

Как да говорим така, че децата да ни слушат? – част 2

Родителите са хора, а не богове

Понякога, когато хората станат родители с тях се случва нещо необичайно – започват да изпълняват ролята „родител“ забравяйки, че са хора. А всъщност продължават да са човеци с човешки недостатъци, личности с лични ограничения, истински хора с истински чувства.

Успешният родител внимава преди всичко да бъде човек, с всички ограничения, които произтичат от това. Децата ценят това качество и са много чувствителни към фалша.

Но как могат родителите да бъдат хора за своите деца? Няма нищо лошо в това, че в различни ситуации изпитвате понякога лоши чувства, предизвикани от постъпките на децата ви. Не е нужно да се преструвате, че одобрявате определено нещо. Всъщност, от основно значение е да се научите да определяте какво всъщност чувствате и да показвате точно това.

Ако приемем, че сте хора, то нормално е от време на време да изпитвате два вида чувства по отношение на детето – на одобрение или на неодобрение. Важно да се разбере, че поведението е онова, което детето върши или говори, а не **вашата ОЦЕНКА** за това. Например – когато детето зареже дрехите си на пода, говорим за поведение. А определението, че детето е „разхвърляно“ е оценка на поведението му. Давате ли си сметка колко пъти на ден се случва това?

Представете си един правоъгълник, разделен хоризонтално на две – зона на неодобрение и зона на одобрение. Поставете приемливите за вас поведения в горната част, а неприемливите – в долната.

Видове приемливо поведение
Видове НЕприемливо поведение

При различните родители разделителната линия ще минава на различно място. Някои ще смятат много малко поведения на децата за неприемливи, други – обратното. Т.е. горната или долната част ще е по-голяма.

От какво зависи това?

- **От личността на самия родител** – одобряващите в голяма степен родители, са възприемчиви, отворени към промени, самоуверени, имат високо ниво на търпимост, харесват се, не се влияят особено от мнението на околните. Обратно – неодобряващите, като цяло не възприемат поведението на останалите към тях, не харесват голяма част от поведението на детето, правят чести забележки и имат твърди убеждения за правилно и неправилно.
- **От самото дете** – прекалено агресивните, подвижните деца, често боледуващите, неспокойните, прекалено тревожните...по-често са обект на неодобрение от родителите.
- Линията се мести нагоре-надолу и пред вид **моментното състояние на родителя**, доколко в момента е вътрешно доволен или недоволен. Ясно е, че намиращият се в комфортно състояние ще е по-склонен да одобрява.
- **Ситуациите** – много родители одобряват определени поведения вкъщи и не ги одобряват в присъствието на външни хора, например начинът на хранене на детето.
- **Наличието на двама родители** – поначало единият е по-възприемчив от другия.

Има и едно друго родителско поведение, наречено **фалшиво одобрение**. Отнася се за онези родители, които външно одобряват, а вътрешно не одобряват поведението на детето си. В едно продължително и тясно взаимоотношение родител-дете, истинските чувства на родителя рядко остават скрити. Това уврежда взаимоотношението с детето, причинява душевни щети и е повод за непослушание.

Важна част от тренирането на успешни родители /което включва и това, да бъдете чути от децата/ е въпросът за **собственост на проблема**. Това е така, защото голяма част от родителите се нагърбват с разрешаване на проблеми, които принадлежат на децата.

Пример 1: Детето се бави, докато родителят бърза.

Детето забравя да се обади, че ще закъснее за вечеря.

Детето така е усилило телевизора така, че родителите не се чуват.

Пример 2: Детето не е прието от класа.

Детето се затруднява с писането на домашните.

Детето е недоволено от учителя си.

Е, според вас коя група проблеми чии са?

Именно когато проблемът е на детето, родителите са най-изкушени да се намесят, да поемат отговорността за решаването му, а след това да винят себе си, че са претърпели неуспех. Ето какъв вид ще придобие правоъгълникът сега:

Проблемът принадлежи на детето
Зона без проблем
Проблемът принадлежи на родителя

„Нямате представа какво облекчение е това, да знаеш, че не си длъжен да разрешаваш проблеми, които не са твои.“ – споделя родител.

Ако искате, пишете ми в месинджър – как ли изглежда вашият правоъгълник?