

Осознание родительской роли в семье создаёт крепкую защиту детям от зависимостей

Многочисленные исследования, да и народная мудрость уже доказали, что личность родителей, их взаимоотношения между собой и отношение к детям играют важную роль в становлении человека. И если вы осознали происхождение своих проблем, решили помочь детям вырасти гармоничными людьми, уже сами начали освобождаться от негативных установок и стереотипов, работая над своей личностью и психологическим климатом в семье, задаете себе вопрос: «Что я должен делать как родитель?»

Во-первых, использовать свою родительскую власть - это создаст у ребенка чувство защищенности и будет способствовать развитию и формированию его личности. Часто в семьях встречаются дети, которые своими капризами, упрямством терроризируют окружающих. Многие из них просто неуправляемы. Причина такого положения в том, что их родители недооценили потребность ребенка в разумной родительской власти.

Другая причина, по которой родители не решаются использовать свою власть, - это чувство вины, возникающее у них из-за того, что они не уделяют детям должного внимания (перегружены работой или другими заботами), т.е. из-за мягкотелости родителей дети получают слишком много свободы и оказываются предоставленными сами себе.

Власть дана родителям для того, чтобы, используя её, они помогли развить детям чувство уверенности в себе, чувство личной ответственности и способность к сознательному выбору. Лучший способ проявить, родительский авторитет - это устанавливать некие границы поведения, четко определить, что можно и что нельзя. Чем лучше они представляют себе, чего от них ждут, тем больше у них возможностей почувствовать родительскую любовь, и стремиться поступать именно так, т.е. совершая сознательный выбор. Прежде всего, родители должны установить для детей границы дозволенного в виде основных домашних правил. Они должны быть четко сформулированы и должны быть понятны детям, а за нарушение их должно следовать заранее установленное наказание. Эти правила должны определять конкретные формы поведения.

Для сохранения авторитета в глаза ребенка:

Необходимо:

- Уделять особое внимание образованию.
- Устанавливать четкие, обоснованные границы дозволенного поведения.
- Требовать соблюдения семейных правил.
- Применять наказания, соответствующие поступку.
- Добиваться того, чтобы ребенок понял, за что был наказан.
- Всегда внимательно выслушивать ребенка и уважать его чувства.
- Давать ребенку свободу в той степени, в которой он проявляет ответственность.
- Всячески поощрять ребенка за старание и хвалить за успехи.
- Понять и решить, какие жизненные ценности вы хотите передать своему ребенку, и как эти ценности были переданы вам вашими родителями.
- Стремиться к самосовершенствованию.

- *Поступать так, как учите поступать ребенка.*

Нельзя:

- *Наказывать в воспитательных целях, а не ради самого наказания.*
- *Избегать прямых столкновений (ссор и скандалов).*
- *Устанавливать правила на ходу.*
- *Постоянно менять основные правила.*
- *Стыдить ребенка.*
- *Использовать свою власть для подавления личности ребенка.*
- *Ругать и оскорблять ребенка.*
- *Слишком сурово наказывать.*
- *Бездумно навязывать жизненные ценности детям.*
- *Говорить одно, а делать другое.*

Во-вторых, помочь выявить и развить способности и таланты, индивидуальность своего ребенка.

Чтобы на самом деле понять и помочь ребенку, необходимо отказаться от эгоистичного желания видеть в детях то, что нам хотелось бы видеть, что льстит нашему родительскому самолюбию. Стараясь помочь ребенку развить чувство собственного достоинства и другие важные черты характера, мы должны, как в зеркале показать ему, каков он на самом деле и чем отличается от других. Обязательно отмечайте все его достоинства и позитивные проявления поведения. Родители могут навредить ребенку, если станут требовать от него хорошего поведения только для того, чтобы он им не мешал или доставит себе удовольствие. Напротив, если они внимательны к индивидуальности ребенка, если они помогают ему развивать свои таланты и способности, делятся с ребенком своими наблюдениями о нём, это служит мощным стимулом для формирования у ребенка чувства собственного достоинства и побуждает его стремиться к совершенству.

Для развития индивидуальности и способностей ребенка, для формирования чувства собственного достоинства:

Необходимо:

- *Смотреть на ребенка как на личность.*
- *Видеть в ребенке его дарования, таланты, помогать развивать их.*
- *Использовать благоприятные моменты; помогать ребенку в полной мере развивать свои способности.*
- *Воспринимать своего ребенка (и себя тоже), как существо, находящееся в процессе становления и совершенствования.*
- *Дать ребенку то, что необходимо именно ему, а не то, чего мы сами недополучили в детстве.*
- *Уделять ребенку много внимания.*
- *Отмечать его успехи, поощрять и хвалить его за старание.*
- *Указывать на ошибки, когда тот поступает неправильно, в приемлемой форме.*

- Показывать ему, что можно делать, вместо того, чтобы указывать, чего делать нельзя.

Нельзя:

- Требовать от ребенка совершенства.
- Смотреть на ребенка как на чистую доску.
- Относится к ребенку как к продолжение самих себя.
- Захваливать ребенка.
- Недооценивать способности и унижать достоинства ребенка.
- Читая ребенку нотации.
- Неадекватно оценивать его способности.
- Ограждать ребенка от любых трудностей.
- Навязывать ребенку то, чего сами недополучили в детстве.
- Не замечать его.
- Незаслуженно хвалить и критиковать.
- Чрезмерно опекает или предоставляет ребенка самому себе.
- Оставлять без внимания попытки.

В-третьих, создавать условия для развития детей, чтобы в каждый возрастной период, они решали свои задачи развития. Побуждая детей постоянно осваивать что-то новое, родители должны отдавать себе отчет в том, что возникают ситуации, с которыми дети не могут справиться самостоятельно. Внимательно наблюдайте за детьми, чтобы понимать, готовы ли они к той или иной ситуации.

Дети часто просят завести какое-то домашнее животное. Скажем, собаку. Бесполезно объяснять ему, что содержание собаки — это ежедневный труд. У собаки есть желания и потребности, от которых трудно отмахнуться. Она живое существо и требует заботы. Попробуйте договориться со знакомыми и взять собаку на время (скажем, хозяева уезжают в отпуск). В этой ситуации ребенок сможет реально оценить свои силы и более ответственно относиться к своим желаниям в будущем.

Быть родителями - значит уметь избегать крайностей. В одной ситуации важно увидеть, что ребенок готов справиться с возникшей проблемой, а в другой - столь же важно оградить его от выбора, если он еще недостаточно зрел для него. Не существует готовых рецептов, как поступать родителям в том или ином случае. Но для детей всегда самое главное - это ваше внимание, уважение, поддержка и любовь.

Позитивные подкрепления могут послужить руководством родителям, как выразить любовь к ребенку в соответствии с запросами его возраста. Это фразы, жесты, восклицания, смысл которых - показать отношение ребенку.

99 способов сказать: «Очень хорошо!»

1. Ты сейчас на правильном пути.
2. Великолепно!
3. У тебя получилось это дело.
4. Правильно.

5. Это хорошо.
6. Супер!
7. Именно так! (Точно так!)
8. Я горжусь тем, как ты сегодня работал.
9. Ты делаешь это очень хорошо.
10. Это намного лучше.
11. Хорошая работа!
12. Я счастлив видеть такую твою работу.
13. Ты делаешь это сегодня значительно лучше.
14. Ты делаешь хорошую работу.
15. Ты близок к истине!
16. Это лучшее из того, что у тебя получалось.
17. Мои поздравления!
18. Это то, что надо!
19. Я знал, что ты можешь сделать это.
20. Это - неплохое улучшение.
21. Сейчас ты это понял.
22. Значительно!
23. Наконец-то!
24. Неплохо.
25. Ты быстро учишься.
26. Продолжая работать так же ты добьешься лучшего.
27. Это хорошо для тебя.
28. Я не смог бы сделать лучше.
29. Еще немного времени, и у тебя это получится.
30. Ты сделал это легко!
31. Ты, действительно, сделал мою работу шутя.
32. Это правильный путь, чтобы сделать работу.
33. С каждым днем у тебя получается лучше.
34. Ты делал это так недолго.
35. Это неплохо!
36. Да!
37. Это способ!
38. Ты ничего не упустил!
39. Этот способ именно для этого!
40. Так держать!
41. Необыкновенно!
42. Прекрасно!
43. Это лучше всего!
44. Совершенно!
45. Прекрасный ход работы!
46. Здорово!

47. Сенсационно!
48. Это лучше.
49. Теперь ничто тебя не остановит.
50. Отлично!
51. Это была классная работа.
52. Замечательно!
53. Еще лучше!
54. Ты только что сделал это!
55. Это лучше, чем всегда.
56. Твой мозг поработал на славу
57. Ты действительно добьешься успеха.
58. Это выдающееся открытие.
59. Фантастика!
60. Ужасно здорово!
61. Это называется прекрасной работой!
62. Ты сделал это очень хорошо.
63. Ты, наверное, долго практиковался.
64. Ты делаешь это красиво!
65. Как ты много сделал!
66. Правильно!
67. Ты действительно улучшил (что-либо).
68. Превосходно!
69. Хорошо запомнил!
70. Поздравляю.
71. Ты прав!
72. Держись так!
73. Ты сделал это как раз вовремя.
74. Ты сделал сегодня много работы.
75. Это способ действия!
76. Сейчас ты приобретаешь в этом спортивную.
77. Мне нравится ход твоих мыслей.
78. Я очень горжусь тобой.
79. Очень приятно учить таких умных детей.
80. Большое тебе спасибо.
81. Ты превзошел сам себя сегодня.
82. Я никогда не видел ничего лучшего.
83. Ты понял это очень быстро.
84. Твоя работа принесла мне много радости.
85. Ол райт - по-английски - полный порядок.
86. Чудно!
87. Так-так.
88. Мощный прорыв!

89. Вот этого я еще не видел.
90. Ты незнаваем сегодня.
91. Это уже успех!
92. Это твоя победа!
93. Теперь ты чувствуешь свои возможности?
94. Ты настоящий мастер!
95. Сердечно рад(а) за тебя.
96. Не могу не выразить свой восторг.
97. Грандиозно!
98. Красивая мысль.
99. Я верю в тебя.

В-четвертых, уметь быть эмоционально уравновешенными, то есть адекватно реагирующими на происходящее в данный момент. Эмоции нужны человеку, они стимулируют к деятельности и способствуют умственному развитию. Если родитель способен научить ребенка искусству управлять своими чувствами, а подростки, своевременно усвоившие трудную науку эмоционального самовыражения, не только вырастают добрыми и нравственными, способными к сочувствию и сопереживанию, но и приобретают навыки эффективного мышления и поведения, что помогает им легче войти во взрослую жизнь.

Родители в период воспитания детей-подростков, часто испытывают повышенные эмоциональные нагрузки. Постоянное подавление негативных эмоций может привести к психосоматическим заболеваниям. Теория гуманистической психологии предполагает, что все люди рождаются с громадными интеллектуальными возможностями, запасом любви и природной энергией. Однако все эти качества блокируются или становятся скрытыми во взрослых в результате накопившегося негативного опыта (страха, боли, обид, потерь и т.д.).

О чувствах, эмоциональных зарядах, аффектах, возникших в стрессовых ситуациях, говорят, как о чем-то подвижном, стремящемся к выражению. Например,

- любовь побуждает обнимать, а отвращение - отталкивать,
- злость - убивать, а сострадание - залечивает раны близких людей. Эмоциональный заряд подобен топливу, выделяющемуся для совершения какого-то действия на физическом уровне.

Совершается действие - наступает удовлетворение. А что происходит, если эмоция не находит выхода? Нереализованные эмоции в начале можно почувствовать, как легкие (потеря доверия), затем они сгущаются до консистенции газа (боли), далее газ - до консистенции жидкости (обиды), жидкость - до массы (страх), а масса до камня (злости, гнева). Так мы получаем «окаменевшую эмоцию», тело человека становится жестким, интонация голоса - грубой и резкой, а речь наполнена пессимизмом и критикой.

Подростки особо остро чувствуют внутренний психологический разлад в родителях и протестуют в разных формах. Это заставляет родителей обращаться за помощью к психологу, потому что сами родители чувствуют, как их негативные эмоции ведут к

мало эффективным взаимоотношениям с подростками. Консультация у психолога приводит к освобождению от негативного опыта и в результате происходит эмоциональная разрядка (дрожь, смех, потение, плач и т.д.), эмоциональная боль проходит, и приходит ясное мышление, как бы внутреннее видение всей трудной ситуации со стороны и успешное ее разрешение.

Осознание своей родительской роли в семье приводит к защите наших детей от зависимостей.

Ваш психолог.

По материалам программы «Путь к успеху» (Вахрушева И.Г., Блинова Л.Ф.)