

10 порад психолога про те, що не потрібно робити, спілкуючись з дитиною

Як не стати ментором стосовно власної дитини? Як навчити дітей самостійності та донести до них свої почуття? На зустрічі з читачами відомий психолог Юлія Гіппенрейтер дала десять порад, що не потрібно робити, спілкуючись з дитиною.



НЕ БІЙТЕСЯ ЗМІНЮВАТИ ЖИТТЄВІ ТРАЄКТОРІЇ

Багато хто запитує, що гірше — дитина, покинута мамою, що працює, або дитина, яка тільки й бачить замучену домашніми турботами маму. Є думка, що потрібно вибирати — або самореалізація, або діти.

Насправді, якщо ви сидите з дітьми й вам нудно і погано — міняйте ситуацію. Якщо ви вийшли на роботу на повний день, а вам незатишно і мучить совість, що кинули дитину, — знову міняйте ситуацію. Це не означає, що потрібно відмовитися від роботи. Просто тут є поле для роздумів і творчості — подумайте, яка вам потрібна робота і який ступінь зайнятості. Потрібно відгукуватися на свої внутрішні незадоволеності. Емоції — наш головний путівник.

Людина стає щасливішою, коли різні частини її душі та розуму домовляються між собою. Не потрібно пригнічувати ніяку частину себе, ні щодо дітей, подружжя, чи роботи. Будьте більш чутливі до себе, позбудьтеся від схематичних міркувань: або каструлі, або успіх в суспільстві. Такі спрощення — не про справжнє життя з

почуттями та з волею до змін. Не бійтеся ризикувати й змінювати свої життєві траєкторії.

НЕ ЧЕКАЙТЕ ДИВА

Якось одна мама запитала: «Якщо тато повертається додому за п'ятнадцять хвилин до того, як хлопчик лягає спати, як зробити, щоб вони увійшли в контакт?». Увійти в контакт вони можуть. Але стати повноцінним татом цієї дитині за п'ятнадцять хвилин в день у нього не вийде.

У пам'яті дитини залишаться мама, бабусі, тітки, няні та їх установки, характери, образ мислення і ставлення до світу — але не татові. Тому, що дуже багато передається дитині не через пряме спілкування, а через спостереження за близькими і їх відносинами. І ці відносини діти потім відтворюють у своєму житті. Тому, на жаль, такий хлопчик не зможе потім повноцінно виховувати свого сина, він просто не знатиме як — адже його самого тато не виховував. Тут чудес не буває.



НЕ ЗМУШУЙТЕ СЕБЕ ГРАТИ З ДИТИНОЮ

До шкільного віку головний спосіб існування дитини — гра. Але важливо не скільки годин і хвилин ви з ним проводите, а якість ваших з ним ігор. Не змушуйте себе грати з дитиною через силу. Вона відчуває і чує, що вам з нею нудно. Шукайте те, що вам самим цікаво робити разом з дитиною.

Крім спільних ігор, дитина повинна вміти самотійно займати себе і грати. «*Сам роблю*», «*сам придумую*» переходить надалі в «*сам мислю*». Ви ж не зможете за неї будувати хід її думок. Тому важливо, щоб було не тільки «*ми разом*», а й «*я сам*». Потрібно відпускати, щоб дитина перестала завжди покладатися на маму: а що мені тепер робити? А чим зайнятися? Важливо делікатно приборати себе з гри, щоб дитина грала сам. Більш того, батькам взагалі не варто з приводу дій дитини говорити «*ми*». «*Ми пішли в дитячий сад*», «*ми перейшли до другого класу*», «*ми готуємося до вступу в школу*», а потім і «*ми вступили до ВНЗ*». Важливо, щоб діти розрізняли, де «*ми з мамою*», а де «*я*».

НЕ «ВИХОВУЙТЕ» ДІТЕЙ

Дитину часто виховують виходячи з того, що вважають головним мама і тато, з їх уявлень про те, як повинна себе вести дитина і як повинна бути організоване її життя. Безумовно, дитині потрібно забезпечувати безпеку і багато в чому обмежувати, хоча б для того, щоб вона не впала з віконця з шостого поверху і вміла переходити дорогу. Важливо, щоб вона вчасно їла, спала і був привчена до горщика. Але для душевного контакту з дитиною цього зовсім недостатньо. Розуміти дитину — отже розуміти, чого вона хоче, що їй важко, що їй зовсім неможливо, про що вона мріє і що для неї головне. Часто діти виявляють свої бажання в різних формах: «*спати не хочу*», «*хочу морозиво*», «*хочу, щоб ти не йшла на роботу*».

Всі ці прямі «*хочу*» і «*не хочу*» насправді відтворення з різним знаком батьківських «*треба*», які ми й називаємо вихованням. Нам треба, щоб вона спала і вчасно їла, нам треба на роботу. А що треба їй? Скажу, можливо, різко і парадоксально: **якщо ви хочете встановити душевний контакт з дитиною — перестаньте її виховувати.**

НЕ БУДЬТЕ ЗАВЖДИ ПРАВИ

Найчастіше виховання в нашій батьківській практиці — це привчання. Ми говоримо: роби так. Якщо дитина так не робить, ми виправляємо її. Тобто управляємо нею. У кращому випадку працює ваша наполегливість: «*Читай, читай, читай — це потрібно*». У гіршому — залякування: «*Будеш зависати у комп'ютері — у тебе з'явиться залежність, як в алкоголіків ... Не будеш добре вчитися — виженуть зі школи й будеш підмітати вулиці*». Наше виховання надає дитині потрібну нам форму, а критика, залякування і покарання цю форму заморожують: «*Так не можна!*», «*Так треба!*».

Якщо дитина помилилася, ми насамперед поспішаємо поправити: «*Ну ти ж знаєш, як потрібно складати, ми ж вчили ...*». А ви візьміть і помиліться спеціально, напишіть першокласнику: $2 + 5 = 6$. Яка буде щаслива ваша дитина, що батьки теж помиляються! Діти звикли, що ними керують, на них тиснуть. А самі вони — ніщо. Не повчайте дитину — пограйте з нею. Адже насправді, в дитині чудесним чином вже від народження закладено дуже багато здорової енергії. Вона, здебільшого, розвивається сама. **Уже в рік дитина — особистість.** І потрібно поважати на її інтереси та давати їй можливість самовизначення.



НЕ ЗУПИНЯЙТЕ — НЕХАЙ ЙДЕ КУДИ ХОЧЕ

Ми нервово натягуємо на дитину колготки, тому що запізнюємося в дитячий сад. А вона сидить, розвалившись, і думає про щось своє. Тому, що вона вже знає: її одягнуть, поведуть, здадуть — коли та куди батькам треба. Її будуть формувати. А сама вона чого хоче? Які у неї самої інтереси? Запитайте її, поки вона маленька, — дитина все вам розповість. Інакше потім буде пізно — в підлітковому віці вона вже буде приховувати від вас свої інтереси — бо звикла, що вона об'єкт виховання, а не суб'єкт побудови свого власного життя.

Мотивацію дитини, її інтереси потрібно плекати та зрощувати й розвивати.

Можливість і вміння знаходити себе — це секрет щасливої людини. Дитина весь час щось хоче, і якщо підкидати теми для її інтересів, то вона піде по життю щасливою.

Дайте дитині знайти себе і не панікуйте: «*Ой-ой! Куди ж він пішов себе шукати?!*» Нехай йде. Дворічна дитина ще не вміє вимовляти «с», але вже говорить: *я Шам!*

НЕ ЛЯКАЙТЕ ЖОРСТОКИМ СВІТОМ

Нерідко я чую таке питання: «*Ось ви, Юлія Борисівна, проповідуєте гуманізм і повагу до дитини. А наше суспільство проповідує насильство, жорстокість і хитрість. І якщо вдома дитина буде тільки біла і пухнаста, то як вона підготується хоча б до школи, де працює придушення і наказова система?*»

На подібні питання у мене є відповідь. Чим в більш збереженому вигляді дитина виходить з дому у світ, тим більше вона підготовлена та укріплена. Чим більше її розуміли та поважали, чим більше вона зможе реалізувати свої інтереси, чим краще розвивалося її самовизначення, тим більше будуть розвинені її здатності до резистенції, тобто більша можливість опору в жорстоких умовах. І навпаки: якщо ви жорстко виховуєте дитину, вона ослаблена при виході у світ.

І НЕ ЗАБУВАЙТЕ ГОВОРИТИ ПРО ПОЧУТТЯ

Як показують дослідження, розвиток так званого емоційного інтелекту, має велике значення для того, наскільки успішно в майбутньому дитина зможе справлятися зі складними ситуаціями. Щоб розвивати у дітей емоційний інтелект, потрібно використовувати в спілкуванні словник емоцій.

Частіше вживайте слова, які описують ваш стан і стан дитини, називайте своїми назвами різні переживання, афекти та почуття. Емоції дитини потрібно слухати й озвучувати їх для неї: *«ти хочеш», «ти незадоволений», «ти злишся», «ти плачеш», «ти дуже-дуже хочеш морозиво, а я тобі заборонила, і ти засмутився через це»*.

Розповідайте дитині про неї, про її стан, динаміку її переживань. Переводьте дитячі істерики та маніпуляції в розмову про її почуття. Але робіть це не з роздратуванням, а з розумінням. І не треба питати: *«Чому ти не слухаєш? Ми ж домовились...»*. Дитина, швидше за все, не знає відповіді на ці питання. А ви тільки замикаєте емоційний контакт, переводячи розмову з нею на логічний рівень.

І не забувайте доносити свої почуття до неї: *«Ти зараз відмовляєшся одягатися, і мене це дуже засмучує», «Мені дуже шкода, що я не можу тобі дозволити десяте морозиво»* (тут ще й трохи гумору).



НЕ ВМОВЛЯЙТЕ

«Ти ж сам обіцяв, що це останній мультик!» Це називається умовлянням, і воно дуже шкідливе. Краще не забороняти що-небудь беззастережно, а вводити правило. Правила не обговорюють і з їх приводу не торгуються.

Дитина говорить: *«Я не хочу лягати спати»*. Підійть назустріч її настрою: *«Тобі не хочеться спати? І ти дуже засмучена, що у нас таке правило? Краще б таких правил не було! Так, деякі правила бувають дуже неприємні ... Але я нічого не можу з цим вдіяти, адже це правило»*. Така розмова полегшить всім життя.

«Ти ж знаєш, що машинки можна тільки на день народження» – це знову умовляння. Якщо дитині щось потрібно, не вступайте в переговори, та не заперечуйте її слова, але ставте їй обмеження. А головне, не читайте їй нотації, просто зрозумійте її: *«Тобі дуже потрібна машинка. Ти дуже її хочеш. Зараз у мене немає можливості. Але я запам'ятаю, що тобі така потрібна»*.

Але не забувайте, що, крім правил, у дітей повинні бути ще й права. Якщо дитина не отримує того, що їй дійсно потрібно, вона буде ваші правила порушувати, буде сперечатися, брехати та ховатися. Вона стане поважати ваші правила, якщо ви будете поважати її мотиви та права.

НЕ ЗАМІНЮЙТЕ РЕАЛЬНИЙ СВІТ ГАДЖЕТАМИ

Особливість нових технологій полягає в тому, що вони дають миттєвий зворотний зв'язок. Тобто дитина, вирощений на гаджетах, не звикла до того, що реакція на її дії може бути не миттєвою, відкладеною.

Ще одна особливість: це взаємодія фізично обмежена. З гаджетами невеликі маніпуляції руками приносять величезний потік інформації. В результаті вони не дають можливості вивчати фізичні закони взаємодії предметів.

І третя характерна риса нових технологій: емоційні стосунки в комп'ютерних іграх і соціальних мережах куці, обмежені заданими формами.

Батькам варто розуміти багатства реального світу і його параметри. Усвідомлювати, які з цих параметрів в технологіях урізані. Коли ви обмежуєте взаємодію дітей з гаджетами, заповнюйте час, що звільнився тими активностями, які технології їй не дають.

Рухливі заняття, реальні дії з предметами, емоційне спілкування з мамою і татом — на це варто звертати особливу увагу. У соціальних мережах немає ні запахів, ні дотиків, ні інтонацій. Якщо ділитися емоціями з дитиною, прищеплювати їй смак до реального світу, то до моменту, коли вона піде в школу, ліміти гаджетів будуть їй добре відомі. І вона сама не захоче сидіти в телефоні більше пів години.