

## 5 принципов успешного родителя

Любой мало-мальский заинтересованный в успешности развития своего ребенка человек понимает, что воспитание — это процесс сложный, системный, требующий много ответственности, времени и энергии. А еще он всегда уникален — каждый ребенок развивается «своим путем» — быстрее или медленнее, с бурными кризисами роста или поступательно. Именно поэтому нет в психологии и педагогике рецептов и алгоритмов, описывающих выходы из конкретных ситуаций. Но существует ряд общих принципов взаимодействия с ребенком, которым полезно следовать всегда.

Эти основы помогают установить доверительные, радостные и эффективные отношения с ребенком и, как следствие, вырастить здорового, полноценного человека, самостоятельного и взрослого. Важно, что применять их стоит на любом этапе, начиная с младенчества и заканчивая старшим школьным возрастом.

Итак, для того, чтобы ваше взаимодействие с ребенком было эффективным, способствовало росту и развитию, стоит обратить внимание на пять принципов:

1. Принятие ребенка
2. Осознанность собственных действий
3. Систематичность и последовательность в отношении ребенка
4. Умение слушать и слышать своего ребенка
5. Готовность развиваться самому

Давайте разберем последовательно.

Принятие - основа взаимодействия с любым ребенком. С одной стороны это очень общее понятие, которое часто путают с любовью, («я же люблю своего ребенка, а значит принимаю»). Но все не так просто, можно любить, но при этом испытывать неудовлетворение от того, что ребенок не такой, каким ХОТЕЛОСЬ бы его видеть. Не такой успешный, общительный, жизнерадостный... Принятие ребенка означает реалистичное признание всех его особенностей, способностей и интересов. Принимающий родитель помогает развитию сильных сторон сына или дочери, а не пытается переделать его, искоренить какие-то черты или «вылепить» из ребенка лидера, гения, копию себя. Если же мы ребенка принимаем, то нам важно понять, каковы его сильные стороны, в чем он успешен, что ему интересно, и на основе этого помочь ему найти свое место в жизни. И не ожидать слишком много в тех областях, к которым он не предрасположен. Мы всегда можем спросить его самого, чего он хочет.

Способность к принятию очень сильно связана со следующим принципом.

Осознанность. Этот навык важен не только в воспитании детей. Люди успешные знают, что благодаря осознанности можно достигать серьезных результатов и в бизнесе и в отношениях. Родительская осознанность означает, что вы, как родитель в каждый момент времени понимаете причины и последствия своих воспитательных действий и эмоций по отношению к ребенку. То есть, быть способным ответить на вопрос: «что и зачем я сейчас делаю, что при этом чувствую». Конечно, невозможно осознавать любое действие, это неэффективно и затратно. Стоит обратить внимание на ключевые требования по отношению к ребенку и свое поведение, ориентированное на выполнение им требований. Разумеется, ребенку нужно научиться понимать рамки и границы, увидеть основные ориентиры. С точки зрения осознанного воспитания, ключевыми словами будут разумность и обоснованность. Если необоснованных требований и рамок много, они не дифференцируются и все становятся принципиальными. Тогда возможны два варианта развития событий: ребенок постоянно будет бояться сделать что-то не так, что ведет к избеганию любой активности и инициативы («все равно что-либо нарушу, лучше ничего не делать»), либо перестанет обращать внимания на ограничения и требования и станет «неуправляемым» («все равно что-либо нарушу, но зато буду делать, что хочу»).

Другая сфера, где осознанность стоит развивать — эмоциональные переживания. У родителей (по разным причинам — связанным с детьми: плохо учится или плохо себя ведет, так и не связанным: проблемы на работе, устал) возникают негативные эмоции и проще всего их выплеснуть на детей. А дети — просто потому, что они дети, не в силах справиться с эмоциями родителей. Им бы со своими переживаниями разобраться. И такой груз зачастую становится для ребенка непосильным. Поэтому важно честно отдавать себе отчет, чем вызваны те или иные мои эмоциональные переживания. И учиться с ними справляться, а не «навешивать» на ребенка.

Проблемы же воспитания гораздо лучше решаются не в эмоциональном порыве, а с «холодной» головой.

Чем старше становится ребенок, тем важнее искренне проговаривать собственные эмоции и мысли. Высокий уровень осознанности поможет вам реализовывать следующий принцип.

Систематичность и последовательность. Капля камень точит — это высказывание знакомо абсолютно всем. Принцип очень прост, если вы хотите получить определенный результат — будьте последовательны и добивайтесь его систематически. Причем этот принцип касается не только требований, и даже не столько требований, сколько моделирования поведения. Дети всегда обращают внимание на родителей, в первые годы жизни это самый главный источник информации о мире, основная модель, образец для подражания. Особенно это ярко проявляется в возрасте 3-5 лет, когда дети просто копируют поведение родителей. Конечно, по мере взросления они встретят, и другие образцы и научатся сами выстраивать свое поведение и отношения. Но самое важное и глубинное закладывается в семье. Если вы хотите, чтобы ребенок чистил зубы два раза в день, для вас это тоже должна быть норма, от которой вы не отступаете. Если вы хотите, чтобы ребенок вырос дружелюбным, не демонстрируйте агрессивность, причем придерживайтесь такой модели всегда. Никогда не стоит требовать от ребенка того, чего вы не делаете сами.

Четвертый принцип позволяет реализовать все вышеописанные на деле.

Умение слушать и слышать своего ребенка. Маленький человечек с самых ранних лет начинает давать нам информацию: о своем состоянии, о своих потребностях, желаниях, интересах, о том нравятся ему наши действия или нет. Причем сигналы, которые посылает нам ребенок, это не всегда и не только слова, у малыша плач, смех, улыбка, у ребенка постарше выражение лица, движения и жесты. Очень хорошо, если мы внимательно относимся к тому, что «говорит» наш ребенок, и строим свое поведение исходя не только из своих интересов, но и учитывая мнение малыша. Причем чем старше ребенок, тем значимее для него то, что родители готовы его услышать. Это принцип очень связан с принятием и осознанностью. Если мы принимаем ребенка, то нам важны его желания, интересы и эмоции.

И, наконец, пятый принцип эффективного взаимодействия с детьми, готовность развиваться. Рядом с нами растет и развивается личность. Это чудо уже с первых минут жизни, самим своим существованием предьявляет к нам незнакомые ранее требования. Меняется распорядок дня, содержание книг на полках, последовательность просмотра интернет страниц, содержимое холодильника, приоритеты покупок. По мере взросления сына или дочери расширяется круг наших интересов продолжает расширяться. Мы начинаем разбираться в школах, вспоминаем программу за все классы, узнаем про разнообразные секции. Позже ориентируемся в молодежных субкультурах, читаем про риск курения, узнаем названия магазинов подростковой одежды.

Успешное выполнение родительской роли невозможно раз и навсегда. По мере того, как из беспомощного существа наш ребенок вырастает в самостоятельную, имеющую интересы и ценности, заявляющую о своих правах уникальную личность, родительские заботы и обязанности также претерпевают колоссальные изменения. Если малышу важнее всего забота, внимание, мы полностью отвечаем за него, а значит, имеем полное право на контроль, то подростку уже необходимо доверие, признание его уникальности и ценности, а также передача ответственности, а значит снижение родительского контроля. Результативное взаимодействие с ребенком глубоко творческий процесс. Он требует от нас новых способов проявления себя, новых качеств и навыков, но доставляет огромное количество радости и удовлетворения, дарит новизну переживаний, невиданный опыт и счастье совместного роста.

**Не бойтесь экспериментировать и развиваться, радуйтесь вместе с ребенком его успехам, вместе ищите выход из сложных ситуаций и у вас всегда будет повод гордиться своим ребенком и самим собой.**

*НИКИТА КАРПОВ*

*Тренер – консультант Образовательного центра НО ДО "Архитектура Будущего"  
г. Санкт-Петербург. Автор и ведущий программ для детей и подростков:*

*«Эффективное общение»,*

*«ЕГЭ на отлично»,*

*«Разрешение конфликтов»,*

*«Тренинг креативности», и др.*

Спасибо автору за предоставленный опыт работы!!!