

## Что сделать для ребёнка, прежде чем его воспитывать



Юлия Гиппенрайтер — педагог, психолог-практик, автор нескольких бестселлеров о построении отношений с

ребенком. Она говорит: «Я никогда не проникну в образы и переживания других людей. Я даже не могу установить, является ли красный цвет красным и для другого; возможно, что он называет тем же словом ощущение совершенно иного качества!» Не навязывает, но подсказывает; не воспитывает, а растит; не требует, а направляет... Не ментор, но источник вдохновения и мудрых мыслей...

Вы записали детей в английскую школу, возите на море и считаете себя хорошими родителями? Но самое главное в воспитании ребенка – то, как вы с ним разговариваете.

Несмотря на то, что за последние 10–20 лет мир вокруг изменился, проблемы отношений детей и родителей остались прежними. Мы по-прежнему хотим, чтобы дети нас слушались, хотим жить без конфликтов и ссор. В то же время появилось одно существенное изменение: родители стали чаще задавать себе вопрос, всегда ли нужно любой ценой добиваться послушания.

Большинство из нас хочет воспитывать детей правильно. Мы начинаем признавать, что ребенок имеет право быть таким, как он есть, что его не нужно подгонять под стандарты. Но как это сделать? Как ни банально, в первую очередь необходимо понять ребенка. И уже исходя из понимания его личных потребностей, строить отношения.

Прежде чем отреагировать на очередной проступок сына или дочери, нужно понять, что за ним стоит: усталость, обида, раздражение, гнев или радость?

## Для этого ребенка надо:

- **Во-первых, выслушать.**
- **Во-вторых, понять его эмоции и объяснить их ему самому – ведь маленький человек зачастую просто не может выразить словами своих переживаний.**
- **И только после этого можно продолжать настаивать на своем или, наоборот, в данный момент отказаться от намерения его «воспитывать».**

Понимание партнера – основа доброжелательных отношений, будь то муж и жена или мама и ребенок. И тут неопределима роль техники активного слушания. Например, малыш заявляет: «Не хочу ложиться спать!» Мама может начать настаивать, ребенок – упрямиться, в конце концов мама идет жаловаться отцу: «Он меня не слушается!» А это уже конфликт.

Как не допустить конфронтации? Вы ведь понимаете, что для маленького ребенка спать – это тоска. Нужно сказать: «У тебя очень интересная игра, тебе не хочется в кроватку, но пора. Сейчас мы с тобой пойдем, умоемся, я прочитаю тебе или расскажу сказку». Это сочувствующее слушание. Вы сообщили ребенку, что понимаете его чувства и уважаете их. Вы не устроили скандал и не проиграли, потому что в итоге мирно смогли увести его и уложить.

Алгоритм активного или сочувствующего слушания применим в любом случае для партнера любого возраста. В случае с ребенком за отношения отвечаете вы, потому что вы старше и опытнее. И если вы выбрали такой стиль отношений, вам предстоит работа над самим собой. Нужно научиться слушать, понимать и принимать своего ребенка или партнера. Если он отказывается выполнить какое-то поручение, прислушайтесь к себе: это была просьба или требование?

### **Вы готовы учесть чужие интересы?**

Вы отдаете себе отчет, что его занятия, его интересы для него жизненно важны?

Воспитание ребенка невозможно без работы взрослого над собой. Когда вы применяете технику активного слушания, начинается то, что я называю магией искусного общения: постепенно меняется общее настроение, становятся более доброжелательными интонации и вообще атмосфера в семье. Уходит напряжение, вы собственным примером учите ребенка уважительному отношению к чужой личности, учите его общаться.

Психологи пришли к выводу, что родительский стиль воспитания записывается в психике ребенка, а в дальнейшей взрослой жизни воспроизводится зачастую автоматически. Скорее всего, ваши дети будут воспитывать ваших внуков так, как вы воспитывали их. И, если вас что-то не устраивает, тревожит в отношениях с ребенком, это веский повод пересмотреть стиль воспитания в семье и начать исправлять ситуацию.

## **5 вещей, которые вы можете делать для ребенка каждый день:**

- 1. Поддерживайте его успехи. Отмечайте и хвалите все достижения, обсуждайте детали побед, восхищайтесь ребенком при каждом удобном поводе.***
- 2. Делитесь чувствами. Подробно рассказывайте о своих переживаниях и эмоциях – и позитивных, и негативных.***
- 3. Произносите приветливые фразы, например: «Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел».***
- 4. Обнимать не менее 4, а лучше 8 раз в день. Неплохо то же делать и по отношению ко взрослым членам семьи.***
- 5. Не вмешивайтесь в его занятия, если он не просит. Даже если вы знаете, как сделать лучше, не спешите с советами и помощью.***