

Безопасность

Уинстону Черчиллю принадлежат слова: «За безопасность необходимо платить, а за ее отсутствие – расплачиваться». За недостаток безопасности в детско-родительских отношениях расплачиваются все. Ребенок, не ощущая себя достаточно защищенным родительской любовью и симпатией, испытывает тревогу или страх неудачи. Чем чаще это происходит, тем сильнее последствия: он напряжен и потому замкнут или агрессивен, он теряет мотивацию из-за дистресса, он всеми силами избегает взаимодействия по поводу небезопасных тем и ситуаций.

Угрозы, страх наказания, нотации, разочарование, гнев или холодная отстраненность – такие реакции близких выбивают твердую почву из-под ног ребенка любого возраста. Тем не менее многим родителям они кажутся эффективными на краткосрочном этапе, пока не становятся заметны серьезные долгосрочные последствия для психики ребенка и детско-родительских отношений. За снижение или отсутствие безопасности родители расплачиваются утратой доверия своих детей, потерей близости, отчуждением и нередко чувством вины.

Правила родительской поддержки

Оптимальной пропорцией для сохранения баланса является 3:1, а минимальной – 2:1. Это значит, что на каждый упрек должно приходиться минимум две, а лучше три похвалы. Опыт показывает, что соблюдение этого соотношения особенно непросто дается родителям, привыкшим критиковать ребенка. Им трудно найти причины его похвалить, но есть множество причин, чтобы поругать или наказать. В целом всем родителям полезно сознательно использовать навык сохранения баланса похвалы и упреков.

Безусловная любовь и принятие

Родители могут любить своих детей по разным причинам: за красоту, таланты, успехи в учебе, целеустремленность, хорошее поведение и т. д. Каждая такая причина является своеобразным условием, поэтому такая любовь называется условной. Она совершенно нормальна, но нестабильна: если причина исчезает, то вместе с ней теряется и любовь. Например, когда голубоглазый белокурый «ангелочек» вырастает в прыщавого и нескладного подростка. Или когда «маленький гений» превращается в обычного среднестатистического ученика.

Безусловная любовь – это чувство глубокой симпатии к другому человеку просто за то, что он есть. Большинство родителей уже любят своего ребенка даже до его рождения и продолжают любить всю жизнь. Такое чувство стабильно и выдерживает даже непростые для детско-родительских отношений времена – возрастные или семейные кризисы, проблемы с поведением, стрессы и болезни.

Благодаря безусловной родительской любви ребенок любого возраста способен двигаться вперед, преодолевать жизненные трудности, любить и достигать личностной зрелости, потому что он сам чувствует себя принятым и любимым.

Правило 5 минут

Стабильно проявлять свою безусловную любовь к ребенку в почти любых обстоятельствах вам поможет метод «Пять счастливых минут». Его суть заключается в следующем: каждый день найдите всего пять минут в вашем расписании и потратьте их на любимые игру и общение с вашим сыном или дочерью. В это время нет места обсуждению проблем с успеваемостью, дисциплиной, упрекам, спорам и сравнению с другими. Вы принимаете своего ребенка безусловно и занимаетесь с ним тем, что его радует.

Большой результат достигается маленькими шагами: пять минут в день превращаются в 1825 минут в год. Это более 30 часов общения, наполненного безусловной любовью.

Вам не обязательно ограничиваться пятью минутами, но даже это количество в ежедневном режиме даст положительный стимул отношениям с ребенком, а в непростые периоды станет для них надежной поддержкой.

Уважение

Ребенок любого возраста нуждается в уважении со стороны авторитетов – сперва и всегда от родителей, затем и от учителей, а еще позже от сверстников. Как зеркало возвращает наше отражение, так и ребенок учится уважать себя и других на основании примеров в свой адрес.

Отсутствие хотя бы минимального уважения детей и родителей друг к другу болезненно отзывается в их отношениях. «Мой ребенок меня совершенно не уважает», «Мои родители меня ни во что не ставят» – таковы частые жалобы в семьях с детьми. Это своего рода «крик о помощи» недостаточно удовлетворяемой потребности в уважении с обеих сторон.

Ваше уважение к своему ребенку должно быть видимым, то есть проявляться в отношениях через конкретные действия

Чек-лист уважения к ребёнку

1. Признаю его право на свою точку зрения при обсуждении с ним вопросов, проблем.
2. Признаю его право выражать чувства, в том числе злиться, грустить, скучать.
3. Признаю его право на личные вещи, не беру их без спроса.
4. Читаю его личную переписку, историю интернет-поиска, личный дневник и т. п. только в исключительных случаях, получив его четкое согласие и в его присутствии.
5. Не вхожу в его комнату, а также к нему в ванную комнату без стука и последующего разрешения.
6. Не принуждаю его обнимать, целовать себя, родственников и других людей, если он не хочет.
7. Не отпускаю шутки по поводу его внешнего вида, физических и интеллектуальных особенностей.
8. Не сравниваю его в уничижительную сторону с собой, другими членами семьи, сверстниками и другими людьми.
9. Не обзываю, не даю ему обидные клички и прозвища.
10. Не толкаю, не щипаю, не бью его.
11. Проверяю его карманы, сумки, телефоны и т. п. только в исключительных случаях, получив его четкое согласие и в его присутствии.
12. Советуюсь с ним при планировании общих дел, чтобы они не были для него неожиданностью.
13. Не использую приказной тон в общении с ним.

14. Не требую от него рассказывать мне о себе и своих делах абсолютно все.
15. Даю ему выбор там, где это возможно.
16. Нахожу в нем достоинства даже в тех областях жизни, которые вызывают у него проблемы, и говорю ему о них.
17. Объясняю ему необходимость тех или иных правил, учитываю его аргументы.
18. Критикую его не огульно, а содержательно и конструктивно (предлагаю помощь).
19. Отношусь к своему ребенку так, как хотел бы, чтобы он относился ко мне.
20. Разделяю его увлечения, даже если не очень их понимаю.
21. Могу признать свою неправоту и извиниться перед ним.
22. Поддерживаю стабильность необходимых правил (не запрещаю сегодня то, что вчера разрешалось, и наоборот).
23. Не пытаюсь контролировать абсолютно все его поступки, не заполняю его жизнь сплошными правилами и требованиями.
24. Не критикую его по мелочам.
25. Признаю и отмечаю его успехи в разных областях жизни.
26. Не пытаюсь полностью контролировать его круг общения.