

8 ошибок родителей, или как понять, что вы теряете связь с ребенком.

«Родителем быть непросто. Но быть ребенком намного труднее», — пишет известный психолог Альфи Кон в книге «Воспитание сердцем». Мы часто забываем, как трудно приходится нашим детям. Фактически не имея опыта, они пытаются понять себя, найти подход к окружающим, обрести поддержку и реализовать себя. Какие ошибки мешают родителям стать для детей надежной опорой?

✓ *Отсутствие права принимать решения*

Подавляющее большинство семей страдают не от избытка, а от острого недостатка демократии. Детям попросту не дают «права голоса». Они не выбирают, как проводить каникулы, куда пойти на выходных, что есть на ужин. Может, и не нужно обсуждать все подряд. Но дети должны знать: многие вопросы могут стать предметом обсуждения. Как это ни парадоксально, дети меньше стремятся оспаривать любое решение, когда они уверены, что в важных для себя случаях смогут возразить (или предложить альтернативу).

Дети гораздо реже сопротивляются решениям, в принятии которых участвовали. Авторитарный подход («пока ты живешь в моем доме, будешь делать, как я говорю») провоцирует неповиновение и, в конечном счете, отнимает гораздо больше времени и энергии, чем мы осознаем. Даже если не брать в расчет стресс, который испытывают и родители, и дети, и ущерб, который это наносит их отношениям, очевидная эффективность отказа от дискуссии в пользу единоличного решения оказывается иллюзорной, если подумать о будущем.

✓ *Погоня за хорошими оценками*

Психологи утверждают: погоня за хорошими оценками часто приводит к более мелкому, поверхностному мышлению. Дети пролистывают книги, выхватывая из них то, что «нужно знать»; делают только то, что требуется, и не больше. Они начинают изобретать уловки, чтобы набрать максимальный балл на экзамене. Могут даже списывать и обманывать. Ученики, усвоившие правила игры, пройдут тест, получат высокую оценку и порадуют родителей. Но смогут ли потом вспомнить то, чему их учили? Придумать новые, небанальные способы решения задачи? Задать учителю глубокий вопрос или критически обдумать прочитанную книгу? Установить связь между разнообразными идеями и взглянуть на вопрос с разных сторон? Возможно, иногда им это удастся, но исследование показывает, что, если цель — не столько понять и разобраться, сколько получить блестящий аттестат, это маловероятно.

✓ *Боязнь просить прощения*

Дети начинают понимать смысл фразы «прости меня» примерно с четырех лет, так что, если вы чувствуете угрызения совести, не упустите шанс вернуться и восстановить взаимоотношения. Скажите ребенку, что вы ощущали в момент инцидента и как чувствовали себя потом. Эта ситуация послужит положительным примером того, как нужно обращаться

с чувством сожаления и раскаянием. Возможно, вы вместе сможете найти решение, которое поможет вам обоим предотвратить недоразумения и конфликты в будущем.

Эмоциональный интеллект ребенка



✓

Каждый ищет тепла и заботы.

Помните о том, что дети, как правило, ждут от родителей близости и теплоты. Они заинтересованы в том, чтобы исправить отношения, и дают своим родителям много повторных шансов. Не забывайте также и о том, что умение прощать лучше всего работает в тех семьях, где дети могут показывать свое плохое настроение, а родители открыто прощают своих детей.

✓ ***Игнорировать «плохие» чувства***

Некоторые родители совершают ошибку, пытаясь игнорировать негативные чувства своих детей в надежде, что те сами пройдут. С эмоциями это происходит редко. Негативные чувства рассеиваются, если дети могут поговорить о своих эмоциях, назвать их и почувствовать, что их понимают. Старайтесь улавливать негативные чувства как можно раньше, до того, как они, достигнут критической точки, и спровоцируют кризис. Если ваш пятилетний ребенок нервничает из-за предстоящей поездки к стоматологу, то лучше разобрать этот страх за день до визита, чем ждать, пока он сядет в стоматологическое кресло и устроит истерику. Если ваш двенадцатилетний ребенок завидует, что его лучшего друга взяли в бейсбольную команду, а его нет, то лучше обсудить с ним это чувство, чем позволить ему закипеть и на следующей неделе рассориться с другом.

Обращаясь к чувствам, пока те еще не набрали силу, вы получаете возможность тренировать умение выслушать и получать навыки решения проблем. Проявляя интерес и озабоченность каждый раз, когда ваш ребенок ломает игрушку или получает царапину, вы закладываете кирпичик в здание

ваших взаимоотношений. Ребенок понимает, что вы его союзник, вы учитесь сотрудничать и в случае большого кризиса сможете вместе ему противостоять.

✓ ***Оберегать от ошибок***

Помогая своим детям принимать решения, не забывайте, что дети учатся на собственных ошибках. Если ваш ребенок склоняется к идее, которая не сработает, но и не принесет вреда, вы можете позволить ее попробовать. А когда она окажется неэффективной, помогите ребенку проанализировать, почему это случилось, а затем переходите к следующему варианту. Это покажет им, что одна неудача не означает, что они потерпели провал. Объясните им, что это часть процесса обучения и что каждая следующая корректировка приближает их к успешному результату.

✓ ***Пытаться найти виновного вместо решения проблем***

Кто оставил грязную посуду в раковине? Кто устроил беспорядок в гостиной? Кто оставил мокрые полотенца на полу в ванной? Кто разнес грязь по всему коридору?

Мы пытаемся найти виновного, вместо того чтобы заняться решением проблемы. Может, у ребенка не хватает времени на мытье посуды? Или он уделяет слишком большое внимание гаджетам и не обращает внимание, что происходит вокруг? Попробуйте конструктивно решать вопросы и искать не виновного, а решение проблемы.



Зачем спрашивать, кто это натворил, если вы и так знаете.

Подобные вопросы представляют собой даже нечто большее, чем просто поиск виноватых. Они выводят нас на тропу порицания, поскольку все эти «Кто это сделал?» стремятся уличить преступника.

Вопрос «Кто оставил носки на лестнице?» не несет в себе ничего плохого при условии, что тон и намерение выбраны правильно. Но если в вопросе звучит сарказм, гнев или угроза, это неправильный вопрос. Если только вы не желаете найти виновных с единственной целью - покарать, а не научить.

Постарайтесь избегать вопросов «Кто это сделал?». Давайте научимся задавать ответственные вопросы, начинающиеся со слов «что» и «как». Так будет лучше для всех - и обойдемся без запугивания и будем ближе к детям.

✓ ***Повышать псевдосамооценку***

Мы не способствуем здоровому развитию детей, если убеждаем их, что можно повысить самооценку, каждый день повторяя: «Я особенный», глядя себя по головке со словами «Я люблю себя» или ассоциируя благополучие с принадлежностью к конкретной группе, а не с характером личности. Самооценка всегда связана с нашим волевым выбором. Она не может быть производным семьи, в которой мы родились, расы, цвета кожи или достижений наших предков. Это источники псевдосамооценки, за которые люди цепляются, чтобы избежать ответственности за аутентичную самооценку. Возможно ли, получать удовлетворение от подобной трактовки? Конечно. Можно ли ею на время поддержать хрупкое растущее эго? Вероятно. Но она не заменяет осознания, ответственности или целостности. Она не является источником самоэффективности и самоуважения, но может стать источником самообмана.

✓ ***Требовать от ребенка то, что вам не по силам***

Проверьте себя, насколько часто вы попадаете в следующие ситуации.

«Перестань сидеть в телефоне! Лучше книжку почитай», — говорите вы, при этом сами не выпускаете гаджет из рук.

«Лгать нехорошо!» — утверждаете вы, но обманом заманиваете ребенка в кабинет стоматолога.

«Встал — заправь кровать!» — учите вы, но сами редко так поступаете.

Эти ситуации неизбежно приводят к разладу в семье. Следите за собой: не требуете ли вы от детей того, чего сами не делаете? Возможно, вы считаете, что имеете право на «поблажки», потому что вы — взрослый. Ребенок мыслит точно так же, но по отношению к себе: «Если даже взрослые не следуют правилу, мне точно можно этого не делать». Вы — пример для детей. Если они видят несостыковки между требованиями и вашим поведением, то перестают доверять и открываться.

Задача родителей — не стать идеальными, а быть любящими, понимающими партнерами для своих детей.

Каждый может совершить ошибку, и никогда не поздно начать налаживать отношения в семье.

По материалам книг «Воспитание сердцем», «Эмоциональный интеллект ребенка»,
«Шесть столпов самооценки»

Лиана Хазиахметова.