Про батьківський авторитет

Напевно, буде просто незручно в самій родині перед дітьми доводити батьківську владу постійним посиланням на суспільне повноваження, що вимагає правильного виховання дитини. Виховання дітей починається з того віку, коли ніякі логічні докази і пред'явлення суспільних прав узагалі неможливі, а тим часом без авторитету неможливий вихователь.

Емпатія: 10 стратегій, щоб навчити дітей співпереживання. Зробити внутрішній світ яскравішим

**Два типи емпатії**

Існують емпатія афективна та емпатія когнітивна. Афективна — це та спонтанна, яку ми чекаємо від дітей, співпереживання, яке йде від серця. Її людина має від народження: ми посміхаємося у відповідь на усмішку, ми засмучуємося, якщо хтось плаче. Афективна емпатія присутня в людях в різному ступені, але є вона у всіх. Як внутрішній світ. На жаль, іноді ми свідомо цю емпатію вимикаємо.Чому діти та підлітки відключають афективну емпатію?

* їх емоційний інтелект ще не цілком розвинений
* емпатія робить людину вразливою, а вони бояться цього
* емпатія може суперечити почуттю приналежності до групи, а це для них часто важливіше

Психолог Джейн Карміньяні каже: «Булінг і проблемна дружба кореняться в деперсоналізації: діти виправдовують свої дії або ігнорують почуття інших дітей. Ображання інших дає короткочасне задоволення: підвищення статусу в групі однолітків, почуття приналежності, репутація і так далі. Вони не в змозі зважити наслідки своїх дій. Якщо у дитини важкий період в житті, вона буде абстрагуватися від особистості людини, яку вона ображає ще більше. Фокус уваги дитини — на ній самій і власних потребах. Тому нам потрібно задіяти когнітивну емпатію.

**Когнітивна емпатія**

Когнітивна емпатія — це коли ми вирішуємо уявити себе на чиємусь місці, коли ми усвідомлено дивимося на реакцію іншої людини. Це спроба відчути те, що відчуває інша людина, щоб зрозуміти її й краще взаємодіяти з нею. Це як зробити наш внутрішній світ яскравішим. І такій емпатії ми можемо вчити дітей.

**1. Подавайте приклад**

Перш ніж вимагати чогось від дитини, придивіться до себе: емпатичні ви? Могли б ви бути емпатичним?

**2. Навчайте, що емпатія — це …**

* слухати та розуміти
* приймати нові ідеї
* ставати досить чутливими, щоб відчути іншого
* відчувати разом, а не замість когось
* прибрати фокус уваги з себе і концентруватися на когось іншого

**3. Вчити, що емпатія — це не …**

* жалість або осуд
* шукати «позитивні сторони» в чиємусь нещастя
* знецінення чийогось досвіду шляхом порівняння з вашим власним
* чекати вашої черги, щоб висловитися, але не слухати
* критикувати та принижувати.4. Формуйте чутливістьКарміньяні каже: «Формування чутливості — це початок формування емоційного інтелекту в наших дітях. Чутливість — це щось більше чесне і справжнє, ніж те, що вони бачать по телевізору або в соцмережах. Вони повинні бачити її в значущих дорослих і у своєму житті».5. Слухайте і вчіть слухатиРозвивайте в собі та дітях здатність активно слухати слова і зчитувати мову тіла, давати feedback і перевіряти, чи правильно зрозуміле те, що говорить і відчуває співрозмовник.6. Обмежте використання соцмережЦифрова взаємодія віддаляє дітей від них самих. Від власних почуттів і думок. Більше живої взаємодії!7. Ніколи не зупиняйтеся в практиці співпереживання Вчити емпатії треба з самого раннього віку, але ніколи не припиняти працювати над цією здатністю. Починайте з емпатії на адресу братів і сестер, тварин, маленьких дітей. «Як себе почуває котик, коли ти його тягнеш за хвіст?». Пізніше підключайте друзів і персонажів мультиків. Поступово привчайте дітей думати про людей будь-якого віку, які перебувають в ситуаціях, зовсім не схожих на ситуацію вашої дитини.8. Читайте їм багато і частоЧитайте не тільки маленьким дітям. Старшим дітям теж корисно читати, щоб мати можливість обговорити прочитане. Віддавайте перевагу художній літературі для дітей, саме вона не просто розважає, а й вчить дітей розуміти чужу точку зору.9. Подорожуйте разомНе журіться про 5-зірковий комфорт. Серед мандрівників ви не знайдете багато лицемірів. Подорожуючи, люди починають розуміти, що світ набагато більше їх самих. Люди дізнаються про те, як живуть інші та чому цінні ці інші.10. Залучайте їх до добрих справВолонтерство — дуже цінний інструмент. Якщо дитина бачить, як живуть люди з інвалідністю, як люди борються з хворобами, як живуть бідні люди, це допомагає їй розвинути емпатію. Крім того, допомагати приємно.Важливо зрозуміти, що емпатія бореться з бажанням відповідати, зі страхом не виявитися досить хорошим, з багатьма іншими мотивами. Але розвивати її — правильно і добре, хоч і нелегко. Емпатія може стати світлом там, де в людській взаємодії панує темрява. Включимо ж її на повну!

Нарешті, сам зміст авторитету в тім і полягає, що він не вимагає ніяких доказів, що він приймається як безсумнівне достоїнство старшого, як його сила і цінність, видима, так сказати, простим дитячим оком.

Батько і мати в очах дитини повинні мати цей авторитет. Часто приходиться чути питання: що робити з дитиною, якщо він не слухається? От це саме «не слухається» і є ознака того, що батьки в його очах не мають авторитету.

Відкіля береться батьківський авторитет, як він організується ?

Ті батьки, у яких діти «не слухаються», схильні іноді думати, що авторитет дається від природи, що це – особливий талант. Якщо таланта ні, то і поробити нічого не можна, залишається тільки позаздрити тому, у кого такий талант є. Ці батьки помиляються. Авторитет може бути організований у кожній родині, і це навіть не дуже важка справа.

Є багато сортів такого помилкового авторитету. Ми розглянемо тут більш-менш докладно десяток цих сортів. Сподіваємося, що після такого розгляду легше буде з'ясувати, яким повинний бути авторитет дійсний.

**Авторитет придушення.**Це найстрашніший сорт авторитету хоча і не самий шкідливий. Більше всього таким авторитетом страждають батьки. Якщо батько будинку завжди ричить, завжди сердить, за кожну дрібницю вибухає громом, при всякому зручному і незручному випадку хапається за ціпок або за ремінь, на кожне питання відповідає брутальністю, кожну провину дитини відзначає покаранням, – то це і є авторитет придушення. Такий батьківський терор тримає в страху всю родину, не тільки дітей, але і мати. Він приносить шкоду не тільки тому, що залякує дітей, але і тому, що робить мати нульовою істотою ,що здатна бути тільки прислугою. Не потрібно доводити, як шкідливий такий авторитет. Він нічого не виховує, він тільки привчає дітей подалі триматися від страшного батька, він викликає дитячу неправду і людське боягузтво, і в той же час він виховує в дитині жорстокість.

**Авторитет відстані.** Є такі батьки, та й матері, що серйозно переконані: щоб діти слухалися, потрібно поменше з ними розмовляти, подалі триматися, зрідка тільки виступати у виді начальства. Особливо любили цей вид у деяких старих інтелігентських родинах. Тут суцільно і поруч у батька який-небудь окремий кабінет, з якого він показується зрідка, як первосвященик. Обідає він окремо, розважається окремо, навіть свої розпорядження по довіреній йому родині він передає через матір.

**Авторитет чванства.** Це особливий вид авторитету відстані, але мабуть, більш шкідливий. У кожної людини є свої заслуги. Але деякі люди вважають, що вони – самі заслужені, найважливіші діячі, і показують цю важливість на кожнім кроці, показують і своїм дітям. Удома вони навіть більше бундючаться і надуваються, чим на роботі, вони тільки і роблять, що тлумачать про свої достоїнства, вони зарозуміло відносяться до інших людей. Буває дуже часто, що, уражені таким видом батька, починають чванитися і діти.

**Авторитет педантизму.**У цьому випадку батьки більше звертають уваги на дітей, більше працюють, але працюють, як бюрократи. Вони упевнені в тім що діти повинні кожне батьківське слово вислухувати з трепетом, що слово них – це святиня. Свої розпорядження вони віддають холодним тоном, і раз воно віддано, то негайно стає законом. Такі батьки більше всього бояться, як би діти не подумали, що папа помилився що папа людина не тверда. Якщо такий папа сказав: «Завтра буде дощ, гуляти не можна», то хоча б завтра була і гарна погода, усе-таки вважається, що гуляти не можна.

**Авторитет резонерства.** У цьому випадку батьки буквально заїдають дитяче життя нескінченними повчаннями і повчальними розмовами. Замість того щоб сказати дитині кілька слів, може бути, навіть у жартівливому тоні, батько саджає його проти себе і починає нудну і докучливу мову. Такі батьки упевнені, що в повчаннях полягає головна педагогічна мудрість. У такій родині завжди мало радості і посмішки. Батьки зі всіх сил намагаються бути доброчесними, вони хочуть в очах дітей бути непогрішними. Але вони забувають, що діти – це не дорослі, що в дітей своє життя і що потрібно це життя поважати. Дитина живе більш емоційно, більш жагуче, чим дорослий, він найменше вміє займатися міркуваннями. Звичка мислити приходить до нього поступово і досить повільно, а постійні просторікування батьків, постійне їхній свербіння і балакучість проходять майже безвісти в їхній свідомості. У резонерстві батьків діти не можуть побачити ніякого авторитету.

**Авторитет любові.** Це в нас найпоширеніший вид помилкового авторитету. Багато батьків переконані: щоб діти слухалися, потрібно, щоб вони любили, батьків, а щоб заслужити цю любов, необхідно на кожнім кроці показувати дітям свою батьківську любов. Ніжні слова, нескінченні цілування, ласки, визнання сиплються на дітей у зовсім надлишковій кількості. Якщо дитина не слухається, у нього негайно запитують: «Виходить, ти папу не любиш?» Батьки ревниво стежать за вираженням дитячих очей і вимагають ніжності і любові. Часто мати при дітях розповідає знайомим: «Він страшно любить папу і страшно любить мене, він така ніжна дитина...»

Це дуже небезпечний вид авторитету. Він вирощує нещирих і брехливих егоїстів. І дуже часто першими жертвами такого егоїзму стають самі батьки.

**Авторитет доброти.** Це самий нерозумний вид авторитету. У цьому випадку дитяча слухняність також організується через дитячу любов, але вона викликається не поцілунками і виливами, а поступливістю, м'якістю, добротою батьків. Папа або мама виступають перед дитиною в образі доброго ангела. Вони все дозволяють, їм нічого не шкода, вони не скупі, вони чудові батьки. Вони бояться всяких конфліктів, вони віддають перевагу сімейному світові, вони готові чим завгодно пожертвувати, тільки б все було благополучно.

**Авторитет дружби.** Досить часто ще і діти не народилися, а між батьками є вже договір: наші діти будуть нашими друзями. У загальному це, звичайно, добре. Батько і син, мати і дочка можуть бути друзями і повинні бути друзями, але все-таки батьки залишаються старшими членами сімейного колективу, і діти все-таки залишаються вихованцями. Якщо дружба досягне крайніх меж, виховання припиняється, або починається протилежний процес: діти починають виховувати батьків. Такі родини приходиться іноді спостерігати серед інтелігенції. У цих родинах діти називають батьків Петьком або Марусею, потішаються над ними, грубо обривають, повчають на кожнім кроці, ні про яку слухняність не може бути і мови. Але тут немає і дружби, тому що ніяка дружба неможлива без взаємної поваги.

**Авторитет підкупу** – самий аморальний вид авторитету, коли слухняність просто купується подарунками й обіцянками. Батьки, не соромлячись, так і говорять: будеш слухатися, – куплю тобі конячку; будеш слухатися, – підемо в цирк.

Ми розглянули кілька видів помилкового авторитету. Крім них, є ще багато сортів. Є авторитет веселості, авторитет ученості, авторитет «сорочки-хлопця», авторитет краси. Але буває часто і так, що батьки взагалі не думають ні про який авторитет, живуть як-небудь, як потрапило і як-небудь тягнуть волинку виховання дітей. Такі батьки завжди мечуться, як очманілі кішки, у повному безсиллі, у повному нерозумінні того, що вони роблять. Буває і так, що батько дотримує одного виду авторитету, а мати – іншого. Дітям у такому випадку приходиться бути насамперед дипломатами і навчитися лавірувати між папою і мамою. Нарешті, буває і так, що батьки просто не звертають уваги на дітей і думають тільки про свій спокій.

***Авторитет необхідний у родині. Треба відрізняти дійсний авторитет від авторитету помилкового, заснованого на штучних принципах і прагнучого створити слухняність будь-якими засобами. Дійсний авторитет ґрунтується на вашій цивільній діяльності, на вашому цивільному почутті а вашому знанні життя дитини, на вашій допомозі йому і на вашій відповідальності за його виховання.***

5 шляхів до серця дитини

Іноді діти розмовляють мовою, яку нам, дорослим, важко зрозуміти. Це може бути їм лише зрозумілий сленг, але i нас - дорослих - також не завжди розуміють діти, тому що, розмовляючи з ними, ми не завжди можемо висловити свої думки. Але ще гіpше, коли ми не завжди можемо виразити дитині свої почуття i любов на зрозумілій їй мові.

Чи вмієте ви говорити на мові любові?  
Кожній дитині властиво розуміти любов батьків по-своєму. I якщо батьки знають цю "мову", дитина краще зрозуміє їx.  
Любов потрібна кожній дитині, інакше їй ніколи не стати повноцінною дорослою людиною. Любов - це найнадійніший фундамент спокійного дитинства. Якщо це розуміють дорослі, дитина виростає доброю i щедрою людиною.  
Основне батьківське завдання - виростити зрілу та відповідальну людину. Але які б якості ви не розвивали в дитині, головне - будувати виховання на любові.

Впевненість у любові оточуючих.  
Коли дитина впевнена у любові оточуючих, вона стає більш слухняною, допитливою. 3 цієї впевненості малюк бере сили, щоб протистояти труднощам, з якими зустрічається. Ця впевненість для нього - як бензобак для автомобіля! Дитина зуміє реалізувати свої здібності лише за умови, якщо дорослі регулярно наповнюють цією впевненістю її серце. Як цього досягти? Звичайно, любов'ю. Проявляти саме той спосіб прояву любові, який є найбільш зрозумілим для дитини, знайти для неї індивідуальний, особливий шлях вираження почуттів.

Батьківська любов повинна бути безумовною, адже справжня любов умов не виставляє. Безумовна любов - це найвища форма любові! Адже ми любимо дитину просто за те, що вона є, незалежно від того, як вона поводить себе. Ми всі це розуміємо, але іноді не відаємо собі звіту в тому, що нашу (батьківську) любов дітям доводиться завойовувати. Батьки люблять дитину, але з поправкою: вона повинна добре навчатися i гарно себе поводити. I лише у цьому випадку вона отримує подарунки, привілеї та схвалення. Звичайно, ми повинні навчати i виховувати дитину.

Але спочатку необхідно наповнити серце дитини впевненістю у нашій безумовній любові! I робити це треба регулярно, щоб ця впевненість не випарувалась. Тоді у дитини не виникає страху, провини, вона буде відчувати, що потрібна. Безумовну любов ніщо не може похитнути. Ми любимо дитину, навіть якщо вона некрасива i зірок з неба не дістає. Ми любимо її, якщо вона не виправдовує наших надій. I найважче - ми любимо її, щоб вона не зробила. Це не означає, що будь-який вчинок дитини ми виправдовуємо. Це означає, що ми любимо дитину i показуємо їй це, навіть якщо її поведінка не найкраща.

Спілкуючись з дітьми, необхідно частіше нагадувати собі:

1. Перед нами діти.

2. Вони поводять себе як діти.

3. Буває, що їхня поведінка діє нам на нерви.

4. Якщо ми виконуємо свої батьківські обов'язки i любимо дітей, незважаючи на їx витівки, вони, подорослішавши, виправляються.

5. Якщо вони повинні догодити мені, щоб заслужити любов, якщо моя любов умовна, діти її не відчують. Тоді вони гублять впевненість у собі й не здатні правильно оцінювати власні вчинки, а значить, не можуть контролювати їx, поводитись більш зріло.

6. Якщо перш, ніж заслужити любов, вони повинні стати такими, якими ми хочемо їx бачити, вони стануть невпевненими у собі: "скільки не намагайся - вимоги надто високі". А в результаті - невпевненість, тривожність, занижена самооцінка та озлобленість.

7. Якщо ми любимо їx, не дивлячись ні на що, вони завжди зможуть контролювати свою поведінку й не піддаватися тривозі.  
Найголовніше - ЛЮБИТИ!

Перші роки. Для немовляти молоко i ніжність - синоніми. Воно не розрізняють такі речі, як їжа та любов. Без їжі дитина не виживе, i без любові також. Якщо дитина не знає прихильності, вона помирає емоційно, вона не здатна жити повноцінним життям. Майже усі дослідження доводять, що емоційний фундамент закладається протягом перших півтора років. Особливо вагому роль тут відіграють взаємини дитини з матір'ю. Їжа, яка забезпечує майбутнє емоційне здоров'я, це:  
дотик;  
ласкаві слова;  
ніжна опіка.

Та дитина росте. Вчиться ходити, говорити, вона все більше усвідомлює себе як особистість. Вона відокремлює себе від інших - є вона, є інші. Вона, як i раніше, залежить від матері, але тепер розуміє, що вона i мама - це не одне й теж саме.  
Дитина стає старшою i тепер може любити більш активно. Тепер вона не просто отримує любов, вона може на неї відповісти! Дитина ще не готова до самовіддачі. Вона по-дитячому егоїстична. Але протягом наступних років її здатність виражати любов зросте. I якщо дитина, як i раніше, відчуває любов старших, все частіше вона буде ділитися своєю.

Підлітковий вік. Перехідний вік сам по собі не загрозливий, але дитина, яка вступає в нього без впевненості у любові оточуючих, особливо вразлива. Вона не готова зустрітися з такою кількістю проблем. Діти, які не знали безумовної любові, самотужки привчаються давати любов "по бартеру" -в обмін на щось. Вони дорослішають, стають підлітками, в ідеалі оволодіваючи до того часу мистецтвом маніпулювання батьками. Доки такій дитині догоджають, вона мила й привітна, любить батьків, але як тільки щось не по її норову, вона перестає любити їх. У відповідь на це батьки, які також не вміють любити безумовно, позбавляють дитину любові взагалі. Погодьтеся - це порочне коло, у результаті якого підліток стає озлобленим i розчарованим.

Щоб дитина відчула вашу любов, ви повинні знайти особливий шлях до її серця i навчитися проявляти свою любов, виходячи з цього. Діти по-різному відчувають любов, але кожна дитина потребує її. Існує 5 способів (основних), якими діти виражають любов:

1) дотик;  
2) слова заохочення;  
3) час;  
4) подарунки;  
5) допомога.

Якщо в сім'ї декілька дітей, то навряд мови їхньої любові співпадають. У дітей різні характери, i любов вони сприймають по-різному. 3 кожною дитиною необхідно говорити на її рідній мові любові. Але для того, щоб успішно впровадити даний шлях, нам необхідно ще раз підкреслити необхідність безумовної любові до дитини. I важливо пам'ятати, що до п'яти років у дитини неможливо встановити лише один шлях до його серця.

Дотик - один із найважливіших проявів любові людини. У перші роки життя дитини необхідно, щоб дорослі брали її на руки, обнімали, гладили по голівці, цілували, садовили її на коліна тощо. Тактильна ласка однаково важлива як для хлопчиків, так i для дівчаток. Тому, коли ви виражаєте свою любов за допомогою ніжних дотиків, поцілунків, цим можна сказати набагато більше, ніж словами "Я тебе люблю".

Слова заохочення. Коли ми хвалимо дитину, ми дякуємо їй за те, що вона зробила, чого досягла сама. Проте не треба хвалити дитину надто часто тому, що слова втратять усю силу i сенс. Пам'ятайте, що кожна похвала має бути обґрунтованою та щирою. У спілкуванні з дитиною намагайтеся говорити спокійно i м'яко, навіть тоді, коли ви незадоволені. Слід менше вимагати від дитини i частіше просити її: "Ти не міг би...", "Може зробиш...", "Мені було б приємно, коли ти...". Якщо у вас вирвалося грубе зауваження, слід вибачитися перед дитиною. Пам'ятайте, що постійна критика шкодить їй; бо вона аж ніяк не є доказом батьківської любові Кожного дня даруйте дитині приємні слова підтримки, заохочення, схвалення, ласки, які свідчитимуть про любов до неї.

Час - це ваш подарунок дитині. Ви ніби говорите: "Ти потрібна мені, мені подобається бути з тобою". Іноді діти роблять погані вчинки саме з метою, щоб батьки звернули на них увагу: бути наказаним все ж краще, ніж бути забутим. Проводити час разом -значить віддати дитині свою увагу сповна. Форми сумісного проведення часу в кожній сім'ї різні: читання казок, бесіда за сімейною вечерею, гра у футбол, ремонт машини, допомога на дачі тощо. I як би ви не були зайняті, хоча б кілька годин на тиждень подаруйте не лише хатнім справам, телевізору, іншим власним уподобанням, а в першу чергу - своїй дитині.

Подарунок - це символ любові тоді, коли дитина відчуває, що батьки дійсно турбуються про неї Багато батьків використовують подарунки, щоб відкупитися від дитини. Діти, які одержують такі подарунки, починають думати, ніби любов можна замінити різними речами. Тому пам'ятайте, що справа не в кількості. Не намагайтеся вразити дитину ціною, розмірами i кількістю подарунків. Якщо ви хочете віддячити дитині за послугу - це плата, якщо намагаєтеся підкупити її -хабар. Справжній подарунок дається не в обмін на щось, а просто так. Сюрпризами можуть бути тільки різдвяні подарунки та подарунки до дня народження. Інші подарунки краще вибирати з дітьми, особливо якщо це одяг. Подарунки не обов'язково купувати. Їх можна знаходити, робити самим. Подарунком може стати все, що завгодно: польові квіти, камінчики, чудернацької форми гілочки, пір'ячка, горішок тощо. Головне - придумати, як його подарувати.

Допомога. Материнство та батьківство багато в чому подібні до професій, i дуже нелегких. Можна сказати, що кожний з батьків несе відповідальність за виконання довгострокового (принаймні до досягнення дитиною 18 років) контракту, що передбачає ненормований робочий день. Кожного дня діти звертаються до вас із різноманітними запитаннями, проханнями. Завдання батьків -почути їx i відповісти на них. Якщо ми допомагаємо дитині й робимо це з радістю, то душа її наповнюється любов'ю. Якщо батьки буркотять i сварять дитину, така допомога її не радує. Допомагати дітям - не означає повністю обслуговувати їx. Спочатку ми дійсно багато робимо за них. Проте потім, коли вони підростуть, ми мусимо навчити їх всьому, щоб i вони допомагали нам. На кожному етапі розвитку дитини ми використовуємо різні "мови" нашої любові Тому для батьків важливо обрати саме ту "мову" (дотик, слова заохочення, час, подарунки, допомога), яка веде до серця дитини.