***6 шагов к нежному воспитанию***

*педагог-психолог, Тотьмянина М.С.*

Следуя этим шагам можно стать гораздо более нежными родителями:
1. Принять решение уважать своих детей.

Став взрослыми, мы требуем к себе уважения от наших детей и других взрослых, как само собой разумеющееся. Мы ожидаем, что с нами будут обращаться определенным образом, что другие будут принимать наши права, мысли и убеждения во внимание.
Если вдруг ребенок проявит к нам неуважение (как нам это может показаться), мы тут же быстро среагируем и «восстановим справедливость». Но почему мы не делаем того же самого в отношении наших детей?
Если бы мы уважали своих детей, мы бы услышали, как они проснулись с плачем посреди ночи, а не отправляли их обратно в кровать одним окриком или строгим взглядом. Если бы мы уважали своих детей, мы бы не заставляли их съедать нетронутую брокколи на тарелке, несмотря на то, что они просятся уже уйти. Если бы мы уважали своих детей, мы бы не говорили «потому что я так сказал!», или не начинали кричать по любому поводу. Если бы мы уважали своих детей, мы бы не игнорировали их негативные эмоции, когда они закатят истерику в общественном месте. Если бы мы уважали своих детей, мы бы никогда их сознательно не обижали, ни физически, ни эмоционально.
Если мы будем уважать своих детей, они будут уважать нас и у них не будет необходимости вести себя так, как описано выше.

2. Принять решение сочувствовать своим детям.

У детей, так же как и у нас, бывают плохие дни, в какие-то дни они чувствую себя подавленными, в какие-то дни им страшно, одиноко, иногда они смущены, взволнованы или раздражены. В какие-то дни им просто нужно лечь под одеяло и почувствовать, что их обнимают и слушают. Как бы вы себя чувствовали, если бы к вам в таких ситуациях относились так, как вы относитесь к своим детям?
Если бы мы сопереживали и сочувствовали нашим детям, мы бы не оставляли их плакать в одиночестве в своей кроватке ночью, даже на 5 минут. Если бы мы сочувствовали нашим детям, мы бы никогда не устраивали им за непослушание тайм-аут. Если бы мы сочувствовали нашим детям, мы бы не кричали на наших детей, намеренно причиняя им боль. Если бы мы сочувствовали нашим детям, мы бы больше их слушали и меньше говорили сами.
Если мы будем сочувствовать нашим детям, они вырастут чуткими по отношению к другим, включая родителей, и у них не будет нужды вести себя так, как описано выше.

3. Разрешить детям иметь собственное мнение и делать свой собственный выбор.

Почему-то многие родители считают, что их дети не способны принимать собственные правильные решения и нужно руководить ими как можно больше и наказывать за мнения, которые отличаются от их. Но при этом мы все стремимся вырастить мыслящих и уверенных в себе детей, которые будут напористыми по отношению к миру. Вот только как это может получиться, если мы берем полный контроль над жизнями детей?
Дети должны ошибаться, лучший способ узнать, что такое хороший и плохой выбор – это ощутить на себе естественные последствия своих действий. Лучший способ воспитать ребенка, который уважает мнение других, это уважать самого ребенка с его индивидуальными особенностями. Также это означает позволять детям принимать решения, соответствующие их возрасту, настолько, насколько это возможно. Конечно, если не в том возрасте и принимают решение, которое действительно опасно для их жизни и здоровья, мы обязаны принять решение за него.
Если мы допускаем, чтобы наши дети делали ошибки и ценим их мнение, они начинают уважать и ценить мнение других людей, и знают, что такое хороший и плохой выбор.

4. Убрать свои ожидания относительно возраста ребенка и представлений о норме.

Очень много родительской злости проистекает из искаженного восприятия того, что является и не является нормальным для детей с их точки зрения. Начиная от режимов сна и бодрствования и приема пищи наши восприятия о том, что «нормально», а что «проблема», как правило, оказываются очень далекими от истины.
Это нормально для ребенка – просыпаться ночью на втором году жизни. Это нормально, что ребенок кусается и дерется. Это нормально, что дошкольник не хочет делиться. Это нормально, когда 5-летний ребенок не понимает, что если он уйдет из дома без предупреждения, то взрослые испугаются. И это нормально, когда у подростка случаются неконтролируемые приступы гнева, и он уходит, хлопнув дверью. Все эти формы поведения связаны с созреванием мозга, они не означают, что вы воспитали монстра, это просто особенности биологии.
Нужно принять решение и понять принципы нормальной физиологии и психологии детей, и выкинуть все журналы и книги, которые невежественны в этих знаниях, а также перестать посещать родительские форумы и сайты, на которых советуют другое. Когда мы убираем свои ожидания в отношении детей просто на основе биологических фактов, мы становимся более спокойными и добрыми, даже к самим детям.

5. Находить время заботиться о себе.

Воспитывать детей – тяжело, особенно в наше время. Работа родителя – круглосуточная, сложная и самая важная в мире. Даже если вы не сделали за день ничего, кроме прижимания к себе беспокойного младенца или лежания с ним на своем животе – вы уже сделали все и даже немного больше. Но постепенно мы становимся измотанными родителями, с беспокойством о деньгах, проблемами в отношениях и на работе, бессонными ночами и никуда не девшимся напряжением. Мы настолько полны нашими негативными эмоциями, что в не состоянии их сдержать, и начинаем срываться на детях. Мы кричим на них и отправляем в свою комнату, когда знаем, что должны с ними на самом деле поговорить. Мы оставляем их плакать во сне без внимания, потому что не может выдержать еще хотя бы одну бессонную ночь. Но это наши проблемы, а не наших детей. Это не им нужно исправиться – нам.
Забота родителя о себе – не роскошь и не бонус, и если у вас образовались свободные 5 минут, это важный момент во всем том, что вы делаете. Когда вы будете заботиться о собственных душе и теле, у вас появиться больше терпения, а соответственно, и больше уважения, сочувствия и понимания по отношению к своим детям. А возросшая способность самостоятельно решать свои проблемы приведет к уменьшению этих проблем.

6. Оказывать своим детям внимание.

Многие «эксперты» со стороны родителей любят утверждать, что дети ведут себя определенным образом, чтобы получить внимание родителей, и это плохо. Что родителям нужно игнорировать такое поведение, тогда как на самом деле то, что родители должны сделать – это дать детям то, в чем они испытывают потребность.
Наша жизнь так загружена, все проходит в безумной спешке, мы едим на бегу, недосыпаем, у нас куча обязанностей и т.д. К тому же, сейчас у нас появились соцсети, разные игры и приложения, и этого полно и в жизни детей. У детей так много всего есть! Но единственное, в чем у них дефицит – это родительское внимание.
Поэтому если дети ведут себя не лучшим образом для того, чтобы привлечь наше внимание, а именно кусаются, кричат, дерутся, кидаются на пол, хлопают дверями или разбивают вещи, то это повод только для того, чтобы дать им наше внимание. И на самом деле это необходимо не только нашим детям, но и нам самим, потому что в процессе общения с ребенком у нас появляется возможность снова увидеть в этом мире чудеса…