

Татьяна Михайловна Белова
Наталия Юрьевна Редина

*Обеспечение психологического благополучия ребенка как один из
важнейших аспектов ответственного родительства.*

В современном обществе все чаще встает вопрос об ответственном родительстве. Что же это такое? Это широкое понятие включает в себя множество различных аспектов, их сбалансированность. Самый очевидный аспект носит в основном материальный характер и подразумевает, что родители должны заботиться о своем ребенке, обеспечивать его всем необходимым для жизни, здоровья и развития. К сожалению, многие родители видят свою функцию только в этом. Они обеспечивают ребенка питанием, одеждой, игрушками, книгами, жильём и пр. Все это, безусловно, очень важно, но вовсе недостаточно для полноценного развития. Ребенку нужны сами родители. Их тепло, любовь, общение с ними. Для формирования психологически здоровой личности малыша, родители должны находить время на общение и внимание, поддерживать ребенка, защищать, способствовать усвоению базовых ценностей, социальных и нравственных норм и т.п. И сегодня хотелось бы обратить внимание на этот нематериальный аспект родительской ответственности.

Невозможно представить любящего ответственного родителя, не желающего при этом своему ребенку психологического здоровья. Другое дело, что многим родителям недостает знаний, и в своих попытках вырастить из ребенка «хорошего человека», они в итоге получают неожиданный для себя результат. Кто-то перебарщивает со строгостью, кто-то впадает в противоположную крайность и т.д. Родители недоумевают, почему их уже взрослый сын никак не может добиться успеха в жизни? Ведь, по мнению родителей, они дали ему все самое лучшее: лучшая школа, репетиторы, лучший университет. Почему так бывает? Почему один человек в случае неудачи продолжает добиваться цели, а другой - впадает в депрессию?

В повседневных заботах родители часто не обращают внимания на разные мелочи в общении с детьми, на слова и фразы, обращенные к ребенку или на то, что общение, как таковое, вообще отсутствует. А между тем постепенно день за днем формируется личность ребенка, его самовосприятие, его мироощущение. Детство - очень важный этап в жизни человека, поскольку именно в этот период происходит становление психики, закладываются фундаментальные основы. Огромную роль в этом играют родители, поскольку являются самым значимым окружением для малыша (а в раннем возрасте – вовсе чуть ли не единственным источником знаний ребенка о себе и о мире).

Что же следует учесть родителям, желающим приложить свои усилия для обеспечения психологического благополучия ребенка?

Принятие. Прежде всего, следует усвоить основной принцип общения с детьми – безусловное принятие. Это означает любить и принимать ребенка таким, какой он есть и без всяких условий. Не за что-то, а просто так.

«Безусловно принимать ребенка – это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и т.д., а просто так, просто за то, что он есть» [1]. При этом важно не просто любить малыша, а демонстрировать ему это в доброжелательных словах и действиях. Многие считают: «Зачем говорить, если это и так понятно». Позвольте не согласиться. Это родителям «...и так понятно», а ребенку - не понятно. Ему нужно говорить о том, что он дорог, любим, нужен. Желательно, чтобы ребенок усвоил, что мама может быть расстроена, обижена, огорчена, но мама любит его.

Взрослые и дети воспринимают одни и те же слова и ситуации по-разному. В итоге оказывается важно не то, что имел в виду взрослый (в своих словах), а то, как их понял ребенок, как он в силу особенностей своей психики смог интерпретировать эти слова. В результате ежедневного взаимодействия с родителями, ребенок формирует свою собственную оценку самого себя (самооценку) и фундаментальную стратегию поведения, которую затем воплощает в течение всей жизни.

Самооценка крайне важна для становления личности. Ребенок впервые узнает о том, какой он в детстве со слов родителей. Далее постепенно оценка родителями превращается в его собственную оценку себя (самооценку). Не трудно представить, какое мнение о самом себе будет иметь малыш, которому с детства твердят, что он «какой-то не такой». В будущем это может вылиться в нерешительность, коммуникативные трудности, боязнь высказать свое мнение (или вовсе отсутствие своего мнения) и пр.

Безусловное принятие и грамотное общение с малышом позволяет также избежать формирования ребенком невротичных стратегий. Например, если ребенка постоянно оценивают, комментируют его действия (в том числе его простые бытовые действия), часто поправляют и ругают за ошибки, то со временем у него развивается боязнь ошибиться, сделать что-то неправильно и, как следствие, слишком высокая нормативность поведения. Со временем ребенок усваивает, что его можно любить, только при выполнении им определенных норм и правил. Такая стратегия, конечно, не означает, что человек непременно заболит неврозом навязчивых состояний (ОКР), но, во-первых, создает предпосылки его возникновения, а во-вторых, существенно снижает качество жизни (человек испытывает трудности при необходимости сделать выбор, часто терзается чувством вины, тревожится, недоволен собой и т.д.).

О критике. Возникает вопрос: как же быть с ошибками? Не хвалить же ребенка за них? Нет. Это было бы также неправильно, как и делать вид, что ошибки вовсе нет. Сообщить об ошибке нужно, но в спокойном тоне, в конструктивном ключе «Ты ошибся, такое бывает. Попробуй еще. Мы можем вместе...». Нет людей, которые не ошибаются. Главное – научиться извлекать из этого опыта пользу, делать выводы. Но взрослому бывает трудно дать ребенку возможность ошибаться. Из благих побуждений, разумеется. Они зачастую либо пытаются ребенка «сделать нормальным» постоянно прибегая к критике, либо наоборот всячески «оберегают» от

ошибок. А ребенку просто необходимо сталкиваться с результатом своих неверных действий, иначе он не сможет научиться самостоятельности [1].

Кто виноват? Рассматривая вопрос родительской ответственности следует заметить, что в любой ситуации детско-родительских отношений эта самая ответственность лежит, прежде всего, на взрослом, потому что он взрослый. Лобные доли головного мозга человека, отвечающие за развитие волевых качеств (программирование, регуляция и контроль произвольных действий - согласно концепции А.Р. Лурии [2]), формируются очень долго и полностью созревают примерно к 20 годам. Поэтому, взрослому человеку гораздо легче оценить ситуацию, легче себя контролировать. Ответственность за общение с ребенком, как уже сказано выше, лежит на взрослом и перекладывать ее на ребенка несправедливо. Но, тем не менее, родители часто прибегают к этому. Вспомните, случалось ли вам срывать зло на ребенке по незначительному поводу, тогда как истинной причиной вашего недовольства была усталость, или неприятности на работе? Или жаловаться на своего ребенка подруге? Или слышать подобную фразу о неразумном чаде: «Он мне все нервы вымотал»? Это и есть перекладывание ответственности. Чтобы понять это, уважаемые взрослые, нужно осознать простую, но крайне важную вещь: Ваши эмоции – это Ваш выбор и Ваша ответственность. Если Вы чрезмерно драматизируете ситуацию, постоянно тревожитесь за ребенка или раздражаетесь при его ошибках и т.д., то это происходит внутри Вас, это Ваш собственный продукт (а не внешний), это Вы так интерпретируете ситуацию и ребенок тут ни при чем. Возможно, Вам просто недостает знаний и опыта общения с детьми, либо Вам следует привести в порядок свои собственные эмоции. Но и в том, и в другом случае это – Ваша задача, а не ребенка. Остановитесь и задумайтесь: почему Вы так реагируете? Любой бы на Вашем месте повел себя так же? Скорее всего, Вам кажется, что Вы не можете реагировать по-другому. На самом деле - можете. На этом основывается обучение навыку управления эмоциями [4].

Что делать? Родители, конечно, тоже имеют право на негативные эмоциональные переживания, но чтобы не ранить ребенка их следует выражать осознанно и конструктивно. Психологи рекомендуют сообщать о своих отрицательных эмоциях ребенку, но говорить при этом «от первого лица» именно «о себе, о своих переживаниях, а не о нем, не о его поведении» [1]. Например, вместо «Ты все время отвлекаешь и мешаешь сосредоточиться», лучше сказать «Мне трудно сосредоточиться, когда меня все время отвлекают».

Насколько важно выбирать слова, общаясь с ребенком, также можно увидеть, ознакомившись с понятием «родительские директивы» [3]. Как правило, родители передают свои нерешенные психологические проблемы детям через косвенные указания, которые называют родительскими директивами. Это скрытые формы программирования, приказания, которые сформулированы родителем неявно при помощи слов или действий. За них ребёнок будет наказан не явно, а косвенно – чувством вины перед родителем.

В качестве примера приведем наиболее негативное, даже по звучанию, из родительских предписаний «Не живи». Передаваться она может в таких эмоционально окрашенных фразах: «Лучше бы не родился», «Исчезни», «Уйди с глаз моих» и пр. Такие слова вызывают у ребенка чувство постоянной вины за то, что он существует и за то, что доставляет неудобство окружающим. Подобными посланиями родители неосознанно пытаются управлять поведением ребенка через чувство вины. Ребенок же, стремясь облегчить свою вину, может сам искать такие ситуации, где его непременно накажут, например, начинает выходить за рамки социально приемлемого поведения, казалось бы, без видимых причин.

Таким образом, все вышеизложенное указывает на необходимость призвать родителей всегда быть осторожным и доброжелательным в общении с ребенком, поскольку ошибки воспитания, допущенные в детстве, исправить крайне сложно. Мы попытались обратить внимание на одну из важнейших граней ответственного родительства - ответственность за психологическое благополучие ребенка, – достигаемое путем принятия ответственности за свои собственные эмоциональные переживания, свои слова, свои действия и поступки по отношению к ребенку.

Литература:

- [1] Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – Издание 3-е, исправленное и дополненное - М.: «ЧеРо» 2004.-240 с.
- [2] Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 384с.
- [3] Р. и М. Гулдинг «Психотерапия нового решения» - М.: «Класс» 2001. - 288с.
- [4] Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. – СПб.: Речь, 2002. - 352с.

Белова Татьяна Михайловна
МБДОУ Детский сад №1 «Семицветик»
8(910)7577757
воспитатель

Редина Наталия Юрьевна
МБДОУ Детский сад №1 «Семицветик»
8(906)6590050
воспитатель

