимодействие, оно очень многое дает как постоянно занятым родителям, так и детям.

5-ю ситуацию можно оценить от 80 до 90 баллов. Дети обожают что-либо праздновать. Праздники также дают семье возможность вспоминать прошедшее время с удовольствием спустя много времени после того, как праздники закончились и дети выросли. Фотографии, которые сделала Катя, будут радовать семью всякий раз, когда открывается семейный [альбом](http://shop.the-alba.com/). Наконец, то, что семья отметила хорошие оценки Глеба и сделала его центром восхищения всей семьи, будет способствовать повышению его самооценки.