

Гармоничное общение с ребенком: безусловное принятие

Даже при понимании родителем своих ошибок в воспитании, ему необходимо определить, с чего начать их исправлять. Начать необходимо с воплощения одного принципа, без которого все попытки наладить общение с ребенком, добиться послушания будут терпеть неудачу. Этот принцип – безусловное принятие ребенка.

Безусловное принятие часто понимается неверно. Как вседозволенность, отсутствие требований и критики. На самом деле, безусловно принимать ребенка означает принимать безо всяких условий, без «если». Не за то, что он оправдывает ожидания родителей, слушается, исполняет требования, не за то, что он красивый, умница и помощник. Безусловное принятие должно быть просто так, только за то, что он есть. Он существует. Это достаточное основание безо всяких условий.

Чаще всего основанием для принятия является одобрение. Родитель говорит: «Если ты будешь учиться на пятерки, то я буду тебя любить, а если троек нахватает, то не жди от меня хорошего», «Послушаешь маму – будешь хорошим мальчиком, буду любить, не будешь слушаться, ищи себе другую маму, мне такой сын не нужен» и так далее. Большинство из нас выросли именно на таких родительских посылах. Родители угрожали отлучением от любви, если ребенок не соответствовал ожиданиям родителя. Читая эти строки, вероятно, не один родитель с недоумением задал вопрос: «А за что я буду любить его – за двойки, грубость и неуважение ко мне?».

Бытует стереотип, что воспитание может строиться только на кнуте и прянике. При чем пряниками не нужно баловать. А вот ругая ребенка, обкладывая его требованиями, запретами, угрозами, мы сформируем хорошие личностные черты, научим как правильно вести себя, дисциплине. Но на практике мы видим ситуацию, что чем больше родитель ругает ребенка, использует кнут, тем хуже эмоциональное состояние ребенка, хуже его отношения с родителем и хуже его поведение и характер. И может наступить

момент, когда ребенок становится толерантен и к угрозам, и к крику родителя, и они перестают иметь эффект. Почему так происходит?

Механизм этого эффекта лежит в формировании представления ребенка о себе и отношении родителя к нему. Несомненно, это является основой самооценки.

Поскольку устойчивая самооценка формируется к зрелому возрасту, у маленького ребенка она уточняется каждый день в зависимости от того, как к нему относится родитель, значимые взрослые, как они его оценивают. Если родитель постоянно говорит, что он трудный, невыносимый, проблемный, непослушный, неумеха и др., то рано или поздно ребенок так и начинает о себе думать: «Я плохой». По сути, родитель «повесил» ярлык плохого. И тогда нет смысла хорошо себя вести, поскольку плохие дети не ведут себя хорошо, теряется логика. Родитель сам программирует поведение ребенка. Теперь поведение будет постоянно плохим, как и отношения. Усиление строгости, требований будет приводить к обратному эффекту, лишая родителя веры в свой родительский авторитет и родительскую компетентность.

Безусловное принятие, вера ребенка в то, что его любят, несмотря ни на что, удовлетворяет базовую потребность ребенка быть нужным. Потребность в принадлежности свойственна и взрослому человеку. Быть членом коллектива, членом семьи, быть принятым, любимым независимо от внешнего вида, успехов или неудач и взрослому человеку дает ощущение безопасности и стабильности, снижает уровень тревоги и повышает качество жизни.

В каких проявлениях родитель может выразить свою любовь и принятие? Это выражение лица, с которым родитель общается с ребенком, улыбка, нежный взгляд. Жестикуляция: поглаживания, мягкие прикосновения. Объятия, которые необходимы ребенку и любому взрослому человеку. Громкость и тональность голоса, с которой происходит общение. Слова, которые родитель говорит ребенку: «Как хорошо, что ты у нас есть!», «Я рада, когда мы вместе дома», «Я тебя очень люблю».

Известный семейный психотерапевт Вирджиния Сатир рекомендовала для выживания не менее четырех объятий в день, а психологического благополучия, хорошего настроения не менее восьми объятий с близким человеком.

Если ребенок не получает положительной эмоциональной подпитки с помощью проявлений любви, о которых мы говорили выше, то это плохо сказывается на его психическом развитии, появляются эмоциональные нарушения (тревожность, страхи, неврозы), нарушения поведения, а в иных случаях и психические расстройства. Есть мудрое выражение: «Нет плохих детей. Есть дети, которым плохо».

Дети понимают фразы родителей: «Как я от тебя устала, когда же я отдохну» прямолинейно. Были случаи, когда ребенок, подавленный чувством вины, что он является источником несчастья мамы, уходил из дома, надеясь этим облегчить маме жизнь.

Не отслеживая свои проявления в общении с ребенком, родитель формирует у него «комплекс неприятия». Такие дети не верят, что возможны хорошие отношения с родителями и не находят ничего лучше, как просто избегать их, поменьше общаться, «не попадаться под руку».

Конечно, это не означает, что родитель всегда должен быть в благодушном настроении и никогда не сердиться. Отрицательные эмоции – это неотъемлемая часть жизни любого человека. Их не полезно сдерживать. Вопрос в том, как мы их проявляем.

Важно:

Выражая отрицательные эмоции, оценивайте отдельные поступки и действия ребенка, а не его личность целиком.

Нельзя осуждать или запрещать чувства и эмоции ребенка, какими бы они не были непозволительными, на ваш взгляд. У него есть основания для их появления и право на них. Осуждать можно действия, но не чувства.

Недовольство действиями ребенка должно быть разумно дозированным. Постоянное недовольство является проявлением неприятия ребенка.

Несчастливыми мы делаем детей сами. Задумайтесь, как часто вы проявляете негатив по отношению к ребенку? Почему это происходит?

Одной из причин являются специфические воспитательные убеждения. Часто можно слышать высказывания мам: «Как я могу его обнимать и целовать, когда он уроки не сделал, посуду не помыл?». То есть проявления любви ребенок получить только, если... Конечно, ребенку при таких условиях совсем не хочется выполнять требования. Он оттягивает выполнение, ищет отговорки. И чем мама настойчивее, тем ситуация усугубляется. Проблема здесь в ошибке воспитательного убеждения – сначала выполни требования, а потом я тебя обниму, похвалю, поцелую. Дело в том, что ребенок будет послушен, если он получил порцию любви до, а не после требований. Ему будет хотеться выполнить просьбу любящей, а не злой, холодной мамы. Ребенок охотнее выполнит требование мамы, которая его только что обняла, сказала ласковые слова, а только потом попросила что-то сделать.

Сначала нужно выстроить добрые теплые отношения, а потом требовать дисциплины.

Есть и другие причины неприятия своего ребенка. И они не всегда осознаются родителем. Или не признаются им.

Возможно ребенок родился несвоевременным, нежеланным. Или не того пола. Или очень похож на папу, с которым мама в разводе и конфликте. Возможно психологическое состояние родителя оставляет желать лучшего. Может быть родитель устал от сложностей своей жизни и накопленный негатив срывает на детях. Может быть он не умеет общаться иначе, поскольку в его родительской семье плохо обращались с детьми. Скрытая причина может стоять и за усиленным «воспитательным» настроем родителя. Ею может быть, например, стремление компенсировать свои жизненные неудачи, неосуществившиеся мечты или желание доказать супругу и всем домашним

свою крайнюю необходимость, незаменимость, «тяжесть бремени», которое приходится нести.

Отдельной причиной является [родительское выгорание](#). Это состояние обессиленности и опустошенности из-за больших психофизиологических затрат на воспитание. О нем по-прежнему говорят реже, чем о профессиональном, но оно, безусловно, существует. Родители часто слишком сильно заняты заботами о малыше, что времени на свои интересы и отдых у них не остается. К усталости добавляются повседневная рутина, которая угнетающе действует на психику, и постоянный стресс из-за криков ребенка и высокой ответственности. Чаще это происходит с женщинами, так как обычно именно они заняты уходом за детьми, но «выгореть» могут и папы.

По каким признакам можно определить выгоревшего родителя? Во-первых, такой родитель теряет интерес к самому себе и собственным потребностям: перестает следить за внешним видом, забывает о развлечениях. У него не возникает желания или возможности заняться чем-то, кроме заботы о ребенке.

Во-вторых, пропадает интерес к общению с другими людьми: постепенно круг общения сужается, не хочется разговаривать и видаться даже с самыми близкими.

В-третьих, постоянно хочется спать, пропадает или повышается аппетит, появляются различные [психосоматические](#) заболевания.

И в четвертых, родитель чувствует, что у него нет сил.

Таким образом, причины для отсутствия безусловной любви всегда есть. Их нужно осознавать. И понимать, что чаще всего причины плохого обращения с ребенком вызваны не им самим, а внутренними проблемами самого родителя. Помните, ребенок не способен и не должен нести ответственность за родительские жизненные проблемы. Родитель должен наладить свою жизнь сам. Должен решить свои проблемы, сложности. Если нужно, обратиться за профессиональной помощью к психологу.

[Психологически благополучный родитель](#) обладает четырьмя особенностями:

- субъективным представлением о себе как о счастливом человеке. То есть счастливым родитель чувствует себя тогда, когда считает себя таковым;
- наличие позитивного эмоционального фона. Психологически благополучные родители испытывают положительные эмоции, такие как радость, счастье и вряд ли будут испытывать гнев и печаль;
- доброжелательность и жизнелюбивость. У таких родителей позитивное отношение к людям и жизни;
- хорошая способность приспосабливаться к жизненным изменениям (адаптивность). Такого родителя не ввергает в тревожность и панику, например, начало обучения ребенка в школе. Он в хорошем расположении духа перестраивает свои каждодневные задачи, режим дня, цели под новое изменение.

Такое субъективное благополучие родителя оказывает влияние на различные параметры психического состояния: настроение, самоотношение, успешность в воспитании, взаимоотношения в семье, эмоциональную связь с ребенком.

Помните, только счастливый или как минимум, психологически благополучный родитель может вырастить счастливого, психологического благополучного ребенка.

*Деркачева Лариса Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент*