

Хорошие родители

А вы никогда не задумывались над тем, что за нами, родителями, постоянно следят глаза ребенка?

Дети внимательно наблюдают за тем, что и как мы делаем, часто копируя наше поведение и поступки.

“Гляжу...как в зеркало”

Дети не просто живут среди нас – они взрослеют, набираются от нас опыта, впитывают знания. Не стоит думать, что маленький ребенок еще ничего не понимает. Мамы и папы должны быть очень внимательными и не забывать: ребенок все подметит, запомнит и повторит ваши поступки. Во взрослой жизни очень многое наши дети будут делать так же, как мы, родители: протирать пол, заваривать кофе, ссориться, жалеть, потому что будут считать именно это правильным, верным и идеальным. Если родители критикуют друг друга при ребенке, пусть не удивляются, услышав потом: “Папа не повесил качели потому, что он – лодырь”. И ни за что не объяснить ребенку, что о папе так говорить нельзя. Не желая того, подсознательно дети могут повторить и наши ошибки. Следите за собой: если вы разбрасываете одежду по всей квартире, то вряд ли можете рассчитывать на идеальный порядок в комнате ребенка.

“Я уже большой!”

После достижения 3-летнего возраста в детях просыпается “самостоятельность”. Будьте готовы к тому, что начнутся разногласия, ссоры, конфликты с ребенком. Ваш высокий родительский пьедестал слегка пошатнется. А когда ребенку исполнится 7 лет, смело можно попрощаться со званием “идеального родителя”. Ребенок начнет серьезно “качать права”. Но не расстраивайтесь, если он вдруг станет неуправляемым. Просто ребенок растет – и очень быстро. В этой ситуации не стоит играть в “начальника” и “подчиненного”. Постарайтесь встать рядом с ним, наравне. Только тогда возможно взаимное доверие и уважение. Но вполне реально остаться “хорошим” в глазах ребенка на всю жизнь, при этом не сюсюкая, не потакая ему, не идя на поводу и не навязывая ему свое мнение. Как этого добиться? Самое главное – ребенок обязательно должен почувствовать, что вы всегда готовы выслушать его и помочь ему. Позже, научившись анализировать и критиковать конкретные ситуации, он поймет, что папа и мама, как все люди на свете, не идеальны. Они тоже имеют право на недостатки, но всегда примут, поддержат и постараются понять.

“Я – в гневе!”

Ничто так не усложняет взаимоотношения, как ссоры, критика, гнев. Как в конфликтной ситуации с ребенком сохранить родительское достоинство? Ведь от этого зависят наши отношения с ним в будущем, когда он станет подростком, взрослым. Все родители прекрасно знают, что поведение любимого чада иногда может вызывать настоящий гнев. Не стоит бояться выплеска отрицательных эмоций, вызванных плохим поступком ребенка. Мы имеем на это такое же право, как и на проявление любви. В некоторых случаях соглашательство просто недопустимо – на самом деле оно свидетельствует о безразличии к ребенку, о попустительстве. С другой стороны, нельзя срываться и беспричинно пропускать через ребенка гневный “электрошок” своего раздражения. Ваш гнев оправдан, если он вызван поведением или проступком самого ребенка. Поэтому очень важно в каждом случае объяснять ему, на что именно вы сердитесь. Рассказывайте о своей реакции на происходящее, например: “Когда я вижу твои вещи и игрушки, разбросанными по всей квартире, мне хочется немедленно выкинуть их с балкона!” Пусть он знает, какие чувства вызывает у вас его непослушание. При этом никогда не затрагивайте личность ребенка. Дайте ему понять, что ваше неодобрение вызывает не он сам, а его поведение и поступки. Предупреждайте детей о надвигающейся буре, скажите, что вы сердитесь. И будьте последовательны: нельзя не обращать внимание на то, что вас раздражает в его привычках или поведении, когда вам по какой-то причине делать этого не хочется, а потом устраивать сцену.

Кнут или пряник?

Другой камень преткновения в отношениях родителей с детьми – наказание. Наказывать или нет? Можно ли, если вы наказываете, сохранить доверие и любовь ребенка? Всю жизнь люди сталкиваются с ограничениями. Вседозволенность в воспитании может только навредить. В будущей “взрослой” жизни ребенку будет сложнее отказать себе в чем-то. Поэтому чем раньше он поймет, что можно, а что нельзя, тем лучше для него самого. Помните: никогда не наказывайте ребенка в порыве гнева. Справедливая кара должна следовать после проступка. В присутствии посторонних людей лучше вообще отложить какие-либо разборки. Очень полезно бывает иногда мысленно поменяться местами с ребенком – тогда, возможно, станет понятна причина его проступка. Ни при каких обстоятельствах не оскорбляйте его! Называя малыша неповоротливым, растеряхой, неумехой, вы только вселите в него неуверенность и сделаете по-настоящему несчастным. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Лучше вместе обсудить конфликтную ситуацию и ее причины. Именно в процессе спокойного разговора ребенок сможет разобраться в

случившемся, а в дальнейшем – самостоятельно оценить свои поступки. Не усердствуйте в критике и не указывайте ребенку только на отрицательные черты его характера. Подчеркните, что верите в его сознательность. Иногда родители просто сгущают краски. Может быть, вы столкнулись не с обманом, а с бурной детской фантазией! Не делайте пустых замечаний, таких, например, как “не ходи на клумбу”, “отойди от мальчика”, “не трогай шапку”. Нельзя критиковать, не предлагая ничего взамен. Придумайте что-нибудь другое, дельное и интересное: испеките “пирог” из песка, поиграйте в салочки. Игра для ребенка – это жизнь, генеральная репетиция к предстоящей “взрослой” реальности. Природа мудра. Она дала ребенку огромную любовь к родителям. Каждый рождается с ней. Но чтобы сохранить ее на всю жизнь, нужно это заслужить. И тогда вы навсегда останетесь в глазах уже взрослых сына или дочери самыми лучшими!

«ТРЕБОВАТЕЛЬНЫЙ РОДИТЕЛЬ»

Ко мне за профессиональной помощью обратилась мама, тяжело переживающая незапланированную, внебрачную беременность своей 24-летней дочери.

“...Я всегда была очень требовательной матерью, знала, как моя дочь должна одеваться, какие читать книги, какое у нее должно быть будущее, за какого мужчину ей необходимо выйти замуж, чтобы быть счастливой... В общем, я видела в дочери свое продолжение и, естественно, желала ей только добра. И вот теперь такое несчастье: уехала, живет отдельно, связалась с непутевым парнем и нате вам...”

Из рассказа дочери:

“...В доме родителей абсолютно не имело никакого значения, что я чувствовала, как, впрочем, и то, что я думала. Все должно было идти так, как решила мама. А папа только молчал. Посмотрите, на мне и сейчас нет ни одной вещи, которую бы выбрала я сама. Все покупала мама – меня не спрашивали. Родители считали, что обеспечивают меня всем необходимым. Но однажды я увидела в магазине куклу (мне было тогда 9 лет), которая отворачивалась, если ей подносили кашку, и с удовольствием сосала бутылочку с молоком. Я просто обомлела и робко попросила маму купить мне эту куклу, но мама сказала, что дорого. Я почувствовала себя никем, ничем, ничего не значащей для мамы. Позднее, на праздник мне подарили такую куклу, но мне показалось, что родители сделали это из жалости. Радости не было”.

В типичных ситуациях “требовательные родители” ведут себя как диктаторы, главный мотив их поведения: “Я твой начальник, а ты мой подчиненный”. В доме постоянно звучит как заклинание: “Слушайся, слушайся, слушайся”.

“Требовательные родители” любят своих детей, но выражают любовь неадекватно. Они действительно хотят добра своему чаду, но “плоды” их воспитания прямо противоположны ожиданиям.

“Требовательные родители” лишают ребенка права выбора, сами принимая за него решения. Поэтому дети не имеют возможности делать ошибки и извлекать из них уроки. Знания можно почерпнуть из книг, а мудрость – только из собственного опыта, а ошибки, как известно, и есть важнейший жизненный опыт.

Жить с “требовательными родителями” – все равно что находиться в тюрьме. За ними (как и за надзирателями) остается последнее слово. Детей, как и узников, трудно убедить, что надзиратели их любят. В свою очередь ребенку тоже трудно любить таких папу и маму. Дочь женщины, историю которой я вам поведала сказала мне:

“Лучше бы мама умерла, когда я была маленькой. Тогда бы я верила, что она не могла бы со мной поступать так, как это было в жизни. Когда мама поняла, что я не оправдываю ее надежд, она сказала, что лучше бы ей было сделать аборт”.

“Требовательные родители” часто толкают детей на достижение целей, иногда недостижимых вообще, требуя для этого от ребенка неоправданных затрат времени и сил. Они хотят видеть в нем героя семьи, не считаясь с тем, есть ли у ребенка для этого силы и возможности. Не дай Бог, если он не оправдает надежд и планов родителей – они сочтут свою репутацию испорченной!

В результате, такие дети вырастают слабыми, безвольными людьми, живущими с постоянным чувством вины, ложной маской зрелости, их поведение часто инфантильно.

Иными словами, вне родительского дома ребенок “требовательных родителей” не способен защищать свои интересы. Уже став взрослым, он неосознанно даже тянется к тем, кто их обижает. Дети “требовательных родителей” вынуждены лгать так часто, что привыкают ко лжи и постепенно теряют связь с реальностью.

Чтобы определить, относитесь ли вы к типу “требовательных родителей”, обратите внимание на то, как часто вы повторяете своему ребенку слова: “сделай это сейчас же”, “убери свою комнату немедленно”, “потому что я так сказала”, “прекрати сейчас же!” и т.д.

Как правило, “требовательные родители” –крайне неуверенные в себе люди, боящиеся жизни. И чтобы чувствовать себя в безопасности, постоянно ощущать, что все идет как положено, им необходимо контролировать жизнь своих детей. Часто у самих родителей было трудное детство.

«КРИТИКУЮЩИЕ РОДИТЕЛИ»

Я часто задаю своим пациентам два вопроса: “Что говорила вам мама, когда хотела покритиковать, и что она говорила, когда хотела подбодрить, похвалить?” Если на первый вопрос человек отвечает тотчас, недолго роясь в воспоминаниях, и перечисляет ряд нелестных определений, а на второй не может найти в памяти каких-то приятных слов, значит, его воспитывали “критикующие родители”. В поведении своих детей они всегда находят недостатки, за которые можно поругать.

Критика может быть как явной:

“Ты хоть что-нибудь можешь сделать толково или у тебя руки не оттуда растут?”, так и скрытой:

“Ты такая замечательная девочка, и умница, и красавица, но характер у тебя... Не завидую тому, кто будет иметь несчастье на тебе жениться”.

Критика может выглядеть и так: девочка приносит из школы сочинение, расхваленное учительницей перед классом и оцененное на “отлично”, а отец берет тетрадь, долго вертит ее в руках, а затем изрекает: “Нет, не может быть, чтобы это написала ты”.

Радость ребенка моментально меркнет. Иногда родители критикуют не дочь (сына), а ее (его) избранника, который ей (ему) нравится, пытаюсь принизить в ее (его) глазах достоинства избранника и преувеличить недостатки.

За внешне уверенными в себе, твердо знающими, как и что нужно делать, родителями обычно скрываются недовольные собой люди, в детстве безуспешно пытавшиеся добиться похвалы и любви родителей. “Критикующий родитель” подвергался критике со стороны своих родителей, поверив во все то, в чем его упрекали. Всю жизнь такие родители стремятся к совершенству любой ценой – даже за счет благополучия своих детей.

Нацеленность детей на сверхдостижения, выполнение того или иного дела наилучшим образом, продолжающаяся скорее всего всю жизнь погоня самих родителей за успехом, чтобы теперь-то уж их оценили, похвалили самые важные в их жизни люди, то есть родители. Одна 40-летняя женщина, “критикующий родитель”, призналась: “Мне так хотелось, чтобы дочь закончила школу с медалью. Моя мама была бы довольна”. А ее мамы уже нет в живых. Удивительно, но власть родителей над детьми продолжается и после их смерти.

Ощущающие себя неудачниками, в жизни эти родители – перфекционисты (от англ. perfect – совершенный, безупречный). Они постоянно стремятся быть лучше всех и нацеливают своих детей только на успех. Перфекционизм – постоянное стремление к совершенству – к тому, чего в принципе нельзя достигнуть, ибо нет в мире совершенства. Поэтому нацеленность на успех – оружие обоюдоострое: стремясь к призрачным

целям, родители и себя, и детей ставят в ситуацию провала, неудачи, поражения.

В то же время, подчеркивая недостатки ребенка, “критикующие родители” возвышаются в собственных глазах. Им нравится доказывать, что они правы, а другие ошибаются: будто остерегаются быть разоблаченными. Ведь на самом деле они не столь уж совершенны, как им хотелось. Поэтому и боятся, что дочь может оказаться привлекательнее матери, а сын – умнее отца; идет самое настоящее соперничество.

Почему “критикующие родители” так себя не любят? Разве плохо быть тем, кто ты есть на самом деле? Возможно потому, что они сами выросли под негативной “бомбардировкой” своих родителей. Всю жизнь такие люди испытывают трудности, потому что невозможно, мучительно жить на уровне высочайших, запредельных требований, не дающих права на ошибку. Теперь это ощущение жизни они передают своим детям.

Ребенок “критикующих родителей” вырастает злобным, в свою очередь критикует всех вокруг себя и не рискует, чтобы не наделать ошибок. При этом он чувствует себя “ненастоящим” – боится, что его могут разоблачить в любую минуту. Каких бы успехов ни достиг такой ребенок в жизни – голос критикующих родителей будет его преследовать всю жизнь: “О чем ты думала, когда это делала?”, “Ах, ты, тупица!”, “Я не могу поверить, что это сделала ты”, “Ты никогда ничего не можешь сделать как следует!”, “Сколько раз я говорила тебе, что этого нельзя делать”, “Ну и что ты думаешь о своем поведении?”, “Ты – папуля номер два. Такая же неряха”, “Сядь прямо, перестань грызть ногти” и т.д.

Подобными словами можно только разрушить чувство собственного достоинства ребенка. “Критикующие родители” мало проявляют положительных эмоций, словно боясь, что часто проявляемая любовь слишком сблизит их с детьми и они распознают внутреннюю слабость взрослых.

«СВЕРХОПЕКАЮЩИЕ РОДИТЕЛИ»

Из рассказа 54-летней учительницы, матери 30-летнего сына: “...Я выросла в бедности, своих родителей помню плохо. Нет, они меня не бросили – просто много работали. Когда у меня родился сын, я решила, что дам ему все, чего я была лишена: заботу, внимание... Я даже вступалась за него в мальчишеских драках. И вот теперь он так страдает: вчера я его кормила с ложечки”. Вчера у 30-летнего мужчины было тяжелое похмелье, у него дрожали руки, и мама подносила ему ложечку ко рту. Без постоянной опеки мамочки он просто не выживет или... бросит пить и станет наконец-то взрослым человеком. Не только лишения в детстве толкают таких родителей на сверхопеку – некоторые из них сами были окружены со стороны своих родителей свехвниманием и заботой и ни в

чем не нуждались. Нуждались разве что в том, чтобы научиться принимать самостоятельные решения и развивать в себе навыки преодоления трудностей. Но за них это обычно делали взрослые. “Сверхопекающие родители” всем своим поведением внушают детям: “Ты не можешь сделать этого, во всяком случае без моей помощи”. И ребенок постепенно свыкается с мыслью о своей некомпетентности в любых жизненных делах, не верит в себя, боится рисковать, бросить вызов чему бы то ни было. Еще не приступив к делу, такие дети уже скулят: “Я не могу”, “Я не знаю как...”. Возможна и прямо противоположная крайность: когда дети чрезмерно заботливых родителей безоглядно рискуют, ведут безответственную жизнь. “...Мой муж – сын сверхопекающей матери. Он никогда не сопоставляет сумму, какую может заработать, с той, какую тратит. А я всегда расхлебываю последствия. Я его подобрала ровно в том месте, где его оставила мама. И теперь вынуждена все за него решать. Да, да. Я жена-мамочка, а он у меня ребенок номер один”, – делилась молодая женщина, одновременно весьма требовательно относящаяся к 5-летней дочери. “Сверхопекающие родители” лишают своих детей шанса стать зрелыми, ответственными взрослыми, подобно тому как это делают “требовательные”. Различие состоит лишь в том, что “сверхопекающий родитель” достигает своей цели, манипулируя чувством вины в ребенке: “мы тебе дали все, а ты неблагодарный...”, а “требовательный родитель” использует силу и давление. Однако и в том, и в другом случае дети вынуждены соглашаться с родителями и подчиняться им. Жена инфантильного, безответственного мужа рассказывала, что ее свекровь в течение всей жизни напоминала сыну, сколько она претерпела из-за того, что не сделала аборт: беременность угрожала ее жизни, но она вынесла все. Естественно, что теперь он должен жертвовать собой, чтобы обеспечить ее старость. У него непреходящее чувство вины перед матерью и он делает все, что она захочет, а нет – так она моментально прикидывается больной и сын сдается. Обычно “сверхопекающие родители” – матери, одни без мужа воспитывающие сыновей. Такие женщины часто чувствуют себя отвергнутыми, брошенными, жертвами своей доверчивости. А сын становится главным мужчиной в их жизни. Сфокусировав на ребенке все свои возможные ресурсы – время, внимание, любовь, материальные средства, – мать жертвует своей личной жизнью в его пользу. “Я тебе отдала все, а ты?” А это открывает большие перспективы в манипулировании сыном. Упреки со стороны “сверхопекающих родителей” могут быть и скрытыми, завуалированными: “Ты бы лучше позволил мне помочь тебе”, “О, это не твои трудности”, “Это наше с отцом дело беспокоиться о тебе”, “И ты думаешь, что уже готов приступить к этому делу?”, “Ты бы лучше ничего не предпринимал, не спросив предварительно меня”, “Я это сделаю для тебя”, “Я боюсь, что ты наживешь себе неприятностей” и т.д.

Подобными внушениями “сверхопекающие родители” убеждают своих детей, что они не знают, как о себе позаботиться, они их буквально выталкивают из процесса принятия решения. А если этот механизм у ребенка простаивает, то он не развивается, а разрушается. В результате душевная дистанция между детьми и “сверхопекающими родителями” все увеличивается, поддерживаемая чувствами вины и страха. Родители боятся выпустить ребенка из-под контроля, а он боится самой жизни.

«ОТСТРАНЕННЫЕ РОДИТЕЛИ»

Вот что поведала 34-летняя мать о своих проблемах общения с 14-летним сыном: “Будучи ребенком, я чувствовала себя нелюбимой. В юности я пыталась подавлять свои болезненные переживания. Но именно они толкали меня из одной крайности в другую. Я либо со злостью нападала на окружающих, в основном близких людей, либо безвольно подчинялась матери, которая держала меня взаперти – в порядке наказания. Я чувствовала себя одинокой, но мне было комфортно под маминым крылышком. В последующие годы я всю свою агрессию вложила в достижение успехов, в карьеру – так я прятала свою низкую самооценку. Защитила диссертацию, работала в интеллигентном коллективе и выполняла его неписаные правила. Это приучило к эмоциональной сдержанности. Став замужней женщиной, я почувствовала себя слишком усталой, слишком занятой, чтобы выполнять ежедневные обязанности по дому, а воспитание ребенка переложила на маму. Фактически мне хотелось избежать ответственности материнства, насколько это возможно. И, как я теперь понимаю, все мое поведение диктовалось глубоко запрятанной во мне неуверенностью в своем человеческом достоинстве. Комплекс неполноценности преследовал меня: что бы я ни сделала, чего бы ни достигла, этого все равно было мало, чтобы завоевать любовь мамы”. В этой исповеди прослеживаются черты того типа родительства, который принято называть “отстраненным”. Складывается цепочка: низкая самооценка с остро переживаемым дефицитом любви родителей, трудоголизм, погоня за достижениями в надежде завоевать любовь родителей, отстранение в дальнейшем от собственного ребенка, неумение заботиться о нем и любить его, продолжение навязчивой мысли о том, что когда-нибудь можно будет обрести наконец любовь мамы и папы, доказав им, что “я хороший”. “Отстраненные родители” недоступны для своих детей. Они либо слишком заняты, либо очень устали, либо постоянно больны, чтобы заниматься ребенком, –это делают бабушки, воспитатели, репетиторы, вообще другие люди. Многие “отстраненные родители” как будто боятся эмоциональной привязанности к детям, как и тех взаимоотношений, где требуется реальная забота о других. Впрочем, о себе они тоже не умеют заботиться. Для них любовь –трудное дело, поскольку они сами воспитывались в атмосфере нелюбви или недостаточной любви.

Возможно, родители их и любили, но не сумели выразить свою любовь так, чтобы дети в ней не сомневались. Неудовлетворение эмоциональных потребностей ребенка чревато серьезными последствиями для его личности и судьбы. Если ребенок бежит к отцу показать рисунок, а мама говорит ему: “Разве ты не видишь, что папа устал, не приставай”, то ребенок переживает это: его отвергли! Дети “отстраненных родителей” начинают и сами к себе относиться как к мало значимым, ничего не стоящим людям: “Если у родителей нет для меня того ценного, что они называют временем, значит, и я для них не ценный, а то, что я думаю, не столь уж и важно”. Фактически дети таких родителей не любят себя. Следовательно, они легко могут стать и на путь саморазрушения – алкоголизма, наркомании и т.п. В глубине души дети “отстраненных родителей”, чувствуя свою отверженность, даже себе в этом не признаются. Душевная боль у них скорее может трансформироваться в гнев либо в чувство вины. Ребенок может испытывать смятение, замешательство и не знать, что же он должен чувствовать. Если работа родителей приносит в дом достаток, то думать об отверженности вроде бы и неверно – в конце концов разве ребенок не выигрывает от успешной карьеры родителя? И гнев, недовольство взаимоотношениями с родителями легко превращаются в чувство вины. Иногда – это смешанное чувство гордости и стыда за взрослых. Прямо дети гнев не выражают: они просто не смеют восставать против родителей. Но могут дать волю чувствам в детском саду или в школе. Я знала девочку, которая вдруг стала драться и вызывающе вести себя в классе. Выяснилось, что недавно умерла ее сестра, а родители настолько поглощены горем, что не обращают внимания на живую дочь. Впрочем, ей и раньше доставалось немного родительской любви – может быть, оттого, что сестра долго болела и родителям было невдомек, что и здоровая дочь нуждается во внимании. Став постарше, она несколько успокоилась, а со временем превратилась в типичного трудоголика. Дети хронически болеющих родителей испытывают те же эмоции: гнев, вину и стыд. Они лишены родительской ласки, прикосновения, ободрения, поскольку в них видят не живого человека, а некое существо, которое должно быть ниже травы, тише воды. Так “отстраненные родители” подрывают самооценку, самоуважение ребенка. Часто родители “не слышат” своих детей, так как боятся – вдруг они потребуют больше тепла, любви, чем родители могут дать. Иногда “отстраненные родители” проявляют интерес к жизни ребенка, но потом все откладывают и откладывают удовлетворение его душевных потребностей. Многие из них полны гнева точно так же, как их дети, потому что то же несчастливы и обделены любовью, склонны подавлять, вытеснять свои чувства или отрицать их. И все это отражается на детях: “Я слишком занята. Может быть, позже”, “Я не могу тебе обещать”, “Неужели не видишь, что я занят?”, “Может быть, завтра”, “Я никогда не хотела ставить на первое

место детей, семью”, “Моя дочь – это моя ошибка”, “Я должна завершить работу к завтрашнему дню” и т.п.

ПЕРИ ШАГА К «ХОРОШЕМУ РОДИТЕЛЬСТВУ»

Обычно все перечисленные типы родителей редко встречаются в чистом виде. Большинство из нас сочетают в себе черты и “требовательных”, и “критикующих”, и порою “сверхопекающих” и “отстраненных” родителей. Как же быть, если вы обнаружили в себе тревожные признаки, описанные выше? Прежде всего не впадайте в панику и не упрекайте себя за ошибки.

- Постарайтесь обрести внутренне покой и выработать спокойное отношение прежде всего к своим собственным родителям.
- Пересильте в себе чувство превосходства над детьми.
- Старайтесь выработать к ребенку ровное и спокойное отношение.

ПОСТАРАЙТЕСЬ СТАТЬ «ОТВЕТСТВЕННЫМИ РОДИТЕЛЯМИ»

Вместо постоянного контроля за жизнью детей, надо доверять им, давать право выбора. Это залог того, что они вырастут уверенными в себе, с большими личностными ресурсами и умением принимать ответственные решения. Если родители научились быть ответственными, они не станут демонстрировать свое превосходство над детьми, а всячески будут внушать им, что надо полагаться на самого себя. “Ответственные родители” убеждены, что они несколько не лучше, но и не хуже своего ребенка. И дети вырастают уверенными в своем равенстве с другими детьми, что помогает им прочно стать на ноги во всех смыслах слова. Взаимное уважение – вот главный принцип “ответственных родителей”. Они избегают ситуаций, в которых дети чувствуют себя виноватыми. Без чувства вины ребенку легче уважать своих родителей и себя, проще налаживать контакт со сверстниками. “Ответственные родители” не боятся обнаружить перед детьми свое несовершенство, но не забывают и о сильных сторонах, реальных достоинствах – как своих, так и детей. Ребенок, воспитанный в такой семье, фокусирует свое внимание на решении конкретных жизненных задач, не думая о возможном провале, не испытывая страха по поводу того, что не справится или как на это посмотрят другие люди. Дети склонны рассматривать свои ошибки как брошенный им вызов и пытаются сделать то же самое снова и снова, пока, наконец, не добьются успеха. Дети “ответственных родителей” гораздо терпимее к другим. Такие родители учат детей собственным примером, что “люди всякие важны, люди всякие нужны”. И они не боятся говорить, когда нужно, “нет” ребенку. Но в основном: “Мне действительно очень нравится, как ты это сделал”, “Это

свидетельствует, как много труда ты вложила”, “Я понимаю твое огорчение, потому что знаю, как ты старался”, “Я так горжусь тобой!”, “Ты и вправду оказываешь мне огромную помощь”, “Я действительно уважаю твое мнение” и т.д.

Как воспитать счастливых и уверенных в себе детей

1. Как можно чаще общайтесь. Чувствовать себя “на одной волне” с ребенком, быть в курсе даже самых незначительных событий его жизни – главное правило “хорошего родительства”. Кажется, вы уже все поняли про своего малыша, а он вдруг “выкидывает” что-то абсолютно новое! Дети растут быстро, а это значит, что вы всегда должны быть очень внимательны и готовы к неожиданным переменам. Слушая ребенка, разговаривая с ним как со взрослым, вы тем самым учите малыша правильно вести беседу. Не забывайте похвалить его за вовремя сказанные “пожалуйста” и “спасибо” или пресечь грубость, каприз. Конечно, ваше общение не может продолжаться 24 часа в сутки, но важно, чтобы он знал: у вас есть на это время. Утром, когда все спешат, а ребенок пытается что-то рассказать, извинитесь и пообещайте, что выслушаете его вечером. И обязательно вернитесь к отложенному разговору – это заставит ребенка поверить, что он действительно для вас важен. Будьте внимательным и терпеливым слушателем, чтобы малыш доверял вам и в дальнейшем. Ведь родители очень часто жалуются, что дети просто не хотят с ними общаться.

2. Будьте последовательны. Дети любят предсказуемость. Режим, установленные ограничения дают им ощущение порядка и безопасности в окружающем мире. Четкие правила помогают избежать конфликтов и наказаний. Если малыш слегка шлепнул вас, не надо успокаивать себя тем, что он еще маленький и не понимает, что делает. Каждый раз терпеливо отводите его ручку и говорите, что так делать нельзя. А если он упорствует – накажите, отправив в другую комнату. И не забывайте объяснять ребенку, почему надо вести себя так, а не иначе.

3. При любой возможности проявляйте свою любовь. Эмоциональная открытость в воспитании даже важнее, чем последовательность. Когда ребенок знает, что мама и папа любят его несмотря ни на что, ему не так страшно, если вы вдруг рассердитесь. Старайтесь чаще говорить малышу что-то одобрительное: похвалите, если он без напоминания убрал свою постель, или позвольте в качестве вознаграждения поиграть лишние 15 минут на компьютере. Ребенок поймет, что вы цените его хорошее поведение, а если и сердитесь, то за дело. Помните: ваше постоянное “нет” и “нельзя” может вызвать у него

состояние стресса. Как можно активнее поощряйте интересы малыша и не навязывайте собственных. Спортивные родители, заставляющие свое чадо заниматься спортом, вызывают у него чувство нервозности и напряжения. Позвольте малышу делать то, что ему интересно. Так вы продемонстрируете свое уважение к его способностям и дадите понять, что принимаете ребенка таким, какой он есть.

4. Проявляйте гибкость. Многие родители постоянно колеблются между необходимостью следовать установленным правилам и желанием уступить ребенку, сделать ему поблажку. Проявите гибкость: помните, что из любых правил бывают исключения. Обязательно объясните малышу, почему вы изменили свое решение и отклонились от обычного режима. Например: “Ты знаешь, что спать надо ложиться в 20.00. Но сегодня к нам приехали дедушка с бабушкой, поэтому ты можешь немного задержаться”. Так вы научите своего ребенка быть гибким при решении той или иной проблемы. В дальнейшем это поможет ему приспособиться к переменам, не теряя уважения к правилам и ограничениям. Но если ребенок время от времени устраивает истерики, не желая идти спать, – это не значит, что надо изменить установленное время отхода ко сну. Наберитесь терпения и продолжайте настаивать на своем.

5. Будьте информированным. Хорошие родители умеют инстинктивно находить верное решение. А для этого надо быть как можно лучше информированным о возможностях и способностях малыша в каждом конкретном возрасте. Неинформированные родители почти всегда переоценивают своего ребенка и часто испытывают разочарование. К счастью, сегодня существует обилие литературы по воспитанию детей. Так что, да здравствуют знания! И не пренебрегайте таким ценным источником информации, как бабушки и дедушки, друзья, коллеги и соседи.

6. Давайте себе право на передышку. Забота о детях требует огромного напряжения физических и душевных сил. Конечно, из любви к ребенку можно выдержать все, но если малыш видит, чего вам это стоит, какая вы измученная и нервная, он думает: “Мама очень устала, и все это из-за меня”. Если же вы будете отводить себе время на отдых и развлечения, ребенок поймет, что и у других людей есть свои потребности, которые необходимо уважать. Иногда, чтобы снова почувствовать себя “хорошим родителем”, вам необходимо всего лишь немного отдохнуть. Просто скажите: “Сейчас я устала и хочу прилечь на 15 минут”. Будьте уверены – малыш поймет вас!

7. Сохраняйте уверенность в себе. Если вы будете постоянно придерживаться вышеперечисленных правил, то очень скоро обязательно ощутите позитивные результаты. У вас появятся веские основания почувствовать себя хорошим родителем. А ребенок всегда будет уверен: мама и папа знают, как сделать лучше!

УЧИВТЕСЬ НА СВОИХ ОШИБКАХ

“Однажды я ударила своего 4-летнего ребенка по щеке, – вспоминает мама, – и тут же извинилась. Кажется, что тогда мой малыш простил меня. Сейчас ему уже 6 лет, но мне до сих пор стыдно об этом вспоминать”. Мы все время от времени срываемся. И когда нам хватает мудрости попросить прощения, ребенок очень легко и быстро забывает об обиде, а мы еще долго продолжаем мучиться угрызениями совести.

Чтобы не корить себя понапрасну – запомните следующее:

- У вас непременно будет еще шанс. Если ребенок один раз совершил проступок – значит, он это сделает еще, и никогда не поздно отреагировать правильно.
- Одной или несколькими ошибками нельзя в одночасье разрушить то хорошее между вами и ребенком, что вы уже построили. Ругая его за брошенное на пол полотенце, вы, возможно, через некоторое время похвалите его за то, что он поделился с другом игрушками, помог накрыть на стол и т.д.
- В трудных ситуациях, если вам кажется, что вы не справляетесь, можно всегда обратиться за помощью к специалисту.