

8 правил воспитания детей от психолога Людмилы Петрановской

Современный родитель сталкивается со множеством переживаний, ежедневно пытаясь ответить на вопросы: каким вырастет его ребёнок, что ему делать, чтобы не травмировать его психику? Рассмотрим восемь тезисов лекции психолога Людмилы Петрановской «Принятие ребёнка: любовь или вседозволенность», которые помогут справиться с «родительским неврозом» и ролью сознательных мам и пап.

1. Не требуйте от себя слишком много

С развитием психологии, психиатрии стало понятно — то, как родители строят отношения с детьми, на детях очень сильно отражается. Пришло осознание, что ребёнка надо принимать, понимать, нужно идти навстречу его потребностям. Но обратная сторона осознания — фетишизация теории привязанности, из-за которой родители находятся в постоянном страхе сказать что-то не так, травмировать детей, недолюбить, недопонять, недопринять. Это состояние психолог называет «родительский невроз» — ситуация, когда родитель думает о ребёнке, о проблемах с ребёнком, о его поведении, развитии гораздо больше, чем о себе самом, о своих интересах и потребностях.

«Не надо ломать и переделывать себя», — советует Петрановская. — Вы с ребёнком своим живёте, вы его растите, вы его знаете, вы его любите, он рядом. В самом главном всё уже хорошо. С остальным разберётесь, так или иначе».

2. Не воспринимайте ребёнка как объект борьбы

В голове многих родителей сильна идея борьбы с ребёнком, считает психолог. Они часто используют терминологию борьбы, противостояния, когда говорят о воспитании детей: «Ребёнок делает то-то и то-то. Как с этим бороться?» или «Ребёнок не делает того и того. Мы с этим боремся, но ничего не получается!» Психолог советует родителям прекратить воевать с ребёнком - это бессмысленно и говорит о беспомощности. «Он же ваш детёныш и любит вас всем сердцем», — пишет она. — Если чувствуете, что

увязли в борьбе, самое время — перелезть через баррикаду и встать рядом с ребёнком».

3. Не устанавливайте «железобетонные» принципы

Принципы «всегда», «никогда», «ни в коем случае», по мнению Петрановской, говорят об отсутствии контакта с ребёнком и неуверенности родителей в своих силах. «Если мы уверены в себе как родители, мы понимаем, что разберёмся. Когда мы не уверены в себе, не уверены, что разберёмся, мы устанавливаем жёсткие правила», — объясняет она. В этом случае психолог советует «больше прислушиваться к себе, быть больше в контакте с собой, не стараться следовать жёстким рецептам, а отталкиваться от ситуации», чтобы почувствовать себя комфортно в роли родителя.

4. Не подчиняйте ребёнка своим ожиданиям

«Принятие ребёнка — это работа, которую родители делают всю жизнь», — уверяет Петрановская. По её словам, дети чётко вычисляют ту сферу, которую родители в них не принимают и «выдают» именно это. «Принятие ребёнка со всеми его особенностями — это не про то, что нужно всегда ему всё разрешать, со всем, что он говорит, соглашаться, а про то, что мы его должны принимать таким, какой он есть», — пишет психолог.

5. Не реализуйте за счёт детей свои мечты

Чтобы проще принимать своих детей, очень важно быть в контакте с собой и принимать себя, считает психолог. Собственные неудовлетворённые потребности вызывают неоправданные ожидания от детей. «Если вы мечтаете о чём-то, что вам не было дано, сделайте это для себя! А своему ребёнку позвольте быть к этому равнодушным», — советует Петрановская.

6. Не лишайте ребёнка права чего-то не хотеть

У ребёнка есть право не хотеть: не хотеть делать уроки, не хотеть ходить в скучную школу — это нормально. Лучшая тактика для родителя, по мнению психолога, в этом случае — не стараться мотивировать ребёнка, а

присоединиться к нему. «Например, рассказать, как вы сами справляетесь с делами, которые делать не хочется», — пишет она. — Или дать что-то вкусненькое, чтобы подсластить пилюлю».

7. Не пытайтесь расшевелить ребёнка, если он ничего не хочет

Родители часто недовольны, что их дети, на которых возложено столько ожиданий, ничего не хотят, и самоотверженно начинают водить их на развивающие занятия, уроки иностранных языков, шахматы.

Психолог советует «перестать прыгать» вокруг ребёнка — в знак протеста он может отказаться вообще от всех притязаний. «Так проявляется его отказ жить по вашим правилам. Когда вы пытаетесь его поднять с дивана, вы — активное начало, вы — источник всех мотиваций, желаний, решений. Чем больше вы вокруг него прыгаете, тем больше он закрывается. Нужно просто отойти, сказать: „Это твоя жизнь, ты живешь её, как хочешь, если что — кричи“», — пишет она.

8. Не забывайте: опыт принятия себя — самое лучшее, что мы можем дать детям, так как они — великие подражатели!