БЕЗЖАЛОСТНЫЕ РОДИТЕЛИ ИЛИ КАК ПРАВИЛЬНО ЖАЛЕТЬ РЕБЕНКА

МАЛЫШ УПАЛ, А МАМА, ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ПОЖАЛЕТЬ ЕГО, ПРИКРИКИВАЕТ: «СМОТРИ, КУДА ИДЕШЬ!» ИЛИ «САМ ВИНОВАТ, Я ЖЕ ТЕБЕ ГОВОРИЛА: НЕ ЛЕЗЬ НА ГОРКУ!» ЗНАКОМАЯ КАРТИНА? ПОЧЕМУ-ТО НАМ БЫВАЕТ ТАК СЛОЖНО ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ПОЖАЛЕТЬ, ОБНЯТЬ И ПРИГОЛУБИТЬ КРОХУ, КОГДА ЕМУ ПЛОХО ИЛИ БОЛЬНО. КОГДА ЖАЛОСТЬ НЕУМЕСТНА, А КОГДА – НУЖНА И ПОЛЕЗНА? НЕ ЖАЛЕЮ, НЕ ЗОВУ, НЕ ПЛАЧУ.

Пожалеть споткнувшегося ребенка – естественно. Но почему тогда первой реакцией мамы часто становится резкий окрик или нравоучения? Причин тому несколько.

Мы по-другому не умеем.

Мы часто копируем стиль общения с детьми, который усвоили на примере собственных родителей. Если мама в детстве в случае синяков и ссадин выдавала вам дополнительные оплеухи или нравоучения, высока вероятность повторения «сценария» и в вашем родительском опыте. Но сваливать все на мам и пап, объявляя их причиной всех наших бед, – неконструктивно и бессмысленно. Для взрослых самостоятельных людей такое поведение – признак инфантилизма. К тому же есть и иные корни нашей «жестокости».

Нам страшно за ребенка.

Причины, мешающие нам обнять и приголубить чадо, когда ему плохо, кроются в наших страхах. И первый – страх за ребенка. Первая мысль после того, как малыш упал, – насколько он пострадал и каковы будут последствия? Эта паника выражается эмоционально и моментально: страх матери порождает агрессию – а страдает малыш. Причем не столько от полученной царапины, сколько от гнева самого близкого человека.

Мы боимся осуждения.

Наши дети – индикаторы нашей родительской состоятельности. Если чадо умыто, опрятно одето и весело вышагивает по площадке, наше родительское «эго» бодро и радостно марширует рядом с ним. Но тут вдруг малыш падает! Нарушается гармония мира нашего внутреннего цензора. Подсознательно мы чувствуем себя виноватыми, корим себя за недосмотр, родительская самооценка падает. Эмоции, не справляясь с негативом, выливаются в гневные окрики, шлепки и критику в адрес ребенка.

Мы чувствуем себя виноватыми.

А это – очень неприятное чувство. Конечно, по большому счету в том, что малыш упал, пролил чай или порезал палец, скорее всего, вообще никто не виноват. Всякое бывает. Чашки падают, ступеньки скользят, ножи не вовремя подворачиваются под неловкую и неумелую руку. Но установить эту простую логическую цепочку в момент происшествия трудно. Эмоции берут верх, и вот уже мама вместо сочувствия кричит или отчитывает ребенка, чтобы мгновенно избавиться от гнетущего чувства вины.

Мы хотим воспитать стойкость.

Агрессивная реакция со стороны родителей бывает и сознательной. Таким способом некоторые мамы и папы пытаются подготовить чадо к жизни в реальном мире: закалить, научить быть сильным. «Этот мир не всегда будет к тебе добр, не всегда найдутся те, кто пожалеют. Привыкай!» – как бы констатируют родители. Намерения их при этом самые добрые: они не желают чаду зла, просто хотят приучить его к мысли, что надо уметь справляться со своими эмоциями и сложными ситуациями самому и не быть нытиком. Рациональное зерно в этом, конечно же, есть. Однако, реагируя криком на падение малыша, достичь обозначенной цели весьма сложно. А вот взрастить в крохе кучу комплексов – легко и просто. Поэтому все-таки рекомендуется научиться жалеть своего ребенка, когда ему плохо. Вопрос только в том, как это делать правильно.

ОПАСНЫЕ «ПЕРЕГИБЫ»

Жалея, важно избегать и противоположной крайности. Если после падения с качелей не посмеяться над легким испугом, которым, к счастью, отделался кроха, а навсегда вычеркнуть качели из списка детских развлечений – вреда будет не меньше, чем от гневных окриков. Конечно, тем самым мама максимально оградит чадо от опасности. Но заодно и лишит его шанса научиться справляться со страхами, преодолевать трудности, лишит одной из чудесных детских радостей – ощущения полета. Сопереживая и ставя себя на место ребенка, надо тоже знать меру. Вспоминая, как в детстве вам не нравилось наводить порядок в игрушках, вы сами ежедневно рассортировываете в детской конструкторы и фломастеры? Есть все шансы вырастить несамостоятельного, неприспособленного и не умеющего следить за собой и своими вещами взрослого. Спасибо за это он вам точно не скажет! Лучше вспомнить поговорку про то, что голодному лучше предложить не рыбу, а удочку – и придумать для ребенка какой-то новый, увлекательный способ раскладывания конструкторов и машинок в коробки. При таком подходе малыш не будет жалеть сил на наведение порядка. А маме останется только радоваться за любимое чадо, не дающее ей поводов для жалости.

КАК ПРАВИЛЬНО ЖАЛЕТЬ РЕБЕНКА

Все дети разные, но всем одинаково необходимо знать, что их любят. И сочувствие, сопереживание, поддержка со стороны родителей в трудный момент – один из способов продемонстрировать любовь.
• Если вашему ребенку плохо, больно, грустно – постарайтесь его успокоить и приободрить. Обнимите, поцелуйте, прижмите к себе. И переключите внимание на что-то еще.
• Можете чем-то объективно помочь и облегчить состояние? Сделайте это! Наклейте пластырь, подуйте на ранку, поцелуйте ушибленный пальчик. Но делайте это спокойно, ненавязчиво и без причитаний.
• Представьте себя на месте малыша. Вы порезали палец или споткнулись о бордюр. Вам захочется, чтобы к вам немедленно бросались с утешением или, наоборот, обвинениями? Вряд ли. Ребенку, как и взрослому, нужно некоторое время, чтобы прийти в себя и справиться с эмоциями, осознать собственные ощущения. Потребность в сочувствии появляется чуть позже.
• Прежде чем бросаться к крохе с обвинениями или, наоборот, утешением – выждите немного, проследив краем глаза за его реакцией. Возможно, ребенок уже и сам в состоянии справиться со своими эмоциями без вашей помощи. Это важный этап в формировании его личности – умение справляться с трудностями, преодолевать препятствия, проживать собственные негативные эмоции и выходить из них не раз пригодится ему в будущем.
• Постарайтесь не концентрироваться на ситуации, если, конечно, не случилось ничего серьезного. Избегайте оханья и аханья и не впадайте в истерику сами. Дети очень четко считывают родительский настрой, и если вы сами пугаетесь каждого ушиба, то и ваш ребенок будет всего бояться, а это создаст ему серьезные преграды на пути к нормальному развитию. Все-таки синяки и замазанные коленки – неотъемлемый атрибут нормального детства, и нужно относиться к ним спокойнее.
• Отложите обсуждение того, почему так произошло, на пару минут, пока ребенок успокоится. Из фразы: «Я тебя предупреждала, ступеньки скользкие» расстроенный ребенок скорее сделает вывод «я сам виноват», чем «в следующий раз нужно проверить ступеньки и быть осторожнее». То есть урок усвоен не будет, зато комплекс вины получит благодатную почву для роста. Проанализировать ситуацию можно позже, лучше даже на чужом примере: «Маша однажды залезла на скользкую ступеньку и упала!» Тут малыш, вероятнее всего, и сам припомнит: «Точно как я сегодня». В спокойном состоянии он сделает правильные выводы.

Семейный психолог.