

Восемь правил, чтобы не услышать от ребенка «да пошли вы!»

№1: Не требуйте от себя слишком многого

Очень много лет родители растили детей, не очень понимая, как на них отражаются действия, поступки, их эмоциональное состояние: ребенок и ребенок, куда он денется, вырастет! С развитием психологии, психиатрии стало выясняться, что на самом деле то, как родители строят отношения с детьми, на детях очень сильно отражается. Это знание в свое время очень впечатлило человечество...

Пришло понимание, что нужно ребенка принимать, понимать, нужно идти навстречу его потребностям, принимать его чувства. Но обратная сторона этой идеи такова: сейчас есть тенденция фетишизации теории привязанности.

В результате родители все время боятся что-то сказать не так, травмировать детей, недолюбить, недопонять, недопринять. Это состояние я бы назвала «родительский невроз» – состояние, когда родитель думает о ребенке, о проблемах с ребенком, о его поведении, развитии и т.д. гораздо больше, чем о себе самом, о своих интересах и потребностях: «А достаточно ли я принимаю своего ребенка? Не задалбываю ли я его своим вниманием? От того, что я сейчас посидела в фейсбуке, у него не развилась депривация? То, что я завязала ему шарф, не было ли это гиперопекой?»...

Любая тревога, любое чувство вины – это всегда обратная сторона фантазии о своем всемогуществе: представления, что, если мы будем мудрыми, терпеливыми, «просветленными» родителями, такими, чтоб комар носа не подточил, тогда гарантированно ребенок вырастет гармоничным, смелым, развитым, добрым и любящим.

Но теория привязанности – не про эльфов. Она отработывалась не на эльфоподобных, у наших предков она была такая же, как у нас! Не надо ломать и переделывать себя. Вы с ребенком своим живете, вы его растите, вы его знаете, вы его любите, он рядом. В самом главном все уже хорошо. С остальным разберетесь, так или иначе.

№ 2: Не воспринимайте ребенка как объект борьбы

В голове людей сильна идея борьбы с ребенком. Мы привыкли воевать с детьми. Часто можно услышать от родителей: «Ребенок делает то-то и то-то. Как с этим бороться?» или «Ребенок не делает того и того. Мы с этим боремся, но ничего не получается!» Терминология борьбы, противостояния... В архаичном обществе такого вопроса не возникает: если я взрослая особь, которая может зажечь огонь, принести кусок мамонта и отогнать саблезубых тигров, не возникает вопроса, уважает меня ребенок или нет. Взрослый – человек, от которого зависит жизнь ребенка! Борьба начинается там, где нет естественных оснований (*для иерархии и уважения*). На уровне патриархального общества иерархия построена уже на том, что так *должно быть*...

Часто можно услышать: «А что же, ребенок разве не *должен* уважать родителя?» «Разве он не *должен* понимать, что у него есть обязанности?» Ну, хорошо.

Давайте напишем на стенке: «Ребенок, понимай: у тебя есть обязанности!» Это не работает.

Все такие слова – говорят о беспомощности. Это протест: почему он нас не понимает?..

Не воюйте с ребенком. Он же ваш детеныш и любит вас всем сердцем... Если чувствуете, что увязли в борьбе, самое время – перелезть через баррикаду и встать рядом с ребенком.

№ 3: Не устанавливайте «железобетонные» принципы

Все утверждения, которые начинаются словами «всегда», «никогда», «ни в коем случае», говорят о тревожности. А тревожность говорит о том, что нет уверенности в себе как в родителе, нет контакта с ребенком, нет умения гибко обращаться и адаптировать свои слова и поступки к той реальности, которая у нас есть сейчас.

Если мы уверены в себе как родители, мы понимаем, что разберемся.

Когда мы не уверены в себе, не уверены, что разберемся, мы устанавливаем жесткие правила.

Например, всегда быть последовательными: раз сказал – все, никогда не менять своего решения. Или – всегда давать ребенку отвечать за последствия: раз он что-то забыл, пусть отвечает за последствия. Если бы мы так вели себя со своими супругами?.. Представьте, что ваш муж уходит на работу, вы знаете, что у него очень важное совещание, и тут замечаете, что он забыл папку с документами на эту встречу. И что, вы подумаете: «Иди, иди, дорогой, пусть наступят последствия»? Нет, конечно. То же самое с детьми.

Мне кажется, надо к себе относиться более сочувственно... Надо больше прислушиваться к себе, быть больше в контакте с собой, не стараться следовать жестким рецептам, а отталкиваться от ситуации, и тогда можно почувствовать себя более комфортно в родительстве.

№ 4: Не подчиняйте ребенка своим ожиданиям

Принятие ребенка – это работа, которую родители делают всю жизнь... В патриархальном обществе было очень жестко с принятием детей: ребенок должен был соответствовать ожиданиям. Постепенно жесткие ожидания от ребенка перестали восприниматься как правомерные. Но и сегодня родителям каждый раз приходится сталкиваться с вопросом принятия: «Мой ребенок не такой, как мне бы было удобно, как мне давно хотелось, как мне мечталось»; хотели девочку, родился мальчик, хотели решительного мальчика, родился робкий, хотели, чтобы ребенок читал книжки, а он играет в хоккей...

Правда в том, что дети устроены так, что они четко вычисляют ту сферу, которую мы в них не принимаем. И с большой вероятностью то, что вы в ребенке не принимаете, он вам и выдаст.

Потому что ребенку очень важно принятие, ему нужна его субъектность, он хочет, чтобы вы считали его человеком, независимой личностью, чтобы уважали его право быть таким, каким он хочет. Для ребенка очень тяжело, когда мы вгоняем его в прокрустово ложе, а мы вгоняем. И необязательно жесткими методами, но мы расстраиваемся, вздыхаем, плохо себя чувствуем, демонстрируем свое разочарование, озабоченно пишем в фейсбуке... Дети это четко считывают.

А дальше у них есть два пути: держаться за одобрение родителей и отказаться от себя, и тогда рано или поздно родитель будет восприниматься как «тот человек, который заставил меня не быть собой»; либо отстаивать себя, отделяться от родителей, иногда очень жестко, часто – жестоко: ставить перед фактом.

Принятие ребенка со всеми его особенностями – это не про то, что нужно всегда ему все разрешать, со всем, что он говорит, соглашаться, а про то, что мы его должны принимать таким, какой он есть. Это сложная задача – расширять зону принятия можно всю жизнь...

№ 5: Не реализуйте за счет детей свои мечты

Для того, чтобы проще принимать своих детей, мне кажется, очень важно больше быть в контакте с собой, прежде всего, больше принимать себя. Ожидания от детей часто связаны с тем, что есть наши собственные неудовлетворенные потребности. Мы сами не могли в свое время что-то себе позволить. Например, мы не могли себе позволить путешествовать, и мы начинаем в раннем возрасте таскать детей по Римам, Парижам... Если вы мечтаете о чем-то, что вам не было дано, сделайте это для себя! А своему ребенку позвольте быть к этому равнодушным...

№ 6: Не лишайте ребенка права чего-то не хотеть

У ребенка есть право не хотеть. Честный разговор начинается тогда, когда мы признаем за ребенком это право. Не хотеть делать уроки, не хотеть ходить в скучную школу – это нормально. Не надо стараться его замотивировать на все это. Надо присоединиться к нему, сказать – я понимаю, как ты не хочешь. А дальше мы можем помочь ребенку научиться «глотать лягушку». Как помочь? Например, рассказать, как вы сами справляетесь с делами, которые делать не хочется. Или дать что-то вкусненькое, чтобы подсластить пилюлю.

№ 7: Не пытайтесь расшевелить ребенка, если он ничего не хочет

Очень часто бывает, что когда у родителя слишком много ожиданий от детей, слишком много связано с ними фантазий, желаний, то дети к 17-19 годам ничего не хотят, а живут в таком полурастительном состоянии. Это почти всегда история про очень любящих, самоотверженных, очень ответственных родителей, про то, как мама ушла с работы, чтобы ребенка водить на развивающие занятия, про то, как он занимался шахматами, английским, китайским, про то, как они не пропускали ни одного выходного, чтоб не посетить выставку.

К 12 годам, когда ребенок догадывается, что он может сказать «да пошли вы», он говорит это так сильно... И хорошо, если он выскажет это словами!

Но если у мамы есть на эту тему супер-аргумент – сердечные капли, ребенку остается впасть в апатию, со всем соглашаться, но ничего не делать.

Отказ от всех притязаний и желаний – это крайняя форма протеста для ребенка. Так проявляется его отказ жить по вашим правилам. Когда вы пытаетесь его поднять с дивана, вы – активное начало, вы – источник всех мотиваций, желаний, решений. Чем больше вы вокруг него прыгаете, тем больше он закрывается. Нужно просто отойти, сказать: «Это твоя жизнь, ты живешь ее, как хочешь, если что – кричи».

№ 8: Не забывайте: опыт принятия себя – самое лучшее, что мы можем дать детям, так как они – великие подражатели!

Психолог Людмила Петрановская