

## ТРУДНО БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ ИЛИ НЕМНОГО О РОДИТЕЛЬСКИХ ЧУВСТВАХ И БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБВИ



Тем, кому повезло и опыт безусловной любви был дан им как подарок, живут с ясным ощущением, что они хороши, что они – ценны и уникальны. Любить, безусловно, для многих из нас очень рискованно и даже страшно.

Сколько разных родительских чувств: тревога, страх, вина, стыд. Чтобы научиться любить ребенка, безусловно, нужно, прежде всего, многое осознать в себе: на что-то взглянуть по-другому, отсоединиться от того, как воспитывали тебя самого, разобраться со своим стыдом и тревогой, научиться любить себя таким, какой есть.

Очень часто Вы задаете вопрос: «Как надо воспитывать детей?» Воспитывать надо себя, а с детьми необходимо просто быть и просто любить их».

А любить ребенка – это значит:

- ✓ считать его равным;
- ✓ считать его свободным;
- ✓ доверять ему даже тогда, когда он совершает ошибки;
- ✓ верить в его мудрость и силу;
- ✓ быть с ним честным;
- ✓ рисковать своим спокойствием ради свободы его выбора;
- ✓ быть собой и позволять ему быть;
- ✓ самому быть живым: в том числе слабым, смешным, глупым, несовершенным.

Рассмотрим подробнее некоторые чувства.

### *Родительская тревога*

Наша родительская тревога, страх за наших детей рождаются вместе с ними, в тот же самый миг, а потом уже никогда не покидают нас.

Ребенок растет и постепенно, шаг за шагом становится все более независимым от родителей. И мы, родители, имеем полное право испытывать чувство страха и тревоги за своих детей. Но такие чувства можно значительно уменьшить, если больше доверять самому себе, своей природе, и



тогда появится место для более важных чувств для ребенка, таких как радость жизни, удовольствие от общения, теплота.

Важно разделять тревогу и страх. От страха за своего ребенка невозможно избавиться, потому что страх – это реальная опасность для него прямо сейчас. И если эта опасность случается, мы неизбежно боимся за своего ребенка. А тревога связана всегда с неизвестным будущим, которое мы видим в негативном или даже катастрофичном для нас свете. И если верить в свои силы и возможности, а также в силы и возможности своего ребенка, если верить природе и нашей мудрости, то становится очевидным, что со всем, что преподнесет нам жизнь, мы можем справиться и тревожиться ни к чему.

### ***Родительская вина***



Невозможно следовать всем правилам и советам и быть идеальным родителем. Родители не боги, а обычные люди.

Наступает момент, когда что-то идет не так, как должно быть, и у мамы или у папы возникает чувство вины.

Существуют реальная вина и невротическая.

Реальная вина появляется в случаях совершения по-настоящему ошибочного, неправильного поступка (ударил, накричал, оттолкнул, оскорбил и т. д.), последствия которого можно исправить – попросить прощения, искупить свою вину, взять в жизнь как опыт, который случился со мной.

Невротическая вина – это вина за еще несовершенные поступки, за возможные, но не случившиеся нарушения внутренних культурных норм и правил. Человек постоянно испытывает ощущение собственной «плохости» и страх перед любым проявлением себя, часто приписывая окружающим реально несуществующее недовольство, негативную оценку и желание укорить.

Родительская невротическая вина возникает на фоне мнимого, выдуманного нами мифического собирательного образа внешнего оценщика наших действий как родителя, всех успехов и неудач.

Перестаньте ждать оценки ваших родительских стараний, доверяйте своей родительской мудрости! Вы – самый родной и близкий человек для вашего ребенка, и, прислушиваясь к нему и к себе, вы найдете самый оптимальный путь развития и совместного бытия.

### ***Родительское раздражение***

Родительское раздражение – чувство совершенно неизбежное. И что делать, если фраза «На детей кричать нельзя» - настойчиво звучит в голове, как только злость подходит к самому горлу? Ответ прост: важно дать себе право иногда покричать, разрешить самому себе раздражаться.



Вы можете копить в себе злость месяцами и годами, и тогда сила ее может оказаться весьма разрушительной. Но если позволять себе злиться тогда, когда вас что-то разозлило, то сила злости невелика, и вас наверняка услышат, а значит, почва для возникновения нового раздражения будет появляться все реже.

Как позволить себе раздражаться на собственного ребенка, чтобы не испытывать давящее чувство вины?

При возникновении «справедливой» злости на ребенка (когда он причинил вам боль, заставил волноваться или сделал что-то, сильно не совпадающее с нашим представлением о том, как должно быть) наша сильная реакция позволит понять ребенку, что вам очень не нравится то, что происходит. Эту эмоциональную информацию ребенок примет к сведению, особенно если вы объясните ваши чувства. Ребенок сможет понять, что он был неправ и исправиться. В этом случае ваша злость будет на пользу при условии, что ее форма будет адекватна тому, что случилось. «Несправедливая» злость (когда мы не позволяем себе выразить злость более опасным для нас фигурам – мужу, родителям, начальнику и вместо этого срываемся на ребенке, как на безответном существе, не всегда успевая осознать это) вызывает детскую обиду, которая может помниться десятилетиями. Если так произошло, важно попросить прощения у ребенка за то, что случилось. Сказать, что эта злость предназначалась не ему, и он, в высокой долей вероятности, простит вас и поймет, что его уважают и любят и еще, что все могут ошибаться.

### ***Родительский стыд***



«Какой невоспитанный ребенок!»- такой комментарий в сторону активного ребенка можно услышать достаточно часто. А какие они, послушные и воспитанные дети? Как правило, они тихи, пассивны, пугливы, управляемы, всегда ЗА общую идею, команду, коллектив, не важно за что, главное – не за себя. С ними просто. И это удобно. Всем, кроме самого ребенка. Такой ребенок тревожен, напряжен, запуган, часто печален, может не до конца использовать свой потенциал в развитии, с трудом контактирует с людьми. Зато «воспитан».

Очень многие родители из страха почувствовать стыд готовы подчиняться общим правилам, жертвуя и предавая интересы своих детей. И

получается, что мы делаем ребенка «воспитанным» не для него самого, а для себя, чтобы не стыдиться!

### ***Родительские установки***

У каждого из нас есть свои установки, взгляды, ценности, которые сформировались или были усвоены в течение всей жизни. В процессе воспитания мы пытаемся «впихнуть» эти установки ребенку, которые могут совсем ему и не подходить, так как он другой человек, другая индивидуальность. Кроме того, родительские установки не могут быть эффективными для всех возможных случаев жизни.



Порой нам кажется, что если мы сможем передать ребенку весь свой опыт, тогда он будет защищен от жизненных неудач и будет счастлив. Но это иллюзия. На самом деле, чем больше нашего «ума» в ребенке, тем больше в нем самом невротичности, депрессивности, ощущения жизни под давлением, неудовлетворенности. А иногда, наше навязывание детям своего опыта может привести к протесту, скандалу, раздражению, расстройству, потере доверия.

### ***Безусловная любовь***

Любовь без всяких условий. Я люблю тебя, потому что ты - есть. Потому что ты родился и живешь. Я люблю тебя, хотя мне иногда не нравится то, что ты делаешь, я могу злиться на тебя, ругаться с тобой, быть несогласной, и при этом любить. Любить все твое существо! Это так сложно! Потому что тогда мне надо признавать в тебе личность, верить в твою способность управлять собой, позволять тебе совершать ошибки, научиться доверять твоей и своей мудрости, перестать контролировать каждый твой шаг и вздох. Зато мне можно узнать тебя, увидеть твой мир, можно быть уверенной, что ты справишься, участвовать в том, как ты будешь строить свою судьбу, успевать жить своей жизнью, радуясь за тебя, и быть при этом хорошим родителем!

