

Щастието да бъдеш родител...

Да си родител е най-хубавото нещо на света, но е и най-голямата отговорност. Колкото и книги да са написани по въпроса за това как да бъдем добри родители, всеки би се съгласил по скоро с максимата, че: „преди да имаме деца имах поне две теории за това как се гледат, след това имаме две деца и нито една теория”.

Родителството е много дълбока и всеобхватна тема. Трудно можете да получите адекватен съвет какво е нужно да направите, за да отгледате добре детето си. Всеки от нас има своя ценностна система и живее и отглежда децата си според своите собствени ценности и убеждения. Децата ни имат нужда от свобода, в която да намерят себе си и да изразят своя потенциал, но в ранна възраст те имат нужда и от правила и напътствия от наша страна. Те не могат да се справят в този свят сами и макар да жадуват живот без правила, ако ги оставим сами на себе си, ще отгледаме много тревожни и изпълнени със страхове деца, защото те не са достатъчно зрели, за да носят сами отговорност за поведението си.

Важно е да напътстваме децата, но още по-важно е как ги напътстваме. Отдавна отмина времето, в което родителят заповядва, а детето кротко изпълнява. Отдавна видяхме докъде води авторитарното възпитание. Да напътстваме децата си с любов е изкуство, което ако искаме да бъдем добри родители е нужно да овладеем. Да напътстваме с любов означава да говорим с детето без да го унижаваме и заплашваме с наказания, а в същото време то да се вслушва в думите ни. Основните принципи на доброто напътствие е със спокоен тон да поставяме правила с положителни изречения, а не с отрицателни и да не всяваме в детето страх. Например: *„Ще се радвам, ако си легнеш сега, защото съм много изморена и ще съм благодарна, ако можем рано да си починем”*, вместо: *„Ако НЕ легнеш веднага, ще те накажа.”* (отрицателно изречение). Или: *„Ще съм много по-спокойна, а слезеш оттам.”*, вместо *„Слез, защото ще паднеш!”* (всяваме страх от падане). Ако досега сте поставяли правила със строг тон и заплахи не се учудвайте, че сега дори да се опитате да поставяте правила с любов няма да проработят. Няма как някой, който до днес е бил заплашван изведнъж да реши да съдейства и да се вслушва в добрите ни думи. Нужно е време и търпение. Ако сме постоянни и продължим да говорим на детето без да всяваме страх и заплахи, а приятелски и с любов, постепенно то ще започне да ни слуша все повече и повече.

Живеем в ерата на консуматорството и децата ни са презадоволени. Те постоянно искат нещо, но като го получат не изпитват радост и благодарност, а бързо се отегчават и започват да искат нещо ново. С този начин на мислене, колкото и да имат, никога няма да се чувстват удовлетворени и доволни. Вместо постоянно да купуваме нови играчки, добре е да помогнем на децата си да се научат да ценят това, което имат. Да бъдем заедно с тях е най-ценният подарък, който можем да им направим. Най-големият подарък, който можем да направим на децата си е не да ги затрупваме с подаръци и лакомства, за да повишим настроението им, а да подхождаме към емоциите им с разбиране и спокойствие. Когато детето е тъжно, то има нужда да бъде изслушано и да бъде прегърнато, а не да му бъде запушена устата с бонбони или да се гневим на детето, за това, че не се усмихва. Когато детето плаче, ако мама е спокойна и уверена, детето също ще се „зарази” с нейната увереност и спокойствие и ще преодолее лесно собствените си емоции. За да израсне детето щастливо, уверено и пълноценно за себе си и за обществото, в което живее, то трябва да може да изпитва уважение – първо към себе си, а също и към хората около себе си. Да научим детето на уважение става само по един начин – като ние самите изпитваме уважение – уважение към себе си, към детето, към партньора си, към близките си и дори към непознатите.

Най-трудно е да изпитаме уважение към хората, които са ни наранили в живота ни, но в името на нашите деца и тяхното бъдеще добре е да се обърнем назад и да простим на всички, които под една или друга форма са ни наранявали и към които храним лоши чувства. Детето не знае какви са взаимоотношенията с роднините Ви, то не знае вашата биография, но ако вие таите страх, гняв или презрение, особено към хора, които са Ви близки или са Ви били близки, детето усеща вашите чувства и се влияе от тях. Изследванията сочат, че децата които растат в семейства, в които родителите не изпитват любов и уважение един към друг, дори самите деца да не са ставали никога свидетели на конфликти между родителите, тези деца проявяват агресия в отношенията си с околните. Да приемем всички в живота си такива, каквито са е едно от най-големите изпитания на родителството. Често чувам хората да се оплакват какво неспокойно и капризно бебе им се е паднало, но всъщност бебетата „не се падат”. Те се раждат чисти и неопетнени, но ако майката е изживяла раждането изпълнена със страхове, ако след това е изпитвал страх и безпокойство как ще се справи с новата си роля на родител, то съвсем естествено и детето ѝ сега да изпълнено със страхове и да желае постоянно да бъде гушкано и утешавано, защото изпитва ужас да остане самичко дори за миг. Ако майката изпитва разочарование от партньора си, бебето усеща нейното разочарование. Само че то не може да различи това разочарование към кого е насочено, то просто усеща тази емоция да се излъчва от мама и отнася всичко към себе си – бебето започва да живее с усещането, че може би то причинява по някакъв начин разочарованието на мама и така още в ранна възраст малкото човече започва да носи тежкия кръст на вината – „*Може би аз съм виновен, за това, че най-любимото ми същество не е щастливо*”. Понякога е нужно да се обърнем към специалист, за да се научим как да се помиряваме със себе си и с емоциите, които изпитваме. Изключително важно е, да си дадем сметка, че всичко, което изпитваме, го предаваме и на децата си, само че те нямат нашия жизнен опит и не могат да разберат какво причинява тревогите ни и свързват всичко със себе си. Да приемаме другите означава и да приемаме децата ни такива, каквито са се родили, а не да живеем с болни амбиции да превърнем детето си в Супермен. Едно е да напътстваме детето, а съвсем друго е да настояваме то да стане такова, каквото на нас ни се иска. Напътстването е свързано с това да опазим детето живо и здраво докато порасне достатъчно, за да се грижи само за себе си. Да караме детето да се занимава с определен спорт или изкуство, да настояваме да играе с определени деца, а не с тези, които са му приятни, да настояваме да се държи по определен начин, който очевидно не е присъщ за него – това не е напътствие а болни родителски амбиции – децата Ви не са Вас самите. Те са отделни личности и заслужават уважение и приемане такива каквито са. Може би сте си мечтали за малка балерина, а Ви се е паднала дива мъжкарана – обичайте я и не спирайте поривите ѝ да се катери по дърветата и да тича с момчетата – това я прави щастлива и ако искате да отгледате щастливо дете, не го превръщайте насила в нещо, което не е. Част от доброто родителство е да се научим да отпусваме контрола. За да пораснат децата ни пълноценни и самостоятелни индивиди, трябва ние да се научим постепенно да им даваме все по-голяма свобода, естествено съобразена с възрастта им. Ние хората имаме биологична система на привързаност към децата си, която ни нашепва постоянно „*трябва да съм сигурен, че моите деца са добре*”. Това тревожно гласче ни кара постоянно да бдим над децата си, но е важно да осъзнаем, че всяко нещо е редно да се случва с времето си. Един от най-големите подаръци, които можете да направите на детето си е да го оставите да изживее живота си. Ако Вие самите живеете живот изпълнен с ценности, ако правите разликата между добро и зло и не причинявате болка нито на себе си и на околните с начина, по-който живеете, то бъдете сигурни, че и детето Ви ще живее по достоен начин, който няма да навреди нито на него самото, нито

на хората около него. Ако обаче Вие самите му давате лош пример, то колкото и да го контролирате, няма как да го опазите от вредното влияние на собственото Ви поведение. Можем да пуснем контрола като първо пуснем контрола в отношенията с партньора си и така детето ще се учи какво е приемане и атмосфера на разбирателство. Колкото повече контрол оказваме в отношенията си с хората около нас, толкова повече те ще изпитват желание да се отдалечат от нас в търсене на свободата си. „*Моят живот е моето послание*” е казал Ганди. Тази мъдрост стои в основата на родителството. Често се питаме защо децата ни са такива, каквито са и как да променим нещата, които не харесваме в тях. А отговорът е прост: „*Моят живот е моето послание*” – или казано с други думи, децата ни се учат от нашия пример, от нашите действия, емоции и отношение към живота. Децата ни са нашето огледало. Няма как да видим себе си отстрани, но в децата си виждаме всичките ни скрити желания, болки и страхове. Каквото и да е било до сега, в този момент можете да отворите нова страница в живота си и от тук нататък да приемате и да обичате – първо себе си, после децата си, а след това и всички останали хора, каквито и да са и каквото и да се случва.

10 СЪПКИ КЪМ ТОВА КАК ДА БЪДЕМ ПО-ДОБРИ РОДИТЕЛИ

1. Всяко дете има най-голяма нужда от обич

Обичта е съществен елемент на позитивното възпитание. Колкото по-често показвате на детето своята обич като го прегръщате и целувате, и му казвате „обичам те”, толкова по-силно детето ще иска да покаже, че я е заслужило. Обичта помага на детето да бъде уверено в себе си и да има самочувствие.

2. Изслушвайте внимателно детето си

Интересувайте се какво прави и какво чувства. Успокойте го, че силните чувства са в реда на нещата, стига да са изразени по подходящ начин. Колкото по-често правите това, толкова по-рядко ще ви се налага да стигате до наказания.

3. Ограниченията са в полза и в най-любящото семейство

Да бъдеш родител включва и това да очертаваш граници. Не забравяйте обаче, че е нещо напълно нормално и естествено детето да изпробва тези граници. Това не е непослушание, а част от процеса на учене. Децата се чувстват по-сигурни, ако вие спазвате границите, които сами сте очертали, при положение, че са разумни, дори и да се оплакват от тях от време на време.

4. Смяхът помага за разтоварване при трудни ситуации

Понякога родителите стават толкова сериозни, че родителството престава да им носи радост. Забелязвайте забавните страни на това да сте родител и си позволявайте да се смеете, когато е възможно.

5. **Да виждате света през погледа на детето** и да си представяте какво чувства то, е ключът за разбиране на неговото поведение. Спомнете си как сте се чувствали, когато сте били дете и колко неразбираем ви се е струвал светът на възрастните, когато са се отнасяли с вас несправедливо.

6. Хвалете и окуражавайте детето си

Очаквайте, че детето ще се държи добре и насърчавайте усилията му. Хвалете го за доброто му поведение и се стремете да игнорирате неправилното. Колкото повече натяквате на детето си, толкова по-малко ще ви слуша.

7. Уважавайте детето си така, както бихте уважавали един възрастен.

Позволявайте му да участва във вземането на решения, особено в тези, които пряко го засягат. Изслушвайте внимателно неговото мнение. Ако ви се прииска да му кажете нещо оскърбително, помислете първо как то би прозвучало на някой възрастен. Извинете се, ако сте постъпили неправилно.

8. Установете програма за деня

Малките деца ще се чувстват по-сигурни и по-лесно ще се избегне конфликт, ако има ясна програма за деня. Те са по-доволни, когато имат въведени постоянни часове за ядене, сън и шумни игри.

9. Във всяко семейство са необходими определени правила, но с малките деца бъдете по-гъвкави. След като вече сте установили правилата във вашето семейство, придържайте се към тях. Децата наистина ще се чувстват много объркани, ако днес им налагате едно правило, а на другия ден го отменят. Понякога обаче, извън дома ви, е необходимо съобразяване с други правила и те трябва да бъдат обяснени на детето.

10. Не забравяйте собствените си потребности!

Ако усетите, че възпитанието на децата ви дотежава и, че търпението ви се изчерпва, отделете малко време само за себе си. Направете нещо, което ви е приятно. Ако усетите, че губите контрол върху себе си и всеки момент лесно бихте си позволили дори грубо поведение към детето или да му се скарате, излезте за малко, успокойте се и пребройте до десет.

Продължение на темата очаквайте през месец Февруари 2014 г.

