**ХОРОШИЕ РОДИТЕЛИ, ИЛИ РОДИТЕЛЬСКАЯ АЗБУКА**

***Командин Евгений Николаевич,***

***педагог-психолог МБДОУ д/с № 4 «Солнышко»***

Хорошими мы называем тех родителей, которые волнуются и заботятся о своем ребенке, хотят сделать все, чтобы его жизнь была наполненной, гармоничной, светлой и радостной. Хоро­шие родители готовы вкладывать время, силы, деньги в то, что при­несет ребенку пользу. К счастью, наше время таково, что число хо­роших родителей увеличивается. Все больше людей осознанно и обдуманно относятся к появлению ребенка на свет, а главное, пони­мают, что накормить, обуть и купить много игрушек — еще не все. Следует помочь будущему человеку набраться уверенности и сил, понять, чего он хочет, научить строить отношения и добиваться це­лей. Без этого в изменчивом, конкурентном мире нынче не достиг­нешь успеха и счастья.

Но даже хорошие родители не всегда зна­ют, что именно полезно или вредно ребенку в тот или иной период его жизни. Желая сделать как можно лучше, они не только не помо­гают, но иногда вредят своему малышу.

В первые годы жизни родительское окружение является для ребенка своеобразной моделью мира, и то, насколько комфортно, тепло и безопасно малышу в семье, определяет то, каким в будущем ока­жется отношение к миру реальному, гораздо более сложному, жесткому и изменчивому. Эмоциональное благополучие, позитивное отношение к себе и миру в целом у ребенка, а затем и взрослого человека в значительной степени зависит от принятия его родителями. Что же стоит за этими красивыми словами?

Безусловная любовь или принятие означает, что за ребенком признается право быть таким, какой он есть, независимо от его успеш­ности, особенностей, соответствия нашим ожиданиям и представле­ниям и о том, «каким я хочу видеть своего сына или дочь». Любое проявление ребенка воспринимается родителями не как недостаток или порок, а как особенность периода развития, свидетельство уни­кальности и непохожести на других людей.

Принятие — база конструктивных отношений с ребенком. И принципиально, чтобы отношения и чувства эти были истинными и настоящими. Ребенок чувствует любую фальшь, любую неестествен­ность в наших отношениях и в проявлении наших чувств. Если родители, самые близкие, значимые, авторитетные люди, не готовы дать нам свою безусловную любовь, то чего же ждать от других людей? Только родители способны любить ребенка независимо от того, худой он или толстый, интеллектуально одаренный или тугодум, ги­перактивный или неторопливый, красивый или не очень.

А еще важно не забывать сообщать ребенку о своей любви. Родите­лям это сделать легко, так заложено природой, но по разным причи­нам — не умеем, не считаем нужным, чтобы не избаловать, не можем в силу собственных личных особенностей — мы далеко не всегда посы­лаем ребенку сигналы своей любви и принятия, а ведь это так необхо­димо ему. Родительское принятие — это своего рода «охранная грамо­та» для ребенка на всю его долгую, и хочется, чтобы счастливую, жизнь.

Часто сложности родителей с принятием ребенка связаны с тем, что у них уже имеется идеальный образ будущего сына или дочери, и любое отклонение от ожидаемого образца воспринимается негатив­но. Другой причиной могут стать собственные неразрешенные и неосознанные внутренние конфликты и сложности, которые мы, сами того не желая, переносим на свои отношения с ребенком. А некоторые родители сознательно не считают нужным показывать ребенку свои истинные чувства, чтобы он «не вырос избалованным», «не было атмосферы недозволенности».

Родители — именно те люди, которые первыми начинают обозначать малышу нормы и границы дозволенного и запретного, приемлемого и недо­пустимого. Поскольку начинаются эти процессы очень рано, когда ребенок впитывает как губка все, что увидел, услышал, пережил, ро­дительское влияние в раннем возрасте невероятно сильно и глубоко оседает в детском опыте.

Выставление ребенку границ и норм допустимого поведения необходимо в первую очередь для него самого. Это помогает ребенку структурировать картину мира, ориентироваться в нем, делает окружение более стабильным и предсказуемым, а значит, более безопас­ным. Первые сигналы о границах допустимого поведения ребенок, естественно, получает от родителей, и повторяем, они необходимы ребенку. Ребенок, которому не известны правила и нормы, теряется от неопределенности, чувствует себя брошенным, не ощущает ком­форта и безопасности, ну а далее сам начинает устанавливать грань дозволенного и допустимого. Чаще всего это приводит к нарушени­ям социальной приемлемости поведения, сложностям в принятии любых рамок, правил и стандартов. Особенно остро этот вопрос встает в школе, когда чаще всего и начинаются трудности.

Принципиальное значение для воспитания любого ребенка име­ет последовательность действий, санкций, поощрений и наказаний. Беда, если наше настроение влияет на то, что сегодня мы разрешили ребенку что-либо, что вчера запретили, потому что изменилось наше настроение. Поступая таким образом, мы разрушаем и без того нестойкую и гибкую картину мира ребенка.

Вторая беда связана с несогласованностью слов и действий взрослых, с которыми общается ребенок. Разногласия по поводу воспита­ния и реакций на поведение ребенка у различных членов семьи — явление распространенное. Но стоит помнить, как заповедь и непре­ложное правило: ребенок не должен знать об этих разногласиях. Если кто-то из членов семьи считает, что разрешение или запрет, поощре­ние или наказание со стороны другого несправедливо или неверно, прикусите язык, дождитесь времени, когда сына или дочки не будет рядом, и разрешите свои споры, но никогда не стоит обсуждать во­просы воспитания при ребенке или давать ему повод понять, что если мама что-то не разрешила, то надо обратиться к папе.

Итак, мы любим своего ребенка, принимаем его таким, какой он есть, действия всех членов семьи последовательны и согласованы, но все равно наступает момент, когда мы не можем понять малыша или найти общий язык.

Воспитание ребенка — ответственное и серьезное дело, к его выполнению можно относиться по-разному, эмоционально или рацио­нально, отдаваясь целиком или возвращаясь время от времени. Но стоит помнить, что тому, как строить конструктивные отношения с ребенком, можно учиться. Человек не рождается на свет профессио­налом ни в одной области, в том числе и в профессии родителя. Но чтобы достойно, а главное, с удовольствием и успехом выполнять эту миссию, стоит знать о следующих идеях:

• Помните, что ваш ребенок совсем не обязан быть таким, каким вы мечтаете его видеть. Он должен вырасти самим собой. А это значит, что в чем-то он может не соответствовать вашим требованиям, представлениям и ожиданиям. Очень опасно стремле­ние (как правило, из самых лучших побуждений) ожидать от ребенка реализации наших надежд, желаний и способностей. Неоправданные ожидания часто приводят к конфликту, непониманию и противостоянию.

* Не забывайте отмечать любые успехи ребенка, пусть минимальные, пусть представляющиеся естественными и само собой ра­зумеющимися для нас, взрослых. Наше внимание к достижени­ям ребенка закладывает основы будущей самооценки, что, в свою очередь, влияет на уверенность человека в себе — незаме­нимое качество для любого, кто хочет быть в жизни успешен и счастлив.
* Банальная педагогическая заповедь о воспитании собственным примером имеет серьезные психологические основания. В ран­нем возрасте ребенок усваивает значительную часть социального опыта, подражая родителям. Подражание предполагает неосо­знанное копирование тех моделей поведения, которые имеет малыш перед глазами. Так что не стоит удивляться, если ребе­нок «не слышит» наши правильные и хорошие слова, а ведет себя так, как нам совсем не хочется. Остановитесь и оглянитесь... Ждете от ребенка аккуратности — подумайте о том, как развито это качество у членов семьи; хотите организованности и пунк­туальности, а сами нередко опаздываете на встречи и по делам; переживаете, что он кричит по любому поводу, но, возможно, такая манера поведения свойственна кому-то из домочадцев.
* Необходимое умение, которому можно и нужно учиться, — уме­ние слышать собственного ребенка. Именно слышать, а не просто слушать. Полноценное слушание предполагает проникновение в слова собеседника, внимание к его переживаниям и смыслу того, что он хочет вам сказать. Ведь без прояснения интересов и потребностей ребенка мы не можем достичь взаимопонимания с ним. Не менее важно уметь доносить до ребенка свои требования, пожелания и предложения. Но для сообще­ния ребенку своих идей и мнений тоже стоит выбирать эффек­тивные методы. Одним из важных умений в построении диалога является ис­пользование «Я-посланий». Речь идет о способе выражения соб­ственных чувств и желаний. В одной и той же ситуации мы мо­жем сказать: «Ты меня расстроил», а можем: «Я расстроился», «Твое поведение тревожит меня» или «Я тревожусь о тебе». Про­стая на первый взгляд, игра слов имеет глубокий психологичес­кий смысл. Использование «Я-посланий» («я переживаю за тебя», «я волнуюсь в связи с твоим поступком») разделяет поступок ребенка и наши чувства по этому поводу и, следовательно, оставляет больше возможнос­тей для конструктивного диалога. В разговорах же с маленьки­ми детьми техника «Я-посланий» становится просто необходи­мым условием. Ведь малыш еще не умеет дифференцировать различные эмоции, отделять следствие от причины — для него слишком тяжелой эмоциональной ношей становится высказан­ное родителем положение о том, что он является источником тех или иных отрицательных эмоций для мамы или папы.

Другой стороной пользы формулирования «Я-посланий» является то, что, сообщая ребенку о своих чувствах, мы учим его быть более открытым, показываем ему, что не стоит бояться своих переживаний (особенно негативных). Открытое и искреннее высказывание своих чувств способствует взаимопониманию и диалогу и снимает целый ряд проблем. Эмоциональный мир наших детей формируется гораз­до раньше, нежели интеллект. И помнить об этой ответственности за эмоциональное благополучие ребенка стоит всегда.

И еще одна простая, но нелегко принимаемая родителями исти­на: ребенок — самостоятельное, отдельное от нас существо, он дол­жен и хочет прожить собственную жизнь. Конечно, на разных этапах своего развития он, так или иначе, нуждается в нас, зависит от нас, находится с нами в эмоциональной связи. В раннем детстве эти свя­зи очень прочные и серьезные, зависимость очень велика, но посте­пенно она должна уменьшаться. И, как показывает опыт, стремление к автономности присуще ребенку гораздо в большей степени, чем родителям. Он ведь хочет брать на себя ответственность, принимать решения и совершать самостоятельные поступки. Но далеко не все­гда к этому готовы мы — взрослые.

Передать ответственность ребенку за его жизнь, решения и выбо­ры — важнейшая задача, которая стоит перед родителями. По мне­нию Т. Гордона, специалиста по подростковому возрасту, это означает:

* доверить ребенку ответственность за его жизнь;
* подтвердить свою любовь и готовность помогать;
* поддерживать любые проявления самостоятельного поведения;
* моделировать самостоятельное и ответственное поведение.

Принять тот факт, что наш ребенок — не часть нас, а самостоятельное существо, имеющее право, возможности и способности прини­мать решения и совершать выборы, могут лишь те родители, которые ценят и свою свободу, дорожат своей самостоятельностью.

Помните, что ваша личная жизнь не заканчивается вместе с рождением на свет малыша и может продолжаться не только в нем. Ува­жать, ценить и принимать уникальность личности своего ребенка мы сможем лишь тогда, когда сами ценим, уважаем и принимаем собственную уникальность и свободу.

Список литературы

1. Алешина Ю.Е. **Индивидуальное и семейное психологическое консультирование**. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000.
2. Винникот Д.В. **Разговор с родителями**. – М.: Независимая фирма «Класс», 1994.
3. Кулик Л.А., Берестов Н.И. «Семейное воспитание» М.,Просвящение 1990г.
4. Николс М., Шварц Р. Семейная терапия. Концепции и методы. М., 2004.
5. «Популярная психология для родителей» под редакцией А.А.Бодалева, М.,Педагогика 1988г.
6. **Популярная психология для** **родителей** / Под ред. А.С.Спиваковской – Спб, СОЮЗ, 1997.
7. Скиннер Р., Клииз Д. **Семья и как в ней уцелеть**. – М.: Класс, 1995.
8. Шнейдер Л.Б. **Психология семейных отношений:** Курс лекций. – М.: Апрель, ЭКСМО-Персс, 2000.
9. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. СПб., 2000.