**Тривоги і труднощі батьків: кілька порад, як виховувати сучасних дітей**

*Як вибудувати кордони для дитини і чому вони важливі? Як дитина випробовує встановлені батьками кордони на міцність? Як краще виховувати і говорити з дітьми про їхнє майбутнє? Про це розповідали психологи на конференції для батьків “MamaPapa Forum”. Ми записали головні тези.*

**Психологиня Катерина Мурашова**

**1.** Після року життя, щойно дитина починає освоювати межі свого помешкання, для неї з’являється багато нового. І тоді ж вона стикається із заборонами – не лізь, не чіпай, поклади.

*“Дитина переживає один із перших і важливих інсайтів – здається, що в цьому світі не все для мене. Є щось, чого не можна. Це перевертає її світ. Вона розуміє, що світ влаштований не так, як їй здавалося до цього”*.

Дитина примиряється з цим, і починає працювати біологічна програма – встановлення кордонів. Щоб дізнатися, де стоять кордони, їх потрібно порушити.

*“Є два аспекти цієї програми. Перший – це визначити, що тут можна, а що – ні. Другий – як зробити так, щоб “можна” було побільше, а “не можна” поменше”.*

**2.** У дитини є **три способи випробування кордонів** на міцність. Якщо один спрацьовує, то він закріплюється.

* **Пряма агресія.** Коли дитина весь час аж до істерики повторює *“дай, дай, дай”.*
* **Ниття.** Коли дитина довгий час просить: *“ну, мамо, будь ласка, дай, на трішки…”.*
* **Маніпуляція.** Коли дитина випрошує те, що їй треба, у родичів. Наприклад, якщо мама не дозволяє, то йде до тата.

**3.** Дитина запитує про кордони, і батьки мають їй про це повідомити: чи можна брати вазу з полиці, заходити в калюжу тощо. Кордони можуть бути будь-якими. Це вирішує родина. Головне, щоб вони були. Відсутність чи плутаність правил порушує нервову систему дитини.

**4.** Після періоду встановлення кордонів йде період розвитку креативності. Дитина починає ставити запитання *“чому?”* і вчиться вирішувати стандартні завдання нестандартним способом. Це відбувається у віці від 3 до 7 років.

*“Якщо ми не виставимо вчасно кордони, то в дитини може не вистачати ресурсів на творчість. У неї підуть усі сили на те, щоб встановлювати власні правила”.*

**Психоаналітикиня Ольги Школенко**

**1.** Батьківська роль у тому, щоб навчати дитину витримувати неможливість реалізації її бажань та хотінь і поступово могти з цим упоратися.

**2.** Батьки часто сприймають дитину як власне продовження. Ця тривога проявляється у фразах – *“хочу, щоб він мав; хочу, щоб вона досягла…того, що не мали/досягли ми”.*

Орієнтація на те, щоб у родині було краще за все дитині, є помилковою. Коли батьки ставлять дитину в центр, це дає їм відчуття ідеальності, самореалізації у батьківстві. Але дітям від цього стає гірше. Дитина себе запитує завжди – якою мені потрібно бути, щоб отримати батьківську любов, визнання, щоб не підвести їх і виконати їхні очікування.

Тому батькам варто завжди розрізняти, чи це їхнє бажання (піти в балетну школу, наприклад), чи бажання дитини.

*“Дитина часто стає інвестиційним проєктом батьків. На неї покладаються непомірні очікування – бути успішною, знати кілька іноземних мов, відвідувати різні гуртки, щоб дитина була конкурентноздатною. Часто марафон вимог призводить до того, що діти не можуть отримувати задоволення від простих радостей життя”.*

**3.** Батькам краще уникати слів “я краще знаю, я буду тебе вести”. Це ставлення до дитина як до об’єкту. Завдання батьків – розкрити дитину на шляху її становлення. Треба визнати, що дитина – не ваша власність.

*“Любити – це обмежувати. Обмежувати неможливість дитини зупинитись в перегляді мультфільмів, обмежити неможливість дитини виносити “ні” іншої людини. Обмежувати – це встановлювати правила”.* Ці правила спочатку мають проговорити між собою батьки.

**4.** Батьки мають навчити дитину приймати і справлятися зі своїми емоціями. Поганих емоцій не буває. Злість, ревнощі, роздратування – заборона на такі емоції часто закладається ще в дитинстві. Наприклад, коли дитина чує: *“Не смій думати погано про маму…”.*

Важливо навчати дітей ці почуття впізнавати, називати і в міру використовувати, а не уникати і чекати, поки дитина підросте. І батькам варто починати з себе. *“Змінити підхід до виховання можливо тоді, коли ви переосмислили свою історію дитинства, власну історію взаємовідносин із батьками”.*

**5.** Успіх дитини в ранньому віці починається у грі, де вона навчається також розпізнавати і поратися зі своїми емоціями. Якщо дитина не може самовиразитися у грі, їй буде важче самореалізуватися в майбутньому.

**Психологиня Людмила Петрановська**

**1.** *“Світ змінюється надто стрімко, і те, що наші батьки, думали, знадобиться нам сьогодні, багатьом так і не стало у пригоді. Тим паче ми тепер не знаємо, що на 100% буде потрібно нашим дітям”*.

**2.***“Дітям потрібно мати здатність жити відповідно до своїх цінностей і розуміти, що вони в них є. Діти проводять у школах роки, де з ними говорять про що завгодно – історичні битви, математичні формули, біохімічні процеси, як крутиться Земля, але тільки не про них самих.*

*Про них самих із ними не говорить ніхто і ніколи. Про те, який ти, чим відрізняєшся від інших, що для тебе важливо, які в тебе сильні сторони, які слабкі, що з тобою відбувається, чому ти інколи не володієш собою, що можна з цим зробити, чому так”.*

Великий пласт того, що називається внутріособистісний інтелект – розуміння себе, контакт із собою, вміння управляти собою, втішити, підтримати, мотивувати на якусь діяльність, вміння відмовитися від того, що тобі зараз не потрібно, вміння вибудовувати плани, пріоритети, вміння вибирати – усе це ніяк з дітьми не обговорюється.

Якими б не були професії майбутнього, саме ці компетентності зроблять дитину сильнішою.

**3.** З дітьми говорити про майбутнє варто по-іншому. *“Дивись, перед тобою чого тільки немає. Куди підемо, що ти хочеш? Давай разом подумаємо, як краще і що для цього потрібно. Ти готовий до викликів, у тебе є на це сили, здібності?”.*

Тобто більше говорити з дітьми про них самих. І робити це так, щоб діти розуміли, що вони – господарі свого життя.

Роль дорослих – допомогти зрозуміти дитині, що є певні важливі для неї особисто речі, а якісь менш важливі.

**4.***“Діти часто бачать батьків, які приходять з роботи втомленими і роздратованими – начальник образив, затори на дорогах, молоко забув купити тощо. Дитина запитує в себе – навіщо батьки працюють? Щоб що? Чи чують діти, що вам подобається в батьківстві, які у вашій родині цінності, що вам важливо?”*

Батькам варто більше говорити з дітьми про стосунки – між собою, з дітьми, друзями, колегами, соціумом.

*“Як ми поводимося у стосунках, чому вони нам цінні, як ми вирішуємо конфлікти, суперечки, відстоюємо свої інтереси, як функціонує група? Адже стосунки неабияк впливають на якість нашого життя”.*

***Ольга Головіна, “Нова українська школа”***