

# ОТЛИЧНАЯ СТАТЬЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ТОМ, ЧТО ОТЛИЧАЕТ ЭФФЕКТИВНОГО РОДИТЕЛЯ ОТ НЕЭФФЕКТИВНОГО.

## Неэффективный родитель

1. Страхи. Не может справиться со страхом возможной потери ребенка. Назначает детей ответственными за свой собственный страх. Транслирует ребенку: «Ты не должен делать ничего опасного и того, что может вызвать у меня страх за твою жизнь».

Вкладывается в иллюзию: можно сделать что-то, чтобы перестать бояться за наших детей, вместо способности уменьшать риски и выдерживать их эмоционально.

2. Вина. Переполнен родительской виной. Часто неспособен разделить ошибку ребенка и свою. За плохо написанную ребенком контрольную от вечно виноватого родителя ребенок получит больше негативного отклика, чем от родителя, способного обходиться с ошибками.

Ребенок вечно виноватого родителя тоже вечно и избыточно виноват, поэтому с низкой самооценкой, избыточно старателен и напряжен.

3. Тревога. С трудом выдерживает неопределенность, и сопутствующую ей тревогу, будет пытаться избавиться от нее всеми силами, заражая ею всех окружающих. В том числе, собственных детей. Живет в режиме катастрофических ожиданий.

Не верит в свои силы. Не верит в свою способность справляться с жизнью, что проецирует на детей. Поэтому все пытается предусмотреть, распланировать, продумать. Но это не очень помогает справиться с тревогой, потому что часто жизнь все равно выбивается из любых планов. Поэтому часто даже угроза срыва запланированного события эмоционально ложится на плечи их детям.

Все время фокусируется на проблемах ребенка, на том, что он не умеет и не может, и постоянно ему об этом напоминает с посланием «исправься», будь другим, а то...

Поэтому их дети совсем не знают о своих способностях и талантах.

4. Гнев. Боится собственных чувств, особенно гнева. Сдерживает его, испытывает сильную вину, когда гнев прорывается. Выбирает пассивные –агрессивные, не прямые или манипулятивные формы для проявления своих агрессивных чувств.

## Эффективный родитель:

1. Страхи. Способен иметь дело с собственным страхом. Он сообщает ребенку послание: мир разный. В нем есть безопасное и опасное. В нем есть такое, в чем трудно сразу разобраться: опасное оно или нет, в этом нужно уметь разбираться.

Очевидно опасного нужно или избегать или что-то предпринимать, чтобы максимально себя защитить. Важнее быть включенным, а не избегающим. Уметь прислушиваться к себе и к тому, что вокруг, тогда легче и правильнее получается реагировать.

Послание: опасно – давай максимально обезопасим, но сделаем, если это важно. Трудно – давай преодолеем, я буду рядом, сложно – да, это вызов, давай его примем и ответим. Тогда, проходя через это, ребенок учится встречаться с миром, а не избегать его. Он будет чувствовать себя сильным, внимательным, способным.

2. Вина. Способен принимать себя в собственных решениях как удачных, так и

неудачных. Способен реагировать не самым лучшим образом, а оптимально исходя из того, что возможно на данный момент, важно в той среде, где растет ребенок, наиболее подходит и возможно в данной ситуации.

Учит детей спокойно относиться к ошибкам, брать ответственность за них, что помогает им не пытаться направить ее на другого из-за страха наказания. Учит детей воспринимать ошибку как следствие какого-то принятого решения, которое можно обсудить. Понимает, что задача ребенка не просто ощутить себя плохим и виноватым (больше так не делай!), а увидеть какое именно решение было им принято, и к чему оно привело. А также учит ребенка обходиться с тем ущербом, которое было нанесено его ошибкой.

Разделяет детские ошибки, естественные для живого человека, и свою родительскую роль. Понимает, что он хороший родитель, если его дети ошибаются. Это означает, что они что-то делают.

Он знает, что полученный опыт стоит ошибок, поэтому фокусируется не на избегании ошибочного, а учит детей размышлять, пробовать, отвечать и накапливать опыт.

3. Тревога. Транслирует ребенку: давай спланируем, но если что-то пойдет не так, у тебя есть твои: смекалка, сноровка, ум, коммуникабельность, сила и т.д. Он учит ребенка опираться на себя, на способности и таланты, что помогает даже в необычной ситуации не потеряться, а действовать, позволяет детям проходить через сложную ситуацию. Что помогает детям делать вывод: «Я это могу».

Пережить непредсказуемость будущего ему помогает вера в себя и своего ребенка. Он учит ребенка узнавать себя, видеть свои сильные стороны, ресурсы, возможности, способность справиться.

4. Гнев. Выражает гнев прямо, вербально и соответственно ситуации. Знает свои «больные» точки и предупреждает своих близких о том, что может вызывать гневные реакции. Способен выдерживать также агрессивные чувства, направленные на него самого, в том числе, детские.

Таким образом, эффективный родитель, это тот, кто больше способен себя узнать, принять и расширяться, вместо того, чтобы скрывать, урезать, исправлять, исключать, бороться. и т.д....

(Вы понимаете, что это не призыв или требование к родителю, это просто ориентиры).