

КАК ПОЗВОЛИТЬ РЕБЕНКУ БЫТЬ СОБОЙ И ЗАЧЕМ?

Все мы слышали это выражение — «просто будь собой». И слышали так часто, что вряд ли вдумывались, что же оно на самом деле означает. Быть собой — это значит вести себя естественно, без напряжения, быть в состоянии внутренней гармонии и спокойствия.

Быть собой — это значит действовать в соответствии со своими внутренними убеждениями, а не так, как хочется окружающим. И наконец, быть собой — это значит понимать свои желания, вкусы и особенности, быть в хорошем контакте со своей подлинной личностью — а значит, быть счастливым. Внушительный список! Не будет преувеличением сказать, что умение быть собой — чуть ли не главный столп психологического благополучия в жизни. Но воспитывать это умение нужно с детства — иначе наверняка придется «отрацивать» его в кабинете у психотерапевта пару десятков лет спустя. И хотя мы уже очень далеко продвинулись в деле воспитания детей — не заставляем их заниматься ненавистными танцами и не ведем силой в музыкальную школу мечтающего о карате ребенка — порой мы все же подавляем их истинные порывы, сами не замечая того.

За пределы зоны комфорта

Многие установки мы тащим с собой из собственного пост-советского детства. «Как бы чего не вышло», «надень шапку — заболеешь», «не скачи как конь — соседи придут ругаться», «иди нормально», «люди смотрят» — список этих вьезшихся в подкорку фраз вы наверняка сможете продолжить самостоятельно. И хотя мы тысячу раз бунтовали против них, будучи детьми — они внезапно вырываются и из наших уст. И вот уже радостно скачущий по коврам и занавескам человек-паук вновь превращается в грустного ребенка, которой искренне не понимает, почему мама одергивает его и не радуется успехам супергероя.

Бороться с этими разрушительными установками можно, только осознанно отслеживая их и подвергая беспощадному логическому анализу. Соседи придут ругаться — а ребенок действительно ведет себя так громко? А если и придут, что самое страшное может случиться? Ребенок идет по парку задом наперед — и почему ему так нельзя? Мы действительно так боимся осуждения случайного прохожего?

Все больше и больше выходя из «зоны комфорта», отходя от привычных схем — мы постепенно увидим, что ничего страшного на самом деле не происходит. Дать ребенку свободу в выборе, дать ему ощущение, что он может сам принимать решения и нести за них ответственность — одна из лучших вещей, которые мы можем сделать для его гармоничного развития. Но как все работает в жизни? Мы решили провести наглядный эксперимент — и предложили молодой маме один день разрешать детям делать все, что им хочется.

Практический эксперимент: уикенд свободы

Юлия, 30 лет, специалист в крупной компании, дети — Георгий (3 года) и Тимофей (6 лет)

Когда мне предложили поучаствовать в эксперименте, я некоторое время колебалась. Я люблю, чтобы все было под контролем — и без ненужных неприятных сюрпризов. Поэтому идея дать детям полную свободу на одни выходные казалась весьма опасной — но потом я решила: это ведь всего одни выходные! И вот что из этого получилось.

Маленькие дети и аккуратность — понятия несовместимые, это мне было очевидно. Но если за творческим процессом пристально следит взрослый, порчи имущества и повода для уборки можно избежать. Так мы всегда и делали — садились вместе, обкладывали всё вокруг влажными салфетками и прочими материалами для подстраховки... Контролировали кисточку и количество краски. Но не в этот раз. С замиранием сердца я позволила себе отпустить ситуацию и даже не подходить к ребенку во время создания «шедевра»...

Оказалось, что все не так страшно. Футболка была сразу постирана, лицо отмыто, стол без труда оттерт, а ребенок был безмерно счастлив. Ведь ему удалось самостоятельно, без каких-либо ограничений исследовать материал, сочетания цветов и прочие «а что будет, если...». Будем практиковать подобные творческие эксперименты и не бояться — ведь ничего ужасного не произошло, а ребенок смог в полной мере проявить себя.

Что может быть опаснее, чем ребенок с кухонным ножом у горячей плиты?! — думала я. Но наблюдая за растущим интересом к готовке своего шестилетнего сына, решила доверить ему это ответственное дело — и факт, что он действительно самостоятельный. Много раз наблюдал как я или муж любимый завтрак, поэтому последовательность наизусть.

С тех пор, как сын приготовить омлет (и хорошо), мы практиковали несколько раз и добавили еще арсенал. Первый шаг к самостоятельности и устранению родительских фобий сделан!



*принять тот
взрослый и
ребенок
готовим его
действий он знал
попробовал сам
вышло очень
это еще
пару блюд в его*

Вдохновленные успехом первых опытов, мы решили не прерывать эксперимент — и дали детям еще больше свободы. Нас пригласили на детский день рождения. Раньше я всегда старалась одеть ребенка как можно красивее — в чистую белую рубашку, бабочку и так далее — не хотелось «ударить в грязь лицом» перед другими гостями. Но сейчас я разрешила сыну самому выбрать одежду — и он предсказуемо решил пойти в домашней, застиранной, но любимой толстовке с динозаврами. В гостях дети сразу начали играть в активные игры и скакать — и было уже совершенно не важно, кто во что одет. Анализируя свои эмоции, я поняла, что моя неловкость была вызвана собственными ложными установками, а ребёнку было комфортно и удобно. Разве не это самое главное?

Есть лишь один способ чему-то по-настоящему научиться: сделать это. Пока человек не попробует, он даже не узнает, получается у него или нет.

Чем больше мы даем ребенку самостоятельности, тем больше формируем ответственность. Например, когда ребёнок на прогулке бежит прямо в лужу в промокаемой обуви, вместо привычного «стой — промокнешь» можно предупредить, что его ботинки пропускают воду, и если он намокнет, то придется пойти домой, чтобы не простудиться. А решение, залезать ли в лужу, ребенок принимает сам. Вероятно, он получит свои минуты счастья и счастливый

отправится домой, возможно обойдет лужу стороной и продолжит прогулку, а может, промокнет и расстроится от холода и оборвавшейся прогулки, но это будет его решение. Так формируется ответственность.

Наделяя ребенка ответственностью, мы формируем у него уверенность в себе. Отличный пример есть в эксперименте. Ребенок, которому мама доверила и поручила самому готовить завтрак, не станет сомневаться в том, что он на это способен. Мама же доверила. При этом важно оставлять за ребенком право на ошибку.

Поддерживая в ребенке уверенность в себе, мы формируем самостоятельность. Потому что уверенный в себе человек способен на самостоятельные действия и принятия решений, без постоянной опоры на мнение кого-то другого, в данном случае родителей. Но между свободой и вседозволенностью есть граница. И проходит она там, где родитель включен или нет в то, что происходит с ребенком. Даже наделяя ребенка свободой и ответственностью, мы, родители, должны помнить, что он ещё не взрослый, важно быть готовыми помочь, подхватить, подсказать, если это потребуется. Живой интерес к тому, что делает ребенок, повышает безопасность.

Источник: chips-journal.ru