

Родители и дети

Задача родительского воспитания состоит в том, чтобы помочь ребенку стать автономной самостоятельной личностью. Но мысль о подобной будущей самостоятельности может быть пугающей не только для ребенка, но и для родителя. А как хочется иногда воспринимать своего ребенка, "кровинушку свою", как собственное продолжение, как хочется, чтобы он сделал то, что не удалось мне, чтобы он был "изданием вторым, дополненным и усовершенствованным". Например, сколько я сил и времени положил на то, чтобы уговорить ребенка избрать ту же профессию, что и у меня. Прошло несколько лет, прежде чем я примирился с его выбором.

Как ни тяжело нам это осознать, но у ребенка своя жизненная задача, и родители должны помочь в ее осуществлении.

Наши дети воспитывают нас. Так же как и в супружеских отношениях, родители и дети далеко не всегда бывают приятны друг для друга, но зато всегда полезны, если, конечно, захотят понять, чему можно друг у друга научиться. Иногда это взаимное обучение сопровождается конфликтами, столкновениями мнений, несовпадением ценностей, однако, как нас учили на занятиях по философии, эти диалектические конфликты и противоречия все-таки служат нашему обоюдному развитию. Как сказал В.Л. Леви в книге "Новый нестандартный ребенок": "Дети воспитывают родителей — иначе не может вверх подниматься род человеческий".

Воспитание — процесс сложный, обширный и, по-видимому, бесконечный, в этой статье мы обращаемся к теме качества родительского внимания. Мы заняты работой большую часть дня, и детям посвящаем совсем немного времени, так давайте наполним это время смыслом.

Как гласит древняя индийская мудрость: "Ребенок — не ваша собственность, он — гость в вашем доме". Общаясь с ним, радуйся, потому что, ребенок — это праздник, который пока с тобой. Родителей можно метафорически представить как ракету-носитель, разгоняющую космический корабль для дальнейшего автономного полета.

Нам надо торопиться — ведь помимо того, что у нас просто не очень много времени, нас могут вытеснить из поля внимания ребенка фильмы, приятели, игры, музыка. Мы вынуждены конкурировать с ними за право влиять на наших детей. Но воспитание — это не столько одностороннее влияние, сколько встреча двух разных миров, взаимное узнавание, взаимный обмен. Позаботьтесь о том, чтобы ваш ребенок узнал вас как можно лучше, причем с самых разных сторон.

Почаще рассказывайте детям о своей работе

Не только о вашей профессии и ее достоинствах, но именно о работе со всеми вашими личными проблемами. Это, во-первых, будет способствовать подготовке ребенка и к будущему выбору и, вообще — к реальной жизни. Во-вторых, родители тем самым приоткроют для детей еще одну грань своей личности. Пусть знают, что мы не просто мамы и папы, но еще и начальники, подчиненные, коллеги. Пусть узнают, как их родители делают разные полезные вещи, как зарабатывают деньги.

Ну, и наконец, такого рода откровенность со стороны родителей будет способствовать ответной откровенности со стороны детей, что особенно важно, когда дети приближаются к подростковому возрасту.

Игра

Лично для меня до рождения нашего ребенка было далеко не очевидно, что детей надо учить играть. Я всегда считал, что дети играют потому, что это просто присуще их природе, как, например, играли у нас дома котята. Однако, теперь я знаю, что ребенка надо учить играть и с игрушками, и с другими детьми. С малышом в этом отношении отчасти проще. Он, как иногда говорят психологи, "раб зрительного поля" — новая игрушка привлекает его внимание и "заставляет" себя схватить, потащить в рот, постучать о спинку кровати. Малыш еще не столько играет, сколько манипулирует первым попавшимся под руку предметом. Игрушкой для него является весь окружающий мир, включая собственное тело. Его надо не столько учить играть, сколько правильно и безопасно обращаться, взаимодействовать с окружающим миром.

Игра, как вид самостоятельной деятельности, появляется у детей приблизительно к трем годам. Мало купить ребенку машинку или куклу, мы должны еще показать ему, как с ними можно играть. Ничего сложного, надо только соблюдать при этом одно правило: обучая ребенка играть, вы должны играть сами. Не имитировать игру, не снисходить, а именно играть. Надо просто самому снова стать ребенком. Играйте с дочкой или с сыном на равных, радостно и увлеченно, без поддавок. Не старьтесь раньше времени. Дайте волю вашему Внутреннему Ребенку, и это поможет вам стать хорошим родителем. Не зря многие психологи отмечают, что способность взрослого человека играть в любые игры — один из главных признаков душевного здоровья. Помните слова из Нового Завета: "будьте как дети...".

Рассказы о детстве

Часто ли вы водите своего ребенка на экскурсию в ваше собственное детство? Легко ли вам вспоминать его? Насколько оно было счастливым? Есть ли что-то общее между вашим детством и детством вашего ребенка?

Как сказал известный детский писатель Григорий Остер: "Взрослые произошли от детей. Если поскрести любого взрослого, там у него внутри ребенок".

Попробуйте подружить вашего ребенка с тем, кем вы были много лет назад. Очень часто на эмоциональном уровне ребенок воспринимает своих родителей как неизменную часть окружающего ландшафта, которая была, есть и будет. Осознать тот факт, что мама и папа тоже когда-то были такими, как он сейчас, испытывали похожие чувства, сталкивались с теми же проблемами, для ребенка совсем не просто. Знание помогает пониманию, понимание помогает прощению. У каждого родителя наступает в жизни такой момент во взаимоотношениях с ребенком (как правило, подросткового возраста и старше), когда это прощение крайне необходимо. Если для вас это пока не очень актуально, то подумайте о будущем.

Рассказы о ваших детских победах могут существенно повысить ваш авторитет в глазах ребенка. Если вашему сыну или дочери сейчас 3-5 лет, то этого самого авторитета у вас пока навалом, вы пока еще для ребенка "человек-гора". Но стоит ему достигнуть 15-17 лет, как родительский авторитет начнет стремительно таять, подобно капиталу, который предприниматель вложил в ненадежное дело. Как вы думаете, за что ваш сын будет больше уважать вас, за сданный на прошлой неделе отчет или за рассказ о том, что в детстве вы умели кататься на велосипеде без рук?

Страхи

Знаете ли вы, чего боится ваш ребенок? Может ли он поделиться с вами своими страхами и тревогами? Доверяет ли он вам? Не будете ли вы над ним смеяться, если он признается вам, что боится, например, оставаться один в темной комнате?

Существует точка зрения, что если ребенок сильно боится чего-нибудь, значит он получает недостаточно родительской любви. Согласны ли вы с этим? Лично я — олько отчасти. А, кстати, чего вы сами боялись в детстве? Я, например, стал прорабатывать свои детские страхи совсем недавно. Вспоминаю один, который возник из-за известной колыбельной: "Баю, баюшки-баю, не ложися на краю. Придет серенький волчок и ухватит за бочок". Я боялся его ужасно, прижимаясь как можно ближе к стене, я просил, чтобы мне подтыкали одеяло — мне казалось, что волк может укусить только за неукрытый бок. Я уговаривал кошку, чтобы она осталась со мной — я был уверен, что с кошкой меня никто не тронет.

Отход ко сну для маленького человека — одно из самых важных событий дня. Ему предстоит в одиночку отправиться в пугающую темноту ночи. Во многом от того, каким будет этот переход, зависит спокойный сон вашего ребенка. Вы имеете полное право полежать с ним немножко

рядышком, поговорить вполголоса. Можете просто присесть на край кровати, сделать ребенку легкий успокаивающий массаж своими ласковыми руками.

Вы можете вместе придумать какой-нибудь ритуал, например, укладывание спать в коробку игрушечного медвежонка. Если ребенок старше 6-7 лет, то можно с ним вместе в полной темноте покрутить ручку настройки маленького карманного приемника — послушать голоса планеты или поискать на небе Большую Медведицу. В любом случае, ваша цель — покоить ребенка, плавно понизить уровень его возбуждения, показать ему, что вы рядом, что вы любите его, что все под контролем — под вашим родительским и под его детским тоже. С помощью этих совместных действий вы фактически обучаете ребенка управлять своей психикой, воздействовать на мир и на себя.

Хорошо бы учить ребенка не столько совсем не бояться, сколько бояться правильно, ведь далеко не каждый страх бесполезен. Есть вещи, к которым надо относиться с осторожностью, особенно, маленькому ребенку. Научите вашу дочь или сына (да и себя тоже) анализировать причины страхов и тем самым преодолевать их. Фактически вы будете заниматься с ребенком самой настоящей рациональной психотерапией. Но, чтобы между вами было полное доверие, начните с рассказа о собственных страхах. Поведайте ребенку о том, чего вы боялись в детстве и чего боитесь сейчас. Расскажите, как вы преодолевали свои старые страхи и что делаете, чтобы уменьшить нынешние. Страх — это, по сути, прогноз. Научите ребенка анализировать и прогнозировать события.

Похожий способ работы со страхами — нарисовать вместе пугающую ситуацию, включив в рисунок самого ребенка и, если надо, то и родителей. Рисовать можно не одну картинку, а несколько кадров: до события, во время и после него. Сюжет, конечно, должен быть с положительным исходом. При этом постарайтесь, чтобы фигура ребенка была ярче и крупнее пугающего объекта. Естественно, придумывать лучше не драму, а комедию. Все то же самое можно либо сыграть на куклах, либо самим, правильно и предусмотрительно распределив роли. Это и есть самая настоящая арт-терапия.

Многие мамы знают, что, если предстоит, например, визит с ребенком в поликлинику, то стресс и страх можно уменьшить, взяв с собой небольшую любимую игрушку, которая легко помещается в детском кармане. Этот прием прекрасно работает и с детьми более старшего возраста, которым предстоит, скажем, сложный экзамен, выступление на совещании в министерстве, переговоры с важным заказчиком.

Совместное творчество

Сколько песен вы сочинили за последний месяц? Если немного, то ваш совсем еще маленький ребенок может помочь вам в этом. Начните ему тихонько подпевать, когда он гулит во время игры или отдыха. Только оставьте за ним главную партию, и вы получите колоссальное удовольствие. Заниматься совместным пением вы можете регулярно всю последующую жизнь, постепенно включая в свой хор внуков и правнуков.

Сколько картин вы нарисовали в этом сезоне? Если ваш ребенок старше двух лет, то он вполне в состоянии позволить вам ассистировать ему. Вы имеете право выбрать любое направление в живописи, главное — это ваша общая творческая активность и техника безопасности. Возьмите акварельные краски и большой лист бумаги, сядьте подальше от обоев и ковров и начинайте вместе творить. В этом возрасте лучшим орудием для рисования будут ладони и пальчики ребенка. Следите не за сходством рисунка с моделью, а за тем, чтобы краска не оказалась во рту. Не забывайте подписывать дату и имя автора. Когда ребенку будет больше трех лет, то вы можете делать регулярные выставки картин или скульптур из пластилина или глины.

А сколько книг вы написали в этом году? Если не очень много, то ваш ребенок, которому больше пяти лет, вполне может взять вас в соавторы. Берете школьную тетрадку, делите каждую страницу на две неравные части. На большей части листа вы вместе рисуете картинку, внизу сочиняете текст. Со временем участие сына или дочери может пропорционально возрастать, а ваше участие понемногу уменьшаться, но не до нуля. Часто случается, что ребенок, научившись читать, не хочет этого делать, так как понимает, что, если он будет читать сам, то рискует этим уменьшить время общения с родителями. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок с удовольствием читал самостоятельно, то читайте ему вслух еще несколько лет после того, как он научится читать. А еще лучше — читайте вслух по очереди друг другу. Это очень сплачивает всех членов семьи.

Главное — не оставляйте ребенка в одиночестве, откупаясь от него красивой книгой, музыкальным синтезатором, фломастерами или компьютером. Как пелось в одной старой песне: "А без папы и без мамы — это что за выходной?!" Семья — это, по сути, маленькая страна со своей историей и культурой. И чем больше будет ваших собственных, коллективно придуманных традиций, ритуалов, праздников, тем прочнее будет семья, тем интереснее будет жить гражданам вашей маленькой республики. Помните, что с латинского "республика" переводится как "общее дело"!

Игорь Татарский