



## **Как воспитать счастливого ребенка в XXI веке: 9 советов психолога**

В стремлении воспитать лидеров и гениев родители пробуют разные методики и приемы. Но для счастья и психологического здоровья ребенка нужно совсем другое. Что именно, рассказывает психолог, специалист по семейным отношениям Татьяна Ващенко.

Родительские функции за последние 10-15 лет изменились. Требования к современным матерям и отцам сегодня значительно выше. Да и дети стали другими — ускоренными во всем. Такими они рождаются. Быстрее развиваются, стремительнее все осваивают, чувствуют тоньше. Именно в это нужно вкладывать труд, время, любовь, засеивать семена познавательного интереса и жажды движения. И тогда в будущем ребенка ждут прекрасные плоды ваших усилий.

### **1. Будьте для ребенка интересным**

Едва вы останавливаетесь в своем развитии, ребенок сразу теряет к вам интерес как к источнику. В этом смысле дети — лучшие учителя для взрослых, мотиваторы и повод совершенствоваться. Не отмахивайтесь от вопросов, вместе узнавайте новое, подтягивайте собственные знания и делитесь ими с ребенком, дискутируйте с

ним. И тогда даже в сложный период пубертата вы останетесь для сына или дочери авторитетом.

Чем опасен переходный возраст? Подростков привлекают сила и авторитет. И если их нет в семье, они найдут их где-то еще, и чаще всего это будет сомнительный или даже опасный источник. Авторитет нужно завоевывать не через наказания, а посредством коммуникации, благодаря искренности и открытости, формируя безопасное пространство доверия и безусловной любви. Если значимость и авторитет родителя падает, ребенок просто «уходит» из пространства семьи. И тогда уже бесполезно морализировать, рассказывать про хорошо и плохо, угрожать и требовать. Это уже не воспитание, а выход за пределы детско-родительских отношений.

## **2. Станьте источником информации**

Дети нуждаются в информации. Отсюда интерес к планшетам, ноутбукам, смартфонам. Родителям гаджеты существенно упрощают жизнь. Но дети, особенно в возрасте 2-3 лет, легко подсаживаются на них, формируется зависимость. Беда в том, что доступ к информации через этот канал очень простой, а значит, ее ценность номинальная. Мир становится не шире, а уже. А главное — какой это мир? Виртуальный, а значит, далекий от реального.

Доступность убивает интерес. В чем была ценность знаний еще сто лет назад? Получить и добыть их было трудно. Чтобы достичь чего-то на информационном поле, надо было как минимум потрудиться, пойти до библиотеки, перелопатить огромный объем литературы, осмыслить и вычленить суть. А сейчас ребенку достаточно сделать два клика, чтобы получить все на блюде, вернее, на планшете.

**Именно вы, а не планшет, должны стать для ребенка источником нового и интересного**

Затрачивая мало усилий и ресурсов, ребенок привыкает к тому, что мир ему должен, формируется эгоистичная система потребления. Реакция на отказы или невозможность быстро получить желаемое проявляется в непонимании и агрессии, что в подростковом возрасте выливается в конфликт с родителями.

Поэтому именно вы, а не планшет, должны стать для ребенка источником нового и интересного. Ребенок должен смотреть на

животных не на экране гаджета, а в зоопарке, куда его привели мама с папой. Развивайте кругозор через перемещение, передвижение, любопытство - это формирует систему коммуникации. Иначе как он научится взаимодействовать с миром, если видит его лишь на экране планшета?

### **3. Развивайте эмоциональный интеллект**

Даже когда ребенок совсем маленький, нужно учить его выражать желания и потребности хотя бы словоподражанием. В старшем дошкольном возрасте обязательно называйте и проговаривайте эмоции, помогайте детям освоить лексику чувствования. Например: «мне грустно», «я голоден», «я устал», «мне неприятно», «я расстроен», «я счастлив». Ребенок упал и ушибся? Не спешите обнимать и жалеть. Дайте ему проявить все, что он чувствует. Это огромное событие в его маленькой жизни. Так вы учите его коммуникации. «Я чувствую — я говорю — это безопасно». Вот важная смысловая цепочка, которая должна сформироваться в раннем возрасте.

Учитесь чувствовать вместе с ребенком. Не просто включите ему телевизор, а сядьте и посмотрите мультфильм вместе. Наблюдайте за ним, участвуйте в процессах проживания сюжета. Спустя некоторое время можно вернуться к обсуждению, исследовав эмоциональный ресурс. Поделитесь опытом: «Мне было страшно, когда я в детстве в первый раз смотрел этот мультфильм». Это отличный повод для изучения вас, принятие иного опыта.

### **Нужно перестать жить в системе безопасности тела, забывая о чувствах**

Научить ребенка выражать эмоции — одна из важнейших функций родителей. Все обиды, которые мы «тащим» во взрослую жизнь, от неумения объяснить, что мы чувствуем и чего хотим. Может случиться неприятное открытие: оказывается, при помощи манипуляций и обид не всего можно достичь, и это вызывает болезненное бессилие, потерю смыслов, формируется сознание жертвы («меня никто не понимает», «весь мир против меня»).

Мы привыкли считать: сытый — значит, счастливый. Это анахронизм. Нужно перестать жить в системе безопасности тела, забывая о чувствах. Подавление чувственной сферы приводит к тому, что подросток не понимает, кто он и что ему интересно.

Родители бегут к психологу: «Он ничего не хочет, ничем не интересуется».

Вы его только вчера впервые увидели? Вы вообще знакомы с этим полувзрослым человеком? Почему он замкнут в себе? Потому что к нему не прислушивались, не давали выразить чувства, не интересовались мнением, не разрешали принимать решения, унижали и подавляли, не прислушивались к желаниям. А теперь вы хотите, чтобы он в одночасье стал взрослым и волшебным образом всему этому научился, за один день после душевного разговора с родителями? Увы, не выйдет.

#### **4. Не подменяйте духовное материальным**

Современные родители не могут много времени проводить с детьми и стараются компенсировать дефицит общения материальными вещами: новыми кроссовками, планшетами, игрушками. Отсюда избалованность, капризы, истерики. На самом деле это крик о любви, требование ее получать и выражать. Получив отказ в удовлетворении «хочу и дай», ребенок интерпретирует его как «меня не любят». Не подменяйте и не смешивайте понятия любви и заботы с материальными заменителями. Разделяйте чувства и потребности эго.

Совсем не обязательно проводить все свое время с ребенком. Важно каждый день окружать его искренним вниманием. Пусть это будет всего час в день, зато просто замечательный час. Возьмите за правило минимум 12% времени ежедневно уделять чему-то новому: изучению новой информации о мире, физнагрузкам, эмоциям, знаниям, музыке. Этот алгоритм даст хороший ресурс для взаимодействия с ребенком.

#### **5. Слушайте ребенка**

Каждый должен знать, что его услышат и поймут. Даже если в семье семеро детей, у каждого должно быть время на личное общение с мамой, хотя бы час в неделю. Время, когда мама существует только для него, когда он полностью владеет маминым вниманием. Назовите это «мамин день» или «мамин час» (и «папин», конечно). Так ребенок учится планировать жизнь: «Я смогу выговориться, мама/папа выслушает и даст совет». Это должно сохраняться и в подростковом возрасте.

Нельзя разговаривать с ребенком, занимаясь своими делами: готовкой, уборкой, глажкой, просмотром новостей. В этом случае вы поворачиваетесь спиной к сыну или дочери, а значит, отворачиваетесь от его проблем и переживаний. Нужно обязательно смотреть в глаза, находиться на одном уровне. Не нависайте сверху, как тюремщик. Что бы ни происходило, зрительный доверительный контакт гарантирует безопасность.

**Оценивайте поступки, а не самого ребенка. Все имеют право на ошибку, приобретение опыта**

Все, что чувствуете по отношению к нему, проговаривайте от первого лица: «Я расстроена, что ты болеешь». Не говорите: «Ты мой бедный, несчастный, больной». Так мы навешиваем ярлыки, а ребенок получает вторичную выгоду от ситуаций. У него быстро формируется простая цепочка получения любви и внимания мамы.

Не говорите «ты плохой», скажите: «этот поступок огорчил не только меня, но и воспитательницу», «это глупые слова», а не «ты говоришь гадости». Оценивайте поступки, а не самого ребенка. Все имеют право на ошибку, приобретение опыта.

## **6. Дайте ребенку насладиться детством**

Развивающие курсы, секции, кружки, подготовка к школе — многие зацикливаются на идее вырастить ребенка гением, лидером, новым Ломоносовым. Количество «развивашек» прямо пропорционально комплексам родителей. В XVIII-XIX веках не было бэби-клубов, но и без них появлялись писатели, художники, ученые. Дайте ребенку органично прожить свое детство и найти себя. Если ребенка с лингвистическими задатками водить на гимнастику или борьбу, это обеспечит ему психосоматические заболевания в будущем. Нужно просто быть внимательным, смотреть, что ребенку нравится, давать возможность пробовать, поддерживать интерес.

Отнимать детство и забивать весь день развивающими занятиями ни в коем случае не стоит. У дошкольника должно быть 70% (!) свободного времени. Это то самое время, когда он начинает творить и фантазировать. Без творческого элемента вы вырастите биоробота с установленной программой.



## **7. Держите слово**

Вряд ли кому-то нужно объяснять, что поднимать руку на ребенка нельзя. А что касается наказаний-угроз, если вы их не выполняете, они теряют свою силу. Если устанавливаете рамки, будьте последовательны и идите до конца. Один раз говорите, второй делаете.

Многие родители только обещают: «Будешь плохо себя вести, пойдем домой». Не сделаете этого, и ваши слова обесценятся. Ребенок будет просто «зашумлен» бесконечными угрозами. Слова должны быть подкреплены действием: «Мы уходим, потому что ты кричишь». Но прежде чем угрожать, десять раз подумайте.

## **8. Позволяйте ребенку ошибаться**

Счастливого ребенка можно узнать по тому, как бесстрашно он совершает ошибки, ищет варианты и пути решения, включается во все с энтузиазмом и любопытством, без страха быть осмеянным или униженным. Как это формируется? Только мудростью и сердечностью взрослых и учителей.

Финские учителя, когда видят, что пример решен неправильно, говорят: «Какая прекрасная ошибка». Без ошибок нельзя найти правильное решение. А когда за них ругают, это просто перекрывает все познавательные мотивы.

## **9. Просто любите ребенка**

Все гораздо проще, чем кажется. Самое главное, что вы можете сделать, — просто любить ребенка и говорить ему об этом. Не бойтесь перелюбить: любви не может быть слишком много.

Не продавайте любовь за то, что он послушный, умный, культурный, а попросту — удобный ребенок. Это формирует невротический тип мировосприятия, сниженную самооценку. Ребенок начинает спрашивать себя: «А достоин ли я любви/конфеты/высокой зарплаты?» В конечном счете это выливается в комплекс неполноценности и жизненные неурядицы.