

8 правил счастливых взаимоотношений с детьми

Как перестать беспокоиться

Почему не нужно стараться сделать детей счастливыми, как быть с подростком, который ничего не хочет, от чего на самом деле зависят хорошие отношения в семье — психолог Людмила Петрановская делится своими правилами воспитания.

1

Родители не должны постоянно чувствовать себя виноватыми

Чем больше сознательные родители думают о том, как надо, тем больше они начинают нервничать и переживать, что сделали что-то не то — наорали, шлепнули, не поддержали или, наоборот, перехвалили. Ребенку не очень спокойно, когда родитель постоянно чувствует себя неуверенным, виноватым, боится совершить ошибку или отойти от канона. Особенно это тяжело для маленьких детей.

2

Врать детям — нехорошо

Детей ранит, когда взрослые начинают им врать. Их дезориентирует, когда взрослые говорят одно, а делают другое. Например, ребенку все время твердят: «Мы же все для тебя делаем», а на самом деле ничего из того, что хочет ребенок, не делается, и его даже не спрашивают. В таком случае дети не понимают, чего от нас ждать и на что рассчитывать

3

На ставьте своей целью сделать детей счастливыми

Это ловушка современного родителя: надо сделать так, чтобы ребенок вырос счастливым. Да как на это можно вообще закладываться? Представьте, что кто-то потратил все свои ресурсы ради того, чтобы вы были счастливы, а у вас осенняя хандра или несчастная любовь. И вы чувствуете себя виноватым из-за того, что в данный момент вы несчастливы.

То есть, мало того, что вам плохо сейчас, — вы еще и сволочь получаете, подвели близких людей. Как вообще можно закладываться на то, чтобы ребенок был счастлив? У него может быть подростковая депрессия, расставание с любимым, друг умер, личный кризис, да мало ли что!

4

Живите своей жизнью, не пытайтесь постоянно помогать ребенку и опекать его

Все, что требуется от родителя, это жить своей жизнью и быть внимательным к своему ребенку. Это не значит, что нужно делать все, что он хочет и всегда быть рядом с ним. Нужно просто всегда сохранять канал связи открытым.

Если вы видите, что ребенку нужна ваша помощь, нужно быть готовым все бросить и быть с ним. Но включать этот режим нужно в действительно серьезные

моменты. Представьте, что было бы, если бы мы удовлетворяли абсолютно все потребности своего ребенка, делая так, чтобы он никогда не страдал?

Помните, в мультфильме «Валл-И»: космический корабль-санаторий, на котором поселили людей, это такая идеальная мама, оберегающая их от малейших неприятностей. В результате люди там превратились в жировые пузыри, неспособные самостоятельно даже ходить и жевать пищу. Вряд ли это то, чего бы мы хотели. Вообще, главное, всегда нужно помнить о том, что дети нам даны не в каторгу, а для радости — в этом весь смысл.

5

Не нужно постоянно думать о том, что вы нанесете ребенку травму

Мы травмируем детей каждый день. Тем, что мы ходим на работу, тем, что не разрешаем мультики, и так далее. Мы вообще все постоянно травмируемся, это не конец света. И дети, пока растут, все время травмируются. Весь вопрос в том, чтобы это были микротравмы. Если вы не теряете контакт с ребенком — то ничего страшного. Он может это пережить и постепенно адаптироваться.

6

Не хотеть играть с ребенком 24 часа в сутки — нормально

Никогда в жизни молодую мать с ребенком или двумя не оставляли одну. У богатых была прислуга, у бедных — большая семья. А сейчас мы ребенка на улицу одного не выпускаем. Семьи стали маленькие — мама одна, папа на работе. И получается адская ситуация — ребенку дико скучно, он хочет с мамой играть, потому, что больше не с кем. А мама не может себе позволить играть, ей некогда. Кроме того, ей это тоже дико скучно.

Для взрослой женщины неестественно играть в игры трехлетки. Родителям надо подумать, как найти ребенку общество других детей. Ну, например, договориться с подругами, что дети будут по очереди приходить играть то в одну семью, то в другую.

7

Оставьте подростков в покое!!!

Если подросток хочет лежать на диване с телефоном и все — это нормально. Так проявляется его отказ жить по вашим правилам. Когда вы — активное начало, вы — источник всех мотиваций, желаний, решений. Чем больше вы вокруг него прыгаете, тем больше он закрывается. Оставьте его, дайте ему понять, что вы не будете его оттуда выковыривать. Знаете, меня часто спрашивают, как пережить подростковый возраст ребенка. Займитесь собой, своими делами!!!

Используйте позитивную коммуникацию

Семейная жизнь состоит из коммуникаций — это слова, улыбки, просьбы, претензии, подарки и так далее. Представьте себе этот обмен коммуникациями так, будто вы бросаете друг другу шарики, светлые или темные. Светлые — это улыбнуться, обнять, накрыть одеялом, похвалить, сказать «я тебя люблю», утешить. А темные — закатывать глаза, хлопать дверью, кричать, бить, швырять вещи, критиковать, ругать, предъявлять претензии. Проводилось масштабное

исследование на тему того, от чего зависит удовлетворенность семейной жизнью. Оказалось, семейное счастье не зависит ни от возраста супругов, ни от образования, ни от денег, ни от наличия детей, а только от того, какой вид коммуникации в семье главный — «темный» или «светлый». Если конкретнее, счастлива та семья, где на «темную» коммуникацию отвечают «светлой» чаще, чем на «светлую» «темной».



Подготовила педагог-психолог Бронникова М.В.
по материалам Людмилы Петрановской