

unicef 
Детский Фонд ООН



Министерство
здравоохранения
Республики Беларусь



unicef 
Детский Фонд ООН

Представительство Детского
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)
в Республике Беларусь
e-mail: unicef@tut.by

**ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ
РОДИТЕЛЕЙ**

ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ РОДИТЕЛЕЙ?

Возможно ли вообще существование «личной» жизни родителей, если само слово «родитель» наделяет человека конкретной ролью и обязанностями? Ведь родительские обязанности – это круглосуточная работа без жалования, без прибавок к зарплате, без повышений в должности и с минимумом отпусков. Родители несут ответственность за все, что случается с их детьми. Родители никогда не вправе уволиться – даже когда дети сильно просят их об этом. Кто такой родитель, и какие у него обязанности по отношению к своему ребенку прописано в законодательстве. А как же личная жизнь?

В САМОМ РАЗДЕЛЕНИИ ЖИЗНИ НА «ЛИЧНУЮ» И КАКУЮ-ТО ЕЩЕ КРОЕТСЯ ОЧЕНЬ БОЛЬШАЯ ПРОБЛЕМА...

В реальности, каждый родитель понимает смысл «родительства» по-своему и, соответственно, формулирует свои обязанности по отношению к ребенку. Практически, любой скажет: «Главное – любить своего ребенка». И все любят... тоже по-разному...

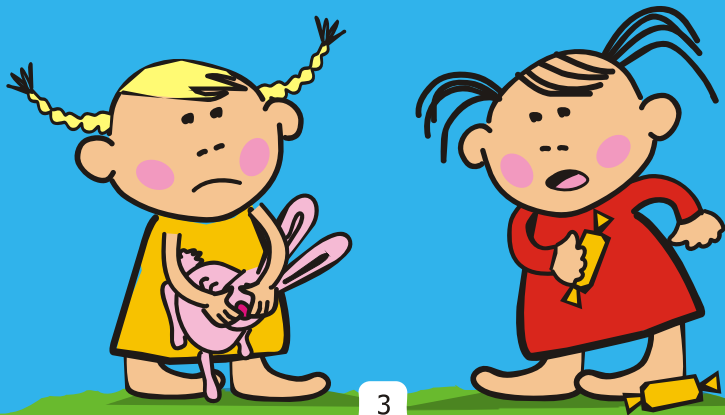
ИСТОРИЯ ПЕРВАЯ ПРО ДЕВОЧКУ МАШУ

Жила-была девочка Маша, ее очень любили родители, бабушки и дедушки. С самого рождения Маша стала кумиром семьи. Все близкие безгранично обожали и ублажали розовощекую малышку. Купали всей семьей, кормили всем составом, развлекая при этом сказками, игрушками, целыми спектаклями – только бы девочка хорошо кушала. Вот Машины первые шаги – все бегут с камерами и фотоаппаратами, Маша падает – и все бросаются поднимать Машу. А вот Маше не дали телефон, и она замахнулась на папу, стукнув его пухлой ладошкой – папе не больно, он смеется: «Ай, да Маша! Какаямышленная!».

Для Маши не существовало никакой дисциплины, запретов, слова «нельзя» – все жили по Машиному распорядку, подстраиваясь под нее. Большинство ее проступков объясняли тем, что она еще маленькая и не понимает, что портить вещи нельзя. Уже в возрасте 2-х лет у Маши выявили много талантов и родители стали воодушевленно их развивать, тратя много времени и денег. Когда Маша пошла в детский сад, оказалось, что не только воспитатели не понимают Машиной уникальности, но и почему-то дети не хотят с ней играть. Родители в ужасе, не могли понять, почему их ребенок не может адаптироваться в детском саду...



А Маша продолжала расти и думала, что все обязаны ей подчиняться. Для нее самой было большим стрессом, когда воспитатель сказала, что нельзя есть конфеты перед едой, а какая-то девочка не дала свои игрушки. Она не понимала, что ее слова, поступки могут кого-то обидеть, разозлить. Маша плакала, кричала, просила, чтобы ее забрали, и дома устроила такую истерику, что пришлось срочно приглашать клоуна, чтобы тот развлекал и отвлекал Машеньку. Так Маша попала на прием к психологу...



ИСТОРИЯ ВТОРАЯ ПРО МАЛЬЧИКА САШУ

Когда Саше исполнилось 2 месяца, его мама вышла на работу, и так в конце беременности ей пришлось-таки лечь в больницу, а работы накопилось много. На семейном совете решили, что работу маме бросать никак нельзя, после декретного отпуска уже так не «раскрутишься», место займут молодые, энергичные. Саше родители нашли хорошую няню. Выбирали долго, так как очень любили сына. Сашину первую улыбку мама пропустила, а первые шаги никто не заметил – он просто вдруг стал ходить.

Когда семья на выходные все-таки собиралась вместе, родители были очень уставшими после трудовой недели, им хотелось подольше поспать, поваляться, посмотреть телевизор, потом магазины, покупки на следующую неделю и опять работа. Саша рано стал самостоятельным, уже к двум годам он умел сам одеваться, раздеваться, ходил в туалет, научился играть один, и всем казалось, что он так любит – все сам. Его рано приучили к дисциплине (была очень опытная няня), и он четко знал, где и как себя нужно вести.



На вопрос: «Где мама?» — Саша долгое время показывал пальчиком на фотографию мамы на стене. Родители зарабатывали деньги, и у Саши было все (много красивой одежды, хорошие дорогие игрушки). Лучший детский сад, лучшая школа — у него было абсолютно все самое лучшее.

Именно воспитатели детского сада заметили, что Саша замкнут, порой бывает агрессивным, дерется с детьми. Его рисунки были мрачными, а любимые сюжеты — катастрофы и войны. Родители начали уделять Саше больше внимания, развлекали его, но он казался равнодушным к совместным гуляниям, большую, но недолгую радость ему доставляли новые подарки и дорогие игрушки. Так Саша попал на прием к психологу...



Казалось бы, такие разные истории... И общее не только то, что дети попали на прием к психологу — но и то, что их обоих очень любили родители, которые, тем не менее, по-разному строили свою жизнь. Родители Маши, оправдывали себя тем, что «любви много не бывает», а родители Саши тем, что «нельзя лишать себя личной жизни во имя ребенка». Эти истории — две крайности одной большой проблемы — отношений родителей к своим детям. Как же найти ту самую, золотую середину и как любить своего ребенка так, чтобы не нанести ему психологической травмы и, при этом, сохранить свою жизнь?

Чтобы ответить на эти вопросы, давайте начнем с обсуждения вопроса, когда и как мы становимся родителями? Многие скажут, что тогда, когда ребенок появляется на свет, или тогда, когда они узнают о беременности, или тогда, когда сперматозоид оплодотворяет яйцеклетку. Именно с этого момента банк памяти ребенка (именно ребенка, а не зародыша!) произвольно записывает все происходящее вокруг — ваши ощущения, чувства, мысли и даже фразы.



Если вы поддерживаете здоровый и активный образ жизни во время беременности, полны оптимизма, не испытываете стрессов и окружены красотой, «позитивом» и любовью – ваш ребенок родится здоровее и счастливее. Перинатальные психологи утверждают, что еще до беременности закладывается эмоциональный тон ребенка.

Родителями становятся тогда, когда двое впервые вместе задумываются о будущем ребенке и начинают мечтать, что-то для него делать... – именно тогда начинает формироваться эмоциональный тон будущего малыша. Тон – это не сиюминутный ответ на ситуацию, это наша общая преобладающая эмоциональная реакция на жизнь, как бы степень эмоционального благополучия.

К наиболее высоким тонам относятся: **Энтузиазм:** «Я все могу. Все возможно! Жизнь — прекрасна!». **Веселье** (бодрость): «Я — хороший, жить — здорово! В жизни столько нового и прекрасного!». **Интерес:** «Ну-ка, что тут у нас? Классно! Давайте-ка это сделаем!».

По середине находятся тона: **Консерватизм:** «Жизнь вполне понятна! Она — хороша и устойчива — пока ее не меняешь. Вы что-то предлагаете? Сначала докажите, что это нам подходит». **Удовлетворение** (доволен): «Все-таки жить хорошо!.. Что? Предложение?.. Ладно, завтра гляну...».

К низким тонам относятся: **Скука:** «Жизнь — и есть жизнь. Пусть идет, как ей хочется, а я отдохну. Вы что-то предлагаете... — это не ко мне...». **Боль:** «Проклятье! За что?!!» **Гнев** (злость): «Пойшли вон!!! Молчать!!!» **Отсутствие сочувствия** (холодность): «У меня своя жизнь. Делай, что хочешь. Это твои проблемы». **Страх:** «Все сейчас пропаду... Мамочка, что же это?.. Кто-нибудь, помогите!..». **Жертва:** «Жизнь, о чем вы!? Она раздавила меня. Я потерял все — и никому нет дела...». **Апатия:** «Вот и все. Все бесполезно».



ОТ ТОНА ЗАВИСИТ НЕ ТОЛЬКО ОБЩАЯ БЛАГОРАЗУМНОСТЬ, БЛАГОПОЛУЧИЕ И УСПЕШНОСТЬ, НО И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.

Абсолютное большинство психосоматических, хронических заболеваний связано с низкими тонами. **ЧЕМ ВЫШЕ ТОН, ТЕМ ЧЕЛОВЕК РАЗУМНЕЕ, ЭТИЧНЕЕ И В ЦЕЛОМ УСПЕШНЕЕ.**

С «человеком высокого тона» приятно беседовать, общаться, да и просто быть рядом. Можно сказать, что «человек высокого тона» – счастливый человек. Маленькие дети, особенно желанные, практически все «высокотонные» именно поэтому они нас так радуют и умиляют. Что же происходит с ними потом, как сохранить высокий тон? Не является ли это мечтой абсолютного большинства родителей – чтобы их ребенок был здоров и счастлив?! «Да» – ответят родители, – «если его любят»!

Но, выше мы уже описали две разные истории любви к ребенку...



ЛЮБИТЬ РЕБЕНКА «ПРАВИЛЬНО», ЭТО ЗНАЧИТ ЛЮБИТЬ — БЕЗУСЛОВНО — ТО ЕСТЬ ПРОСТО ТАК, ЗА ТО, ЧТО ОН ЕСТЬ, А НЕ ПОТОМУ, ЧТО ОН КРАСИВЫЙ, ХОРОШИЙ, ПОХОЖ НА ПАПУ, И УЖ ТЕМ БОЛЕЕ НЕ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ОН СЕБЯ ХОРОШО ВЕДЕТ. Дети – это зеркало вашей любви и,

если вы способны любить просто так, то они тоже подарят вам (и многим другим людям) ничем не обусловленную любовь, будут нести ее в себе, а не демонстрировать в обмен на что-либо. Кстати, если родители сами не ощущали такую безусловную любовь, не накопили внутри себя, то им будет сложно передать ее ребенку – попросту нечего передавать...

БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ ПЕРЕДАЕТСЯ РЕБЕНКУ ВАШИМ ОТНОШЕНИЕМ. К РЕБЕНКУ НУЖНО ОТНОСИТЬСЯ КАК К ЧЕЛОВЕКУ. ДЕТИ — ЭТО ТАКИЕ ЖЕ ЛЮДИ, КАК И МЫ, ТОЛЬКО МАЛЕНЬКОГО РОСТА.



Многие взрослые уверены, что они так и относятся к своему ребенку, но это не так. Для того чтобы это проверить – поделите листик на две половины. Слева выпишите то, что вы позволяете себе в отношении к другим людям в обычных ситуациях. Обратите особое внимание, позволяете ли вы себе: командовать, даже просто затруднять просьбами, хамить, оскорблять? Запрещать что-либо, распоряжаться их вещами, требовать подчинения? Нервничать, если они поступают так, как считают нужным, указывать прилюдно на их недостатки? Не выполнять обещаний, решать за них: с кем дружить, кем быть, что делать? Упрекать в отсутствии совести, в нелюбви, навязывать свое мнение, помощь...?

Дальше, возможно, вы догадались, справа – то, что вы можете позволить себе по отношению **к своим детям**. Многие могут просто переписать все вышеперечисленное. Ясно одно – к людям так нельзя относиться – мы же постоянно твердим это детям!

Тест можно продолжить: что вы можете позволить **людям** по отношению к себе? А что – детям?..



Если задаться этими вопросами всерьез, то станет понятно, что **дети – это наши самые близкие ЛЮДИ, и для того, чтобы мы и они были счастливы, важно уметь строить отношения.**

Еще один важный момент: **дети – это люди, которые вам не принадлежат! Вы дали жизнь человеку. Вы поможете ему окрепнуть и вырасти. Однако он, будучи человеком, не принадлежит вам, и вы не имеете на него права безграничного пользования. Он – уже человек. У него свой путь, своя цель, свой опыт. Вы можете дать ему ту поддержку, которую он сам хочет иметь.**



ЧАСТО РОДИТЕЛИ ЗАДАЮТ ВОПРОС:
«КАК ПОКАЗАТЬ РЕБЕНКУ СВОЮ БЕЗУСЛОВНУЮ ЛЮБОВЬ?»

1. ВЗГЛЯДОМ (КОНТАКТ ГЛАЗ)
2. ФИЗИЧЕСКИМ КОНТАКТОМ
3. ПРИСТАЛЬНЫМ ВНИМАНИЕМ
4. ДИСЦИПЛИНОЙ

КОНТАКТ ГЛАЗ

Вспомните, когда младенец впервые фиксирует взгляд на маме, она смотрит ему в глаза и улыбается. Позднее у малыша появляется осознанная улыбка в ответ. После этого, большинство родителей стараются как можно чаще заглядывать в глаза ребенку, с радостью ловя его улыбку. Такой контакт глаз не должен исчезать с возрастом. К сожалению, большинство родителей смотрят в глаза подростку только, когда говорят строго, отчитывают его. А ведь **любящий, принимающий взгляд – это основной источник эмоционального «питания» не только для детей, но и для взрослых!** Если вы одариваете ребенка своей теплой улыбкой только в качестве поощрения за хорошее поведение – вы далеки от безусловной любви.



ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ

Вернемся опять к младенческому периоду, многие знают, что физический контакт, прикосновения, как пища необходимы для нормального психического развития ребенка. И опять, с возрастом ничего не меняется. Исследования показывают, что после трехлетнего возраста родители прикасаются к детям только по необходимости (помогая им одеться, встать, если они упали и т.д.). Редко встречается родитель, который просто так касается своего ребенка. В данном случае речь не только о поцелуях и объятиях. Уже стала популярной фраза о том, что человеку нужно 8 объятий в сутки. Но, **если вы подсчитываете объятия, а не просто от души прижимаете к себе ребенка – вы так же далеки от безусловной любви.**

Можно говорить о любых прикосновениях: погладить по руке, по голове, почесать спинку, потрелать по волосам, шутливо потолкаться. И не стоит думать, что ребенку 11-ти лет, подростку физический контакт не важен! С возрастом может меняться форма, например, любящий отец не посадит к себе на руки 16-ти летнюю дочку, как делал, когда ей было 5 лет, но погладит по руке, обнимет за плечи. И это очень нужно и важно для подрастающей девушки.



ВНИМАНИЕ

Заметьте, зрительный и физический контакт не требуют каких-либо жертв от родителей, но вот с вниманием – все наоборот. Пристальное внимание требует много времени. Это означает, что любящие родители могут столкнуться с такой ситуацией, когда им придется вложить все свои более важные дела и уделить внимание ребенку именно тогда, когда он в нем нуждается, даже если они наименее к этому расположены. **Пристальное внимание – это, когда мы полностью сосредотачиваемся на ребенке, не отвлекаясь ни на что (телевизор, разговор по телефону). Это, когда есть только вы и ребенок, глаза в глаза, рука к руке в совместном общении наедине.** Именно такое внимание позволяет ребенку почувствовать, что он для вас самый важный человек в мире. Заметьте, здесь нигде не идет речь о подарках, конфетах – это не имеет никакого отношения к пристальному вниманию – это суррогаты, которыми, конечно, обойтись проще, но не выгодно!



15

Дети очень четко формулируют свою потребность во внимании и если простое «побудь со мной» – не действует, приходится себя плохо вести из кожи лезть вон, чтобы родители обратили внимание. Конечно, это не означает, что родители должны пренебрегать другими аспектами своей жизни, главное здесь – это наличие именно искреннего осознанного желания провести вот этот конкретный миг с ребенком.

Поговорить за завтраком, прогуляться после занятий, поболтать перед сном – именно такие моменты вспоминают повзрослевшие дети, именно они оберегают их, поддерживают их высокий эмоциональный тон.



16

ДИСЦИПЛИНА

Дисциплина не случайно оказалась на последнем месте. Чтобы ребенок стал дисциплинированным, он должен чувствовать безусловную любовь, и не быть обделенным вниманием. Для многих родителей дисциплина означает наказание – это совсем неверное представление.

Дисциплина – это тренировка ума и характера ребенка, чтобы он становился самостоятельным и самодостаточным человеком. Если ребенок уверен в том, что вы не просто слушаете, а слышите и принимаете все его мысли, чувства, желания, даже если не согласны с ним – ему будет проще согласиться с вами. Ничто так не озлобляет ребенка, как ваше требование сделать что-то, если он не чувствует, что вы понимаете его позицию. Принципы дисциплины укладываются в принципы построения четких границ, очерчивающих поле того, что ребенку можно самому, что можно только с вами и что нельзя. И опять-таки, если вы слушаете своего ребенка и уделяете ему достаточное внимание, то вы будете адекватно менять границы со временем. Каждый родитель устанавливает границы дозволенного по своему усмотрению, согласно своей личной жизни, но помните, что границы принимаются только при соблюдении первых трех пунктов.

Подведем итоги: **ЛЮБОВЬ – ЭТО БЕЗУСЛОВНО ПРИНИМАЮЩЕЕ, ТЕПЛОЕ ОТНОШЕНИЕ; ЗАБОТА – ЭТО ПРИСТАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ К ЧУВСТВАМ, МЫСЛЯМ РЕБЕНКА; ДИСЦИПЛИНА – СОТРУДНИЧЕСТВО ДВУХ ЛЮДЕЙ.**

Вопрос о наличии самой личной жизни остается открытым для обсуждения... Возможно, она не заканчивается, а становится общей – как только появляются новые отношения, отношения между вами и ребенком. **Важно осознанно и честно принять тот факт, что вы несете ответственность за все, что происходит как в жизни, так и в отношениях с ребенком.**



Литература, рекомендуемая к прочтению:

Р. Кэмпбелл.
«Как на самом деле любить детей?».
Н.И. Курдюмов.
«Успехология любви»;
«Как мы создаем упрямство, избалованность и беспомощность наших детей?».
Ю. Гиппенрейтер.
«Общаться с ребенком. Как?».

Психолог
УЗ «ГКДПНД»
Симоненко А.В.