Автор: admin
05.09.2011 16:22 - Обновлено 04.11.2014 09:20

Как помочь ребенку из альтернативной семьи справиться с возможными психологическими травмами?

Следует сразу оговориться: сам по себе факт, что ребенка воспитывают однополые родители либо родители-одиночки, не является травмирующим.

Но то, как ребенок будет справляться с проблемами в будущем, напрямую зависит от атмосферы, в которой он растет. Известно: чем более защищенным и уверенным в своем семейном «тыле» чувствует себя малыш в детстве, тем легче ему будет опираться на собственные силы впоследствии и тем увереннее он сможет противостоять трудностям во взрослой жизни.

Итак, попробуем разобраться, что в вашем воспитании поможет ребенку вырасти счастливым, уверенным в себе, с позитивным, оптимистичным отношением к окружающему миру.

Поддержка

Что бы ни делал ребенок (учится ли он ходить, кататься на велосипеде, читать, выстраивать отношения с плюшевым утенком или детсадовским другом) – первое время ему никак не справиться без вас.

Только ваш пример, подсказки, подбадривание и вера в него поможет малышу совершать маленькие и большие достижения и радоваться им. И только ваше терпение и спокойное отношение к ошибкам позволит ребенку проживать свои промахи без самоуничижения, вины и стыда. «Не получилось? Не страшно. В следующий раз обязательно получится, давай попробуем вместе». А если получилось вместе – то скоро (обязательно!) дойдет до заветного «Ура! Я это сделал сам!»

Уточню: поддержкой для ребенка является не только и не столько «жаление» его по

поводу и без, потакание капризам и так далее. Ребенку важно чувствовать родительскую опору и надежность, а ощущение безопасности может появиться лишь там, где есть хорошо построенные и понятные ребенку границы. Значит, хорошей поддержкой являются ясные семейные правила, четкие отличия между «можно» и «нельзя», последовательные и солидарные в вопросах воспитания родители.

И конечно, чтобы у ребенка не сложилось мнение, что поддержки и помощи просить «стыдно», родителям важно своим примером показывать, как можно просить, брать и давать поддержку. Не стесняйтесь просить поддержки и у ребенка – ему полезно знать, что вы не всесильны и вам иногда тоже бывает нужна его помощь.

Внимание

И в младенческом возрасте (особенно), и в старшем родительское внимание ребенку необходимо так же, как еда и сон. Чем больше внимания уделяется ребенку с рождения, чем больше ему сообщают о том, что он есть, что он любим, что он хороший; чем больше с ним играют и разговаривают, чем больше он получает физического и эмоционального контакта – тем эмоционально и интеллектуально успешнее растет и развивается.

Распространенная ошибка среди родителей – обращать внимание лишь на недостатки ребенка. Так, полученные в школе пятерки и хорошее поведение воспринимаются как само собой разумеющееся, зато за двойки и шалости – ругают, наказывают и всячески демонстрируют значимость этого момента. Естественно, однажды ребенок придет к логичному выводу: его замечают лишь тогда, когда он плохо себя ведет, и это поведение может закрепиться. Это не значит, что проступки нужно игнорировать, а каждая мелочь достойна похвалы. Очень важно как радоваться успехам, так и расстраиваться неудачам (хотя, справедливости ради, радоваться успехам можно чуть-чуть больше), но, независимо от того, ловит ли малыш звезды с неба или еле-еле успевает за школьной программой, он должен понимать, что вы его любите, замечаете и готовы помочь.

Право на любые чувства и проявления этих чувств

Все чувства, которые испытывает человек, независимо от возраста, – естественны, важны и ценны, поэтому важно умение внимательно относиться к собственным чувствам,

осознавать и выражать их. Особо нелюбимое чувство (например, злость или страх) можно попытаться проигнорировать или подавить, но это приведет к обратному эффекту (чувства не умеют бесследно испаряться, зато с легкостью накапливаются в организме, создавая разные неприятные штуки вроде, например, болезней). Кроме того, именно чувства помогают родителям по-настоящему «видеть» ребенка и друг друга. Но выражению чувств ваш ребенок может научиться только у вас, и лишь в той ситуации, когда вы сами способны их осознавать и выражать.

Личное пространство

И взрослому, и ребенку необходимо иметь уголок, где можно побыть одному, подумать, помечтать или заняться чем-нибудь. Причем, имеется в виду как вполне материальное место (в идеале – собственная комната), так и психологическое пространство (тайны, планы, идеи, о которых никому не хочется рассказывать). Уважение к личному пространству другого (и ребенка, и взрослого) – основа доверительных отношений. В случае, когда в персональном «мире» постоянно находится кто-то, пусть даже очень любимый, рано или поздно захочется на дверь в комнату повесить тяжелый замок, а душу – захлопнуть от посторонних глаз.

Гибкость

Очень хочется выбрать конкретную правильную стратегию воспитания и четко следовать ей. Однако любой родитель подтвердит: ребенок умеет «подкидывать» именно те неожиданные ситуации, задавать именно такие вопросы, к которым никак не пришло бы в голову подготовиться заранее. Одно из самых важных умений родителя – способность творчески подходить к решению разных проблем, гибко варьировать свое поведение в связи с конкретной ситуацией.

Не стоит путать гибкость с непоследовательным поведением: последнее сбивает ребенка с толку, ребенок путается в двойных посланиях («будь активным» и «не шуми»; «не смотри долго телевизор» и «уйди куда-нибудь, мама хочет отдохнуть»), в итоге он не знает, чему и кому верить и что в итоге выбрать. Но если к общей системе воспитательных мер, стратегий и представлений о том, «как надо», добавить немного творчества – удовольствия от жизни вместе значительно прибавится.

Автор: admin
05.09.2011 16:22 - Обновлено 04.11.2014 09:20

Нужно четко понимать: травмирующие ситуации в жизни вас и вашего ребенка неизбежны, как неизбежны взлеты и падения, ссоры и примирения, плохое настроение и радость от общения друг с другом.

Важно лишь то, как вы и ваш ребенок умеете справляться с неприятностями – уходите ли «в нору» страдать в одиночестве или пытаетесь помочь друг другу.

В одном можете быть уверены: ребенок, чувствующий любовь, внимание и заботу, уверенный в том, что всегда может положиться на родителей, рассчитывать на их поддержку, при возникновении проблемных ситуаций придет именно к вам, и именно у вас попросит объяснения, помощи и совета – вне зависимости от вашего семейного статуса или состава семьи.

Автор - **Анна Прицкер**
Источник