

Важливі поради батькам

1. Дбайте про себе, про свій власний ресурс. Втомлені батьки пропускають дитячі сигнали. Нереалізовані – часто намагаються реалізуватися за рахунок дитини. Будьте впевненими та реалізованими. У будь-якій ситуації повторюйте собі: «Я найкращий батько чи мама для своєї дитини! Я можу припуститися помилки у вихованні, але вона стане директивною тільки у разі постійного повторення. Та навіть тоді все можна зцілити любов'ю».

2. Не кидайтеся на барикаду виховання одразу. Часто буває, що, повертаючись додому, батьки тут-таки беруться дитину виховувати. Важливо розуміти, що діти спершу сприймають емоції, а саму інформацію із затримкою на 7-10 секунд. Тож намагайтеся говорити повільніше. Дитина – це не ви! Не переносьте на неї свої емоції, думки і життєвий досвід. Не треба покладати на дитину весь тягар дорослого розуміння, співвідносьте його дозу з віком. Пам'ятайте, що перед вами дитина – говоріть повільно й робіть паузи замість того, щоб повторювати одне й те саме, не отримуючи очікуваного відгуку. Якщо вас переповнюють емоції, зробіть кілька глибоких і повільних вдихів-видихів. Це дозволить пригадати наступні поради і втілити їх.

3. Проявляйте свою любов, робіть це щиро. Батькам здається, що дитина від початку впевнена у батьківській любові. Це не так. Погана поведінка – це сигнал про те, що дитина втратила душевну рівновагу, їй чогось бракує. Так діти, яким не вистачає тілесних проявів любові, обіймів, поцілунків, можуть битися або, навпаки, виснути у вас на шії. Тому покажіть свою любов! Увага потрібна і успіху, і невдачі. Відзначаєте кожен найменший дитячий успіх і радійте йому, а не тільки критикуйте за невдачі. Дитина потребує вашої уваги навіть, якщо вона виражається в осуді та повчаннях. Навіть якщо ви не можете негайно висловити своє ставлення до якогось вчинку, дайте дитині зрозуміти, що ви це побачили. Так само помічайте й хороше, даруйте своє схвалення також. Акцентуйте увагу на тому, що вийшло цього разу і на тому, до чого ще треба докласти зусиль.

4. Уникайте порівнянь із собою на кшталт «Ет, я у твої роки...». До певного віку ви – недосяжний ідеал для своєї дитини. Їй до вас нізащо не дотягнутися. Порівнюючи дитину з собою, ви штовхаєте її або до перфекціонізму, або у безвихідь. Хіба ви цього прагнете? Мабуть, просто бажаєте своїй дитині щастя. А для цього їй треба бачити щасливих батьків. Дитина несвідомо тягне на себе всі проблеми родини, відтворює всі невиявлені емоції. Важливо розібратися у собі, знати напевно, що ви сердитесь саме на дитину, а не на свого партнера, співробітника чи шефа. Якщо так сталося, визнайте це, скажіть: «Пробач. Я роздратований, але це не через тебе».

5. Завжди пам'ятайте: ви передаєте дитині те, що маєте самі на цей момент. Свій досвід, стереотипи, те, що передали вам батьки, дідуся, бабусі та ще більш далекі пращури. Ймовірно, це можуть бути й помилкові судження, але кожне – безцінний досвід. Розповідайте дитині про свої помилки і про те, чого вони вас навчили. Помилки – це розвиток, а бездоганність статична і нежива.

6. У вільну хвилинку складіть список рис, які ви бажаєте бачити у своїй дитині, а потім чесно поставте позначки поряд із тими, в яких ви можете бути для неї взірцем. Ви здивуетесь, дізнавшись, що найбільше вимагаєте від дитини того, чого не маєте самі. Дозвольте собі бути звичайною неідеальною людиною, і вам буде значно легше дозволити цю неідеальність дитині. Ще Лев Толстой казав: «Припиніть виховувати когось і займіться вихованням самого себе». Ніколи не пізно почати зцілювати себе. Що більш вільними та щасливими ви будете, то менше директив захочете давати своїй дитині.

7. Сваріть дитину тільки за порушення тих вимог, які колись були чітко сформульовані. У переважній більшості випадків дитина не капостить, а просто намагається розсунути кордони. Вона росте, і це для неї так само природно, як дихати. Дозвольте їй! Ваше завдання – встановити чіткі і тверді межі. Вони мають бути послідовними і гнучко змінюватися з віком дитини та масштабними трансформаціями в суспільстві. Якщо ви хочете, аби дитина перепрошувала за свої помилки, дайте їй приклад для наслідування і завжди просіть пробачення за свої. Сміливо зізнавайтесь, що чогось не знаєте, і пропонуйте шукати відповіді разом.

8. Дитині дуже важливо належати. Робіть те, що можете на цей момент, тільки не ігноруйте, не женіть геть. Дитина сприймає це як маленьку смерть. Навіть якщо вас обох захопили емоції і ви почули від своєї дитини «Я тебе ненавиджу!» або «Краще б я взагалі не народжувався!», будьте дорослим. Скажіть: «Навіть якщо я зараз здаюся тобі чудовиськом, знай, що я люблю тебе, нікуди тебе не відпущу і нікому не віддам».

9. Пам'ятайте, що в більшості дітей домінує права півкуля мозку. Це означає, що діти передусім сприймають емоції, інтонації, почуття, з якими ви говорите, а ви, навпаки, сконцентровані на змісті. Вам, як більш досвідченому перемовнику, треба вийти зі своєї половини, пройти на половину дитини, відчуті її емоції, заспокоїти, і лише потім намагатися щось пояснити. Головне правило тут – що більше збуджується одна сторона перемовин, то більш розслабленою і спокійною має стати інша. Під час конфлікту це непросто, тому не перекладайте це завдання на дитину.

10. Краще підтримайте, ніж оцініть. Наші оцінки та оцінювання взагалі впливає на емоційний стан і подальший розвиток дитини. Уникайте оцінок, щоб дитина спиралася на свої внутрішні відчуття, а не на схвалення оточуючих. Кажіть дитині не те, за що ви її любите, а те, що ви любите в ній.

11. Підтримуйте самостійність. Коли дитина намагається робити щось нове, заохочуйте, будьте поруч, але не робіть це за неї. Ваше головне батьківське завдання – відкрити перед дитиною двері, допомогти розкрити свій потенціал, а не прожити життя за неї.

12. Не приносьте себе в жертву інтересам дитини. Вона це відчуває і носить у собі відчуття провини. Стежте за своїм рівнем щастя, щоб потім у сварці не випалити ненароком: «Я заради тебе, а ти...!». Будьте щасливі! Це найкраще, що ви можете зробити для своєї дитини.

Дитячий психолог Світлана Ройз