

5 принципов успешного родителя

Любой мало-мальский заинтересованный в успешности развития своего ребенка человек понимает, что воспитание — это процесс сложный, системный, требующий много ответственности, времени и энергии. А еще он всегда уникален – каждый ребенок развивается «своим путем» — быстрее или медленнее, с бурными кризисами роста или поступательно. Именно поэтому нет в психологии и педагогике рецептов и алгоритмов, описывающих выходы из конкретных ситуаций. Но существует ряд общих принципов взаимодействия с ребенком, которым полезно следовать всегда.

Эти основы помогают установить доверительные, радостные и эффективные отношения с ребенком и, как следствие, вырастить здорового, полноценного человека, самостоятельного и взрослого. Важно, что применять их стоит на любом этапе, начиная с младенчества и заканчивая старшим школьным возрастом. Итак, для того, чтобы ваше взаимодействие с ребенком было эффективным, способствовало росту и развитию, стоит обратить **внимание на пять принципов:**

1. Принятие ребенка
2. Осознанность собственных действий
3. Систематичность и последовательность в отношении ребенка
4. Умение слушать и слышать своего ребенка
5. Готовность развиваться самому

Давайте разберем последовательно.

Принятие - основа взаимодействия с любым ребенком. С одной стороны это очень общее понятие, которое часто путают с любовью, («я же люблю своего ребенка, а значит принимаю»). Но все не так просто, можно любить, но при этом испытывать неудовлетворение от того, что ребенок не такой, каким ХОТЕЛОСЬ бы его видеть. Не такой успешный, общительный, жизнерадостный... Принятие ребенка означает реалистичное признание всех его особенностей, способностей и интересов. Принимающий родитель помогает развитию сильных сторон сына или дочери, а не пытается переделать его, искоренить какие-то черты или «вылепить» из ребенка лидера, гения, копию себя. Пример: у активных, деятельных, целеустремленных родителей растет мечтательный, малообщительный, склонный к мечтам и философским размышлениям сын. Родители любят его, и искренне желают добра, НО не готовы принять таким, какой он есть, а хотят воспитать из него лидера, «звезду», мечтают, чтобы он был душой любой компании. И вот папа начал проводить мотивационные беседы, мама устраивает в секцию по боксу, родители часто приводят в пример себя, отдают в сильную школу с большими нагрузками. Поскольку все эти сферы деятельности «не его», ребенок в них неуспешен. Неудачи ребенка объясняются нежеланием, нездоровьем, недоработками педагогов. У родителей возникают негативные эмоции, начинаются конфликты, взаимные претензии. А неоправдавший ожидания ребенок растет с заниженной самооценкой, и этот груз «неудачника» иногда приходится нести всю жизнь. А родители всего лишь желали ему добра, успеха, но так как это понимали они. Если же мы ребенка принимаем, то нам важно понять, каковы его сильные стороны, в чем он успешен, что ему интересно, и на основе этого помочь ему найти свое место в жизни. И не ожидать слишком много в тех областях, к которым он не предрасположен. Мы всегда можем

спросить его самого, чего он хочет. Или все-таки записать на бокс, но не переживать из-за его успехов...

Способность к принятию очень сильно связана со следующим принципом.

Осознанность. Этот навык важен не только в воспитании детей. Люди успешные знают, что благодаря осознанности можно достигать серьезных результатов и в бизнесе и в отношениях. Родительская осознанность означает, что вы, как родитель в каждый момент времени понимаете причины и последствия своих воспитательных действий и эмоций по отношению к ребенку. То есть, быть способным ответить на вопрос: «что и зачем я сейчас делаю, что при этом чувствую». Конечно, невозможно осознавать любое действие, это неэффективно и затратно. Стоит обратить внимание на ключевые требования по отношению к ребенку и свое поведение, ориентированное на выполнение им требований. Разумеется, ребенку нужно научиться понимать рамки и границы, увидеть основные ориентиры. С точки зрения осознанного воспитания, ключевыми словами будут разумность и обоснованность. Если необоснованных требований и рамок много, они не дифференцируются и все становится принципиальными. Тогда возможны два варианта развития событий: ребенок постоянно будет бояться сделать что-то не так, что ведет к избеганию любой активности и инициативы («все равно что-либо нарушу, лучше ничего не делать»), либо перестанет обращать внимания на ограничения и требования и станет «неуправляемым» («все равно что-либо нарушу, но зато буду делать, что хочу»). Другая сфера, где осознанность стоит развивать – эмоциональные переживания. У родителей (по разным причинам — связанным с детьми: плохо учится или плохо себя ведет, так и не связанным: проблемы на работе, устал) возникают негативные эмоции и проще всего их выплеснуть на детей. А дети — просто потому, что они дети, не в силах справиться с эмоциями родителей. Им бы со своими переживаниями разобраться. И такой груз зачастую становится для ребенка непосильным. Поэтому важно честно отдавать себе отчет, чем вызваны те или иные мои эмоциональные переживания. И учиться с ними справляться, а не «навешивать» на ребенка. Проблемы же воспитания гораздо лучше решаются не в эмоциональном порыве, а с «холодной» головой. Пример: Усталая мать, по приходу с работы, в запале предъявляет дочери требование срочной уборки в комнате. Дочь запрашивает аргументацию: почему именно сейчас? Можно сначала посмотреть сериал? Дочитать книгу? Логического обоснования немедленной уборки в комнате ребенка нет. Мать, боясь признать себя неправой (точнее признаться в этом дочери), продолжает настаивать на выполнении требования. Разгорается конфликт, отношения осложняются. Осознанность же предполагает искренность и смелость признать, что требование продиктовано не необходимостью, а эмоциями — общей усталостью и проблемами на работе.



*...благодаря осознанности можно достигать
серьезных результатов и в бизнесе
и в отношениях.*

Чем старше становится ребенок, тем важнее искренне проговаривать собственные эмоции и мысли. Высокий уровень осознанности поможет вам реализовывать следующий принцип.

Систематичность и последовательность.

Капля камень точит — это высказывание знакомо абсолютно всем. Принцип очень прост, если вы хотите получить определенный результат — будьте последовательны и добивайтесь его систематически. Причем этот принцип касается не только требований, и даже не столько требований, сколько моделирования поведения. Дети всегда обращают внимание на родителей, в первые годы жизни это самый главный источник информации о мире, основная модель, образец для подражания. Особенно это ярко проявляется в возрасте 3-5 лет, когда дети просто копируют поведение родителей. Конечно, по мере взросления они встретят, и другие образцы и научатся сами выстраивать свое поведение и отношения. Но самое важное и глубинное закладывается в семье. Если вы хотите, чтобы ребенок чистил зубы два раза в день, для вас это тоже должна быть норма, от которой вы не отступаете. Если вы хотите, чтобы ребенок вырос дружелюбным, не демонстрируйте агрессивность, причем придерживайтесь такой модели всегда. Никогда не стоит требовать от ребенка того, чего вы не делаете сами. Вспоминается, как одна семейная пара сначала забыла про консультацию у психолога, а на вторую они опоздали на полчаса. Запрос про ребенка родители сформулировали так: «Он никогда ничего не успевает, все забывает, очень неорганизованный и рассеянный». Четвертый принцип позволяет реализовать все вышеописанные на деле.

Умение слушать и слышать своего ребенка.

Маленький человечек с самых ранних лет начинает давать нам информацию: о своем состоянии, о своих потребностях, желаниях, интересах, о том нравятся ему наши действия или нет. Причем сигналы, которые посылает нам ребенок, это не всегда и не только слова, у малыша плач, смех, улыбка, у ребенка постарше выражение лица, движения и жесты. Очень хорошо, если мы внимательно относимся к тому, что «говорит» наш ребенок, и строим свое поведение исходя не только из своих интересов, но и учитывая мнение малыша. Причем чем старше ребенок, тем значимее для него то, что родители готовы его услышать. Это принцип очень связан с принятием и осознанностью. Если мы принимаем ребенка, то нам важны его желания, интересы и эмоции.

С ребенком важно разговаривать с рождения. Сначала можно просто пояснять и комментировать свои действия, а когда ребенок начнет выражать свои пожелания более конкретно важно по возможности запрашивать его мнение.

Помимо того, что такой подход позволяет взрослому лучше понять ребенка любого возраста, подростку, например, просто необходимо видеть, что его мнением интересуются, его позицию уважают. Взаимодействие с ребенком любого возраста максимально эффективно, когда строится на основе договора. Чем старше ребенок, тем для него это важнее. Договор предполагает обозначение интересов родителей, уточнение и учет интересов ребенка, и совместное нахождение удовлетворяющего обе стороны решения. Пример: Родитель требует от ребенка выполнения домашнего задания. Хорошо, если он отдает себе отчет, зачем ему (родителю) это нужно (принцип осознанности), учитывает особенности ребенка (принятие), это требование регулярно (систематичность) и проговаривает свои пожелания, слушает интересы ребенка и заключает договоренности. «Сейчас мы вместе делаем домашнее задание по математике, после того как закончим, ты 20 минут играешь на компьютере, а потом, без задержек приступим к заданию по русскому языку. Если все временные рамки соблюдены, то у тебя будет еще полчаса на игры, если же нам не удастся уложиться вовремя (достичь результата), то на сегодня игры отменяются. Договорились?». Если в ответ на такое предложение ребенок выдвигает свои пожелания, важно их выслушать и возможно поискать вариант, устраивающий обе стороны. Чем старше ребенок, тем больше ему можно давать ответственности за формулирование договора. В идеале, именно ребенок должен выдвигать предложения.

И, наконец, пятый принцип *эффективного взаимодействия с детьми, готовность развиваться.*

Рядом с нами растет и развивается личность. Это чудо уже с первых минут жизни, самим своим существованием предъявляет к нам незнакомые ранее требования. Меняется распорядок дня, содержание книг на полках, последовательность просмотра интернет страниц, содержимое холодильника, приоритеты покупок. По мере взросления сына или дочери расширяется круг наших интересов продолжает расширяться. Мы начинаем разбираться в школах, вспоминаем программу за все классы, узнаем про разнообразные секции. Позже ориентируемся в молодежных субкультурах, читаем про риск курения, узнаем названия магазинов подростковой одежды. Успешное выполнение родительской роли невозможно раз и навсегда. По мере того, как из беспомощного существа наш ребенок вырастает в самостоятельную, имеющую интересы и ценности, заявляющую о своих правах уникальную личность, родительские заботы и обязанности также претерпевают колоссальные изменения. Если малышу важнее всего забота, внимание, мы полностью отвечаем за него, а значит, имеем полное право на контроль, то подростку уже необходимо доверие, признание его уникальности и ценности, а также передача ответственности, а значит снижение родительского контроля. Результативное взаимодействие с ребенком глубоко творческий процесс. Он требует от нас новых способов проявления себя, новых качеств и навыков, но доставляет огромное количество радости и удовлетворения, дарит новизну переживаний, невиданный опыт и счастье совместного роста. Не бойтесь экспериментировать и развиваться, радуйтесь вместе с ребенком его успехам, вместе ищите выход из сложных ситуаций и у вас всегда будет повод гордиться своим ребенком и самим собой.