

Как вырастить детей счастливыми?

Не воспитывайте своих детей, все равно
они будут похожи на вас, воспитывайте себя.

Английская поговорка

Одна из основных задач в воспитании ребенка – найти ответ на вопрос – как вырастить ребенка счастливым? Как обеспечить ему тот ресурс, заложенный в детстве, который позволит ребенку быть успешным, чутким, здоровым физически и психологически, и просто человеком, умеющим искренне получать удовольствие от жизни. Но как часто взрослые задумываются об этих вопросах, подменяя эту глобальную цель более бытовыми, всегда ли мы сами задаем себе этот вопрос при воспитании детей? Зачастую этот путь начинается с более повседневных вопросов – как заставить ребенка убирать игрушки, слушаться взрослых, делать вовремя уроки, как развивать интеллект и так далее. Ответ: *заставить* – никак, если мы и правда взяли на себя ответственность за счастливое детство ребенка. Подобные вопросы, несомненно, очень важны в воспитании и становлении личности, в детстве мы привыкаем к самодисциплине, усваиваем правила, учимся делать то, что не всегда хочется. Но есть более глубокие корни, позволяющие или наоборот, мешающие воспитать счастливого ребенка. Рассмотрим, с чего все начинается.

Счастье по наследству

Счастье ребенка начинается с счастливых взрослых, прежде всего – его родителей, затем и окружения, бабушек, дедушек, братьев, сестёр и других значимых родственников. Семья – это определенная система, со своими устоями и закономерностями, тесно связанная всеми своими членами. Настроения, состояния, болезни, изменения, происходящие с одним членом семьи, всегда влияют на других участников системы, осознанно или нет. Особенно тесная и важная взаимосвязь устанавливается между ребенком и родителями. Дети, особенно маленькие, очень чувствительны к эмоциональному состоянию матери. Если маму что-то тревожит, беспокоит, пугает – это неосознанно передается ребенку. Он начинает сам испытывать непонятный страх, болеть, переживать, сам не осознавая зачастую, почему. **Если мы хотим воспитать ребенка счастливым, надо начинать с себя.**

Во-первых, важное значение имеет, так называемая психологическая «проработанность» самих родителей. Их готовность к этой роли в полноте всей ее ответственности. Не столько за еду, сон и другие базовые потребности своего ребенка, но и за формирование здоровой психики, а следовательно - здоровой личности у ребенка. Когда родители не перекладывают ответственность на ребенка за свою не сложившуюся жизнь, не обвиняют в том, что он хочет стать фрилансером, а не как они мечтали в детстве и не стали – врачом или инженером. Счастье наших детей в том, что они не являются нашим продолжением в прямом смысле этого слова. Они могут и имеют право не хотеть продолжать трудовую династию, не хотеть быть «как дедушка». Ребенку важно иметь возможность выбирать свой путь и получить на нем поддержку близких людей. Когда родители умеют не только слушать, но и слышать своего ребенка, а не компенсировать через него свои комплексы и неудовлетворенные потребности – тогда закладывается очень важная база в формировании устойчивой психики как залога здорового и счастливого будущего вашего ребенка.

Во-вторых, очень важно то, зачем решили родить ребенка. Если ребенок рождается «что бы было не скучно», когда смысл семьи переключается только на детско-родительские отношения, вопрос – могут ли ему дать той любви и ощущения безопасности, которое необходимо ребенку с рождения. Да, с ребенком и правда не соскучишься, но вот дальше что... Бывает, что ребенок рождается потому что «надо», причем надо обществу, родственникам, а не самим родителям. Конечно чувства, ответственность, осознание могут прийти после, но, если этого не случится, на кого ляжет воспитание, уж точно не на общество, а на не готовых к этому родителей. Опять возвращаемся к готовности родителей осознавать потребности самого ребенка, а не перекладывать на него ответственность за свои неудачи.

Когда ребенок растет в атмосфере благополучия, в окружении удовлетворенных жизнью людей, он это чувствует, у него уже формируется навык как стать таким же счастливым в будущем.

Что же может еще повлиять на счастливое детство и развитие ребенка, кроме счастливых взрослых? Рассмотрим основные пути счастливого взросления:

1. Свобода в развитии. Свобода не означает вседозволенность или безразличие. Это возможность ребенка самому проявлять свой потенциал, свои способности, интеллект. Основной огромный скачок ребенок проходит как раз в детстве. Тогда же формируются основные установки и фундамент

личности ребенка. Ребенку важно испытать свои силы, узнать свои возможности, понять «что будет, если». В таких исследованиях ребёнок развивается, формирует свою любознательность. Как часто мы за стремлением оградить ребенка от всего, отвращаем его от исследовательского рефлекса? Внушаем, что мир не безопасен. Но без базового доверия к миру счастье ребенка весьма условно. Дети любят задавать вопросы, познавая мир и социальные законы. Есть даже такой возраст «почемучек». Если взрослый хочет вызвать отторжение к процессу познания, он говорит – «зачем ты это делаешь, это ерунда. Тебе рано знать» и тд. Тем самым происходит обесценивание потребностей и желаний ребенка, они это слышат, как «не интересуйся этим, не задавай вопросы, делай что скажут». Тем самым, взрослея, дети теряют склонность к исследованию мира и анализу, привыкая жить по отмашке родителя «как лучше».

2. Наказания. Очень болезненная и актуальная тема во все времена. **Ребенок должен знать за что именно его наказали.** Важно четкое обозначение его проступка, а не просто потому что он плохой. Ребенку важно дать осознать границы дозволенного, что можно, что нельзя, тогда и наказаний за их нарушение будет меньше. При этом нужно не забывать о том, **почему именно это нельзя.** Объяснить ребенку к чему может привести такое действие или поступок, а не просто голословное утверждение. Можно обыграть какие-то воспитательные ситуации в игровой форме, в виде сказки. Не зря в нашей культуре так много поучительных сказок.
3. Двойные стандарты. Этот термин означает, что нет единой системы воспитания и требований в семье к ребенку. Сегодня это можно, завтра – нет. Мама говорит одно, бабушка – другое. Важен личный пример поведения взрослого, например, когда ребенка ругают за беспорядок, но сами же родители мусорят и не моют посуду. Ребенок впитывает не слова, а ваши действия. Ситуация двойных стандартов очень губительна для психики ребенка, поскольку у него не формируются границы того, что можно и нельзя, нет понимания структуры требований родителей, нет чувства безопасности, так как он не знает, а как сегодня мама отреагирует на его поступок. Нормы и правила для ребенка должны быть едины у всех членов семьи.
4. Позволить ребенку ошибаться самому, набить свои «шишки». Разумеется, если ситуация не экстренная и не влияет на безопасность. Например, когда играя, ребенок испытывает затруднение, реакция родителя – прийти на помощь, дать понять, что сам ребенок не справится. Тем самым мы лишаем его возможности анализировать свои действия, учиться на ошибках,

постепенно вырабатывать верное решение и самое главное – радости от своих побед. Если ребенок чем-то занят, не вмешивайтесь. Дайте ему возможность самому добиться успеха, не критикуйте, не решайте за него. Это напрочь отбивает желание то-то делать и достигать. **Дать возможность ребенку попробовать самому – это ваше уважение к его стараниям и интересам.** Пусть сам завяжет шнурок, хоть и не с первого раза, но это будет еще один шаг к самостоятельности и самодисциплине.

Понять ребенка. Что же это значит – знать его потребности, учитывать их и считаться с ними. Речь не только про базовые, но и желания, способности, склонности ребенка. Потребности меняются по мере взросления, но если взрослый умеет их слышать с детства, то это способствует доверительным отношениям и помогает понять ребенка и в дальнейшем. Родителям всегда будет полезно интересоваться чем живет и увлекается их ребенок. Что для него и для его ровесников сейчас значимо, модно. Это поможет найти общность интересов со своим ребенком. Воспитание счастливого ребенка счастливой личностью – задача сложная, но решаемая. Если мы будем помнить о себе, работать над установками, убеждениями. Для ребенка важно видеть личный пример родителей. **Хотите воспитать счастливого ребенка – станьте счастливыми сами.**