Что стоит делать с самими собой?

Мы часто говорим о том, что стоит делать (или не делать) с детьми, но что нам, родителям, стоит делать с самими собой. Правило, которое мы сейчас обсудим, как раз о том, как работать с собой.

Дорогие родители, помните о необходимости вовремя «отпускать руль», то есть перестаньте делать за ребенка то, что он уже способен делать сам (*Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи).* Однако это касается постепенной передачи ребенку вашей доли участия в практических делах. Теперь же речь пойдет о ***том, как добиться, чтобы эти дела были сделаны.***

Ключевой вопрос: чья это должна быть забота? Поначалу, конечно, родителей, а со временем? Кто из родителей не мечтает, чтобы их ребенок сам вставал в школу, сам садился за уроки, одевался по погоде, вовремя ложился спать, без напоминаний отправлялся на кружок или тренировку? Однако во многих семьях забота обо всех этих делах так и остается на плечах родителей. Знакома ли вам ситуация, когда мама регулярно будит подростка по утрам, да еще воюет с ним по этому поводу? Знакомы ли вам упреки сына или дочери: «Почему ты мне не...?!» (не приготовила, не пришила, не напомнила)? Если такое случается в вашей семье, обратите особое внимание на **следующее правило.:**

Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

Пусть вас не пугают слова «снимайте с себя заботу».

Речь идет о снятии мелочной заботы, затянувшейся опеки, которая просто мешает вашим сыну или дочери взрослеть. Передача им ответственности за свои дела, поступки, а затем и будущую жизнь — самая большая забота, которую вы можете проявить по отношению к ним. Это забота мудрая. Она делает ребенка более сильным и уверенным в себе, а ваши отношения — более спокойными и радостными.

Многие родители, которые впервые попробовали спокойно «озвучить» чувства ребенка, рассказывают о неожиданных, порой чудодейственных результатах. Приведем реальный случай.

Мама входит в комнату дочки и видит беспорядок.

МАМА: Нина, ты все еще не убралась в своей комнате?

ДОЧЬ: Ну, мам, потом.

МАМА: Тебе очень не хочется сейчас убираться.

ДОЧЬ (неожиданно бросается на шею матери): Мамочка, какая ты у меня замечательная!

Как это ни парадоксально звучит, но ваш ребенок нуждается в отрицательном опыте, конечно, если тот не угрожает его жизни или здоровью. Данную истину можно записать, как следующее **правило.**

Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

Правило 4 говорит о том же, что и известная пословица «на ошибках учатся». Нам приходится набираться мужества и сознательно давать детям делать ошибки, чтобы они научились быть самостоятельными.

ВОПРОС: *А если, несмотря на все мои страдания, ничего не получается: он (она) по-прежнему ничего не хочет, ничего не делает, с нами воюет, да и мы не выдерживаем?*

ОТВЕТ: О трудных ситуациях и ваших переживаниях мы еще много будем говорить. Здесь же мне хочется сказать одно: «Пожалуйста, наберитесь терпения!». Если вы действительно будете стараться помнить Правила и упражняться, выполняя наши задания, результат обязательно будет. Но он может стать заметным нескоро. Иногда проходят дни, недели, а иногда и месяцы, и даже год-два, прежде чем посеянные вами семена дадут всходы. Некоторым семенам надо побыть в земле дольше. Лишь бы вы не теряли надежду и продолжали рыхлить землю. Помните: процесс роста в семенах уже начался.

ВОПРОС: *Разве всегда нужно помогать ребенку делом? По своему опыту знаю, как важно, чтобы иногда кто-то просто посидел рядом, послушал.*

ОТВЕТ: Вы совершенно правы! Каждый человек, тем более ребенок, нуждается в помощи не только «делом», но и «словом», и даже — молчанием.

Не всегда, конечно, конфликт разрешается быстро. Иногда ребенок, чувствуя готовность отца или матери его слушать и понимать, охотно продолжает рассказывать о случившемся. Взрослому остается только активно слушать его дальше.

Обращаем ваше внимание на некоторые важные особенности и ***дополнительные правила беседы по способу активного слушания.***

Во-первых, если вы хотите послушать ребенка, обязательно **повернитесь к нему лицом.** Очень важно также, чтобы **его и ваши глаза находились на одном уровне.** Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени, можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе.

Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой, смотря телевизор, читая газету, сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза - первые и **самые сильные сигналы** о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Будьте очень внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает» ребенок любого возраста, даже не отдавая себе сознательного отчета в том.

Во-вторых, если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали ***в утвердительной форме.***

Например:

СЫН (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей.

РОДИТЕЛЬ: Ты на него обиделся.

<u>Возможные неправильные реплики:</u>

А что случилось? Ты что, на него обиделся?

Почему первая фраза родителя более удачна? Потому что она сразу показывает, что родитель настроился на «эмоциональную волну» сына, что он слышит и принимает его огорчение, во втором же случае ребенок может подумать, что родитель вовсе не с ним, а как внешний участник интересуется только «фактами», выспрашивает о них. На самом деле это может быть совсем не так, и отец, задавая вопрос, может вполне сочувствовать сыну, но дело в том, что фраза, оформленная как вопрос, **не отражает сочувствия.**

В-третьих, очень важно в беседе **«держать** паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку, не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка — может быть, он что-то добавит. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, «внутрь» или вдаль, то продолжайте молчать — в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

В-четвертых, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом **обозначить его чувство.** Так, ответ отца в предыдущем примере мог бы состоять из двух фраз

СЫН (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей.

ОТЕЦ: Не хочешь с ним больше дружить. ***(Повторение услышанного).***

Родители, которые пытаются научиться активному слушанию, жалуются на большие трудности: на ум приходят **привычные ответы,** — все, кроме необходимого.