

Как понять своего ребенка: советы родителям

Наверное, если бы мы могли лучше понимать друг друга, это решило бы многие проблемы. Часто сами родители жалуются на то, что не понимают своих детей, не знают, почему те себя ведут именно так. Из-за этого возникают раздражение и ссоры. Понять малыша или подростка возможно, надо немного постараться. Дети тоже жалуются на то, что не всегда могут встретить понимание родителей, поэтому закрываются, уходят в себя, охотно делятся радостью и трудностями с друзьями, но не с семьей. Есть страх непонимания. Сразу предупреждаю, что упор в решении проблемы стоит делать на собственные чувства и ощущения, а не пытаться понять ребенка только лишь логикой.

Вспомните себя в детстве

Вот это то, с чего, наверное, надо начинать. Иногда мы блокируем чувства и эмоции, которые стали для нас болезненными. Так, взрослый человек может говорить: «Меня били, человеком вырос», «Я терпел, и ребенок потерпит», «Да, мне было тяжело, но это многому меня научило». Часто сложно признать, что негативный опыт, из которого мы смогли вынести позитив, необязательно должен был случиться в нашей жизни. И иногда негативные последствия перевешивают плюсы. Поэтому здесь необходимо постараться ответить честно: что вы чувствовали в той или иной ситуации в детстве? Помните, как страшно было идти к зубному? Возможно, вы вжимались в кресло, замирали, давили слезы и больше всего мечтали о том, чтобы это поскорее закончилось. Или вы кричали и вырывались, а вам строгим голосом говорили: «Сядь и успокойся!». Сегодня медицина совсем другая, но манипуляции во рту не вызывают у нас положительных эмоций, так почему родители говорят детям: «Не бойся! Сиди спокойно!».

Когда мы помним свои детские реакции тела, что испытывали на уровне эмоций и чувств, это помогает понять своего ребенка. Помните, как было обидно, когда дразнили? А как страшно, когда выключался свет? Когда родители ругаются, а ты маленький вжимаешься в кровать и ждешь, когда это закончится, чтобы расслабиться и уснуть? Важно вспомнить, что в детстве все чувствуешь по-другому, многое происходит впервые.

Упражнение: напишите письмо себе маленькому. Может быть, вы хотите поддержать себя, помочь или что-то пожелать? Такие методы кажутся достаточно простыми, но в реальности оказываются действенными. Они помогут вам понять своего ребенка.

Поставьте себя на место ребенка

Этот способ продолжает предыдущий. Посмотрите на ситуацию глазами ребенка. Для начала важно понять, что как минимум дети видят все с другой высоты в прямом смысле этого слова. Метр? 110 см? А может, пока вообще только с маминых рук? Как воспринимает ребенок вас, когда вы смотрите сверху? Как реагирует на любезную тетюшку, которая тянет руки к коляске? Как лежит на большой кровати в огромной комнате в темноте? А когда обидели? Дразнили? Не пожалели? Как мы сами чувствуем себя в таких ситуациях уже во взрослом возрасте? Обижаемся? Просим поддержку? Закрываемся? Мы, взрослые уверенные люди, которые многое видели? Иногда мы не знаем, как наладить отношения с ребенком, потому что не можем оценить его позицию.

Поставить себя на место ребенка очень просто. Представьте ситуацию во всех деталях. Вспомните, как вы обычно действуете, когда оказываетесь в подобном положении. А какие чувства вас сопровождают? Если сложно называть, можно постараться описать простыми словами — избегаю ситуацию, переживаю. В нашем обществе принято запрещать выражать «плохие» чувства, хотя они — только лишь сигнал о том, что с нами происходит.

Упражнение: поставьте пустой стул, представьте на нем своего ребенка и адресуйте ему свое послание. Спросите, как он себя чувствует, ведет. А теперь

попробуйте пересесть на пустой стул, поиграйте, почувствуйте себя маленьким. Какой у вас цвет волос? Глаз? Сколько вам лет? А возраст? И теперь вы можете отвечать. Не придумывайте, как должно было бы быть. Прислушайтесь, что идет изнутри.

Научитесь видеть личность в своем ребенке

Иногда бывает, что родители не видят своего реального ребенка. Усиленно учат читать малыша, который к этому не готов. Развивают в тех областях, в которых способностей не так много. Активно социализируют через общение и мероприятия интровертов (закрытых детей). А еще иногда ребенка встраивают в новомодную теорию, и тогда совсем теряются живые настоящие отношения. Бывает, что в детях родители видят себя маленьких и тогда начинают заботиться как будто о себе. Попробую объяснить.

Допустим, в детстве у девочки мама очень много работала. И тогда, будучи взрослой, она совсем отказывается от работы, как бы компенсируя себе то, что недодала мать. Бывает, что родители «перекармливают» своего ребенка вниманием, заботой, подарками, то есть пытаются дать то, чего не получили сами.

Упражнение: напишите, какой ваш ребенок. Его сильные и слабые стороны. Постарайтесь быть объективным: поговорите с супругом, бабушками, воспитателями в детском саду. Что нравится вашему ребенку? Что он любит есть? С кем дружит? О чем мечтает? Как реагирует в той или иной ситуации? Ответы на эти вопросы помогут вам ответить на вопрос о том, как понять своего ребенка.

Наблюдайте за ребенком

Знаете, бывает, приходит на консультацию родитель и рассказывает, что ребенок «вдруг» стал вести себя агрессивно или закрылся. Не бывает «вдруг» и не существует «просто так». У всего есть причины. То, что происходит в подростковом возрасте, это результат предыдущих лет выстраивания отношений с ребенком и его опыта. А еще важно за детским поведением увидеть настоящую потребность. Есть прекрасное выражение, что когда человек делает больно, он хочет, чтобы его любили. Если у ребенка повышена агрессивность, он наверняка очень сильно нуждается в заботе и в теплом отношении. Если малыш капризничает, скорее всего, он хочет спать, кушать, пить или ему жарко/холодно. Когда подросток кричит «не трогайте меня», это означает «подойдите ближе, скажите, что любите меня». Научитесь анализировать, что может стоять за негативным поведением. Помните, что излишне послушные дети — это тоже результат гиперопеки или агрессии в семье, когда ребенку страшно проявить протест и индивидуальность.

Упражнение: попробуйте понаблюдать за ребенком. Только регулярный анализ поможет выяснять причины. Наверняка вы сможете уже привести какие-то примеры из родительского опыта. Допустим, ребенок кричал, вы долго не могли понять своего ребенка, чего он хочет, а потом посадили в машину, и он сразу уснул. Хотел спать. Дочка капризничала после школы, вы днем нашли время, поговорили, она сразу успокоилась. А ее просто волновал новый учитель или ссора с подругой.

Помните, что дети — наше отражение

С одной стороны, вы точно можете вернуться к своему списку сильных и слабых сторон своего ребенка. Узнали себя? Или мужа? Скорее всего, обоих родителей. Есть прекрасная традиция смотреть, на кого похож ребенок внешне. Вот нос мамин, а губы папины. А глаза вообще бабушкины. Лопатки и осанка в папу, конечно, а ножки мамы будут. Почему же с характером родители часто задают вопрос: в кого ты такой? Конечно, есть наследственность, предрасположенность, темперамент. Но черты характера формируются и под воздействием воспитания и среды, не стоит об этом забыть. Как понять своего ребенка? Помните: ваш ребенок похож на того, кто его растит. Поэтому в первую очередь стоит спросить себя: если ребенок эмоциональный, не похож ли он на меня или супруга?

Второй момент — дети чувствуют, когда мы отклоняемся от точки покоя. И если внутри нас раздражение и все кипит, не стоит ожидать спокойного поведения своего чада.

Когда мама или папа злятся, подавляют чувства, то и ребенок будет вести себя по-другому.

Упражнение: выделите те черты характера своего ребенка, которые сформировались под вашим влиянием. Заметьте и слабые, и сильные стороны. Когда маленький ребенок капризничает сильно и неадекватно ситуации, спросите себя: «Что со мной сейчас происходит?». Это можно зафиксировать.

Интересуйтесь физиологией и психологией развития

Многие вещи ребенок не способен делать в силу развития. Иногда мы предъявляем к детям не просто завышенные требования, а те, которые противоречат природе. Сидеть 40 минут за выполнением задания в 5 лет, здороваться со всеми взрослыми в 3 года, присматривать за малышом в 6 лет, полностью контролировать свои эмоции в дошкольном детстве... Поведение ребенка часто продиктовано логикой его развития, поэтому зная такие закономерности, можно пересмотреть многие взгляды на то, как должно быть. Читайте книги и статьи по возрастной психологии, физиологии и анатомии развития, и тогда вас не будет беспокоить вопрос о том, как понять своего ребенка.

Разговаривайте с ребенком

Пожалуй, нет ничего важнее, чем разговор, диалог с ребенком. Начинать это делать лучше с раннего детства. Говорите о себе, рассказывайте истории из своего детства. Сообщайте о своих чувствах. Тогда вам не придется думать о том, как разговаривать с ребенком — он сам будет перед вами открываться. Малыш ведь говорит обо всем, что ему важно. Комментирует игру или происходящее — слушайте! Так вы придете к регулярному общению, в котором будете постоянно узнавать, что происходит в жизни ребенка, что он чувствует, о чем мечтает. В диалоге не прибегайте к обесцениванию, не уходите в себя, не будьте равнодушным. Заинтересуйтесь, поделитесь своим опытом, покажите, что готовы принять ребенка в любой ситуации. Ведь часто дети закрываются именно потому, что на любой рассказ родители начинают реагировать негативно, оценивать, пугать. Даже если ребенок рассказывает что-то тревожное, постарайтесь стать не судьей, а тем человеком, который поймет и объяснит ситуацию, покажет последствия.

Упражнение: найдите книги Юлии Гиппенрейтер. Автор прекрасно повествует о методах активного слушания, рассказывает, как выстраивать диалог с ребенком.

Помните, что понять своего ребенка сложно, но реально. Прислушивайтесь к себе, разговаривайте, проводите вместе время. Дети очень адаптивны, их психика легко перенастраивается. Поэтому на любом этапе можно исправить многие проблемы. Самое простое и одновременно сложное правило: детям нужна наша любовь. Наши тепло, понимание, поддержка. Именно тогда они тоже открываются и идут навстречу со всей своей искренностью и добротой. Любое отклоняющееся поведение — это крик о помощи.