**ХОРОШИЕ ЛИ ВЫ РОДИТЕЛИ?**

|  |
| --- |
| Слишком тревожные или недостаточно отзывчивые, чересчур панибратские или всем недовольные... Многим из нас хочется знать больше о своих минусах и плюсах  Детский психолог Анн-Катрин Перно-Массон предлагает нам вопросы, которые полезно время от времени себе задавать, и советы, которые помогут повысить наше «родительское мастерство».  Авторитет  **Проблема: вам не удается завоевать уважение.**  Вы колеблетесь между попустительством и жесткими требованиями. Угрозы наказания не действуют, правила семейной жизни меняются под настроение... И другая крайность: суровые кары при малейшем нарушении правил, отсутствие диалога с детьми, строгий контроль за тем, как и куда они идут, когда возвращаются, с кем общаются и что делают в школе... Попустительство порождает конфликты (когда власть не применяется, за нее идет непрерывная борьба!), но еще и вызывает тревогу у детей, которые лишены четких представлений о границах (что разрешено? что запрещено?). Авторитарность тоже провоцирует конфликты (особенно в общении с подростками), а отношения с позиции силы, которые она порождает, мешают развитию ребенка (он делается пассивным и теряет уверенность в себе). *Совет: развивайте уверенность в себе.*  Ищите точку равновесия. Чтобы не впадать в крайности, рассматривайте авторитет как синоним ответственности. Авторитет родителей - следствие их способности делать выбор и настойчиво проводить в жизнь то, что они считают справедливым, правильным и необходимым для развития ребенка. Авторитет возникает на основе договорённостей, правил, единых для всех членов семьи, наших личных ценностей и убеждений, личности ребенка. Родители - просвещённые деспоты: они спрашивают совета, приглашают к диалогу, выслушивают мнения, но принимают решение сами и обеспечивают его выполнение. Почему бы не сделать традицией семейные советы, прежде чем загонять себя в тупик? Пусть все члены семьи по очереди высказывают свои соображения, критикуют, требуют, после чего родители, договорившись между собой, огласят решение. Оно станет обязательным для всех правилом.  **Спросите себя**   * Слушаются ли вас дети через тот промежуток времени, который кажется вам разумным, и в соответствии с возможностями их возраста? * Часто ли вы нарушаете запреты на глазах у ребенка, при этом напоминая ему, что так делать (как вы сейчас делаете) нельзя? Например: «Я могу переходить улицу на красный свет или ехать в автомобиле не пристегнувшись, но ты никогда так не делай!»   **Вашему ребенку от 2 до 5 лет**   * Самые первые правила, которые ребенок должен усвоить, касаются его безопасности. Главный вопрос, который полезно себе задать: подвергает ли он себя опасности, когда не слушается? * Не нарушает ли он ваши запреты относительно горячей плиты или открытых окон? * Дает ли он вам руку на улице, особенно когда вы переходите с ним дорогу?   **Вашему ребенку от 6 до 11 лет**  Чтобы понять свой стиль воспитания, понаблюдайте за собой. Например, когда вы зовете ребенка ужинать, каков самый привычный и предсказуемый сценарий? Как вы думаете, почему он поступает именно так?   * Он немедленно слушается и приходит. Он боится, что ваша реакция будет резкой? Он боится, что вы его разлюбите? Он усвоил, что нужно все делать вовремя, чтобы жизнь шла гладко? Или он просто голоден? * Он приходит после того, как вы два или три раза спокойно позвали его. * Он не идет несмотря на то, что вы уже несколько раз позвали его. Что вы думаете? Что вы делаете?   Личная жизнь  **Проблема: вы хотите знать все.**  Вы случайно не путаете доверительность и чрезмерную (удушающую) близость? Взрослые могут жить нараспашку (в семье ни у кого нет секретов) или быть слишком навязчивы («Я всегда рядом, я все о тебе знаю»), но результат будет один: недостаточное уважение к праву каждого на личное пространство. Чрезмерная откровенность между родителями и детьми, интимные отношения пары, которые видят дети, отсутствие сдержанности в эмоциях или телесных контактах... Во всех этих случаях захват родителями личного пространства ребенка отрицательно влияет на него: возникают трудности в обретении автономии, эмоциональные или сексуальные проблемы, уменьшается уверенность в себе. *Совет: найдите верную дистанцию.* Главное - уважать личное пространство каждого, то есть признать, что семья состоит из отдельных, непохожих личностей. Уважение к ребенку начинается с объяснения ему того, что он является хозяином собственного тела. Необходимо также, чтобы ребенок располагал собственной территорией, имел право на секреты, мог выбирать себе одежду... Ему также полностью принадлежат его идеи, эмоции и чувства. У него есть право выражать их или держать при себе. Верная дистанция в отношениях с ребенком предполагает, что вы должны отказаться от мысли все о нем знать. И проявлять сдержанность, не демонстрируя ему всю свою взрослую жизнь «без купюр». **Спросите себя**   * Закрываете ли вы дверь в спальню? Если да, то стучатся ли дети, прежде чем войти? * Вы разрешаете брать ваши вещи, бумагу, ножницы или другие принадлежности? Всегда ли ребенок возвращает их на место? * Считаете ли вы, что в «хорошей семье» нужно всегда и все делать вместе? * С тех пор как у вас появились дети, вы уже ездили куда-нибудь без них? На сколько времени и как часто вы уезжаете? Ваша пара и вы лично сумели воспользоваться этой паузой в буднях или тревога и чувство вины были слишком сильны?   Семейная иерархия **Проблема: вы путаете роли.** Смешение ролей отцов и детей очень опасно. Вы уверены, что в вашей семье разница в статусе достаточно ясна? Если нет четкого распределения семейных ролей и признанной всеми иерархии, царит неразбериха - и в доме, и в головах... Панибратские отношения, родители-подростки, перегруженные ответственностью дети, взаимозаменяемость в той или иной функции, всеобщее попустительство... Когда семья запутывается - дети теряются. Между тем известно, что «каждый на своем месте» - это основной закон семейной и психологической гармонии. Чтобы стать личностью, ребенку необходимо столкнуться с границами, иметь дело со зрелыми личностями и получить твердые - и поэтому внушающие доверие - ориентиры. *Совет: ведите себя в соответствии со своей ролью (и возрастом!).* Семья - это не веселая компания приятелей: родительская пара и дети должны занимать разные места в семейной иерархии. Взять на себя роль родителя означает еще и примириться с необходимостью иногда делать неприятные вещи: запрещать, наказывать, критиковать и ограничивать. Это не всегда легко, но гораздо нужнее ребенку, чем родитель-демагог, родитель, избегающий ответственности, или «добренький» родитель. Можно быть товарищем своему ребенку, но при этом оставаться взрослым и не пытаться преодолеть грань, разделяющую поколения. Иными словами - не завидовать ни свободе, ни молодости, ни беззаботности собственных детей. Да - заимствованию некоторых вещей, нет - общему гардеробу; да - тому, чтобы спросить совета или мнения своего ребенка, нет - попыткам вовлечь его в принятие взрослых решений; да - совместным развлечениям, нет - систематическому принесению жизни пары в жертву семейной жизни! **Спросите себя**   * Считаете ли вы, что в семье только родители имеют право принимать решения? Так ли происходит в вашей семье? * Считаете ли вы, что каждый член семьи должен иметь равный голос при принятии решений? Так ли обстоят дела в вашей собственной семье? * Считаете ли вы, что в жизни каждый одинок и что дети должны как можно раньше научиться самостоятельно справляться с трудностями?   Взаимодействие родителей **Проблема: вы не можете договориться между собой**  Вы - родители-соперники, ваши мнения сильно расходятся или у вас не получается найти баланс в распределении ответственности? Как бы там ни было, вы не можете действовать слаженно, и этим пользуются дети. И всегда себе в ущерб. Супружеская пара - это в первую очередь команда воспитателей. Когда один из двоих берет на себя всю ответственность или когда его решения второй родитель подвергает сомнению, дети пользуются этим для того, чтобы захватить побольше власти или позаботиться о соблюдении собственных интересов. Результат: постоянные конфликты, авторитет родителей падает, а дети больше не знают, кому верить. *Совет: действуйте сплоченно.* «Сплоченность» не значит «единодушие». Можно соглашаться относительно цели, но расходиться в вопросе о средствах. Создать команду воспитателей - значит изложить партнеру свои убеждения, сомнения, предложения, затем выслушать его и вместе решить, какую линию поведения избрать. Избегайте серьезных споров в присутствии детей и никогда не унижайте при них партнера. Детей можно спросить о том, какое решение они бы предпочли, но нельзя призывать их в свидетели во время конфликта. **Спросите себя**   * Кажется ли вам, что в вопросах воспитания один из вас (причем не вы) склонен все решать единолично? Устраивает ли это вас? Думаете ли вы, что его это устраивает? Получают ли ваши дети то воспитание, которое им подходит? * Считаете ли вы, что супруг переложил на вас всю ответственность за воспитание детей? Устраивает ли это вас? А его? * Кажется ли вам, что кто-то из вас слишком (или недостаточно) строг с детьми? * Ваш супруг часто говорит, что вы слишком строги с детьми (или недостаточно строги с ними), - так это или не так? |
|  |