

# **КАК НАУЧИТЬСЯ ЗАПРЕЩАТЬ РЕБЕНКУ БЕЗ ЧУВСТВА ВИНЫ**

*советы педагога-психолога родителям*

Долгова Г.А.



*...Воспитать ребенка правильно и нормально гораздо легче, чем перевоспитать. Правильное воспитание с самого раннего детства – это вовсе не такое трудное дело, как многим кажется. По своей трудности это дело по силам каждому человеку, каждому отцу и каждой матери. Хорошо воспитать своего ребенка легко может каждый человек, если только он этого действительно захочет, а кроме того, это – дело приятное, радостное, счастливое. Совсем другое – перевоспитание. Если ваш ребенок воспитывался неправильно, если вы что-то прозевали, мало о нем думали, а то, бывает, и поленились, запустили ребенка – тогда уже нужно многое переделывать, поправлять. И вот эта работа поправки, работа перевоспитания – уже не такое легкое дело. Перевоспитание требует и больше сил и больше знаний, больше терпения, а не у каждого родителя все это найдется. Такая работа, даже при полном успехе, причиняет родителям постоянные огорчения, изнашивает нервы, часто портит родительский характер.*

Зачастую взрослые, после отказа или запрета ребенку, в большей или меньшей степени, испытывают это странное, но очень мучительное чувство вины. Однако не стоит впадать в панику. Каждому родителю очень важно разобраться, прежде всего, в себе. Отчего она испытывает чувство вины перед ребенком? Действительно ли он делает что-то неправильно?



Хотелось бы начать с определения самого понятия «вина».

**Вина** – это психическое отношение лица (в нашем случае матери) по отношению к своему противоправному действию (или бездействию) и его последствиям. Говоря простым языком, молодая мама испытывает чувство вины за то, что она что-то делает (уходит на работу, уезжает в отпуск) или не делает (не успевает читать ребенку книгу, не покупает очередную новую игрушку, запрещает кушать много сладкого и т. д.) по отношению к своему малышу.

Давайте рассмотрим пример, вы не купили ребенку игрушку – малыш расплакался – вы вернулись, купили машинку, еще и мячик прихватили. Задумайтесь над тем, правильно ли вы поступили?



Если у вашего малыша пока не было машинок, а ему очень хотелось иметь такую игрушку, тогда вы поступили верно. А если у вашего крохи имеется целый домашний автопарк, и новая машинка будет «сто пятьдесят первой», то, вполне вероятно, что ваш отказ

был обоснованным. Стоит ли мучиться чувством вины перед ребенком.

Какая бы ни была причина, по которой мама или папа испытывает чувство вины, с этим состоянием нужно бороться.

**На первый взгляд кажущееся обычное волнение за своего ребенка, чувство вины таит в себе две опасности:**

1. Дети очень четко улавливают настроение родителей. Если мама будет постоянно чувствовать себя виноватой перед своим крохой, то ребенок быстро поймет это, и, скорее всего, начнет манипулировать чувствами родительницы.
2. Пытаясь загладить вину, мамы очень часто упускают иные важные моменты в воспитании своего ребенка.



Многие психологи очень часто публикуют работы на тему чувства вины матери перед ребенком. К примеру, известным всем психотерапевт Д. Винникотт ввел такое понятие, как «достаточно хорошая мать».

Итак, достаточно хорошая мать, кто она? По мнению Д. Винникотта, это женщина, которая делает все, чтобы ее ребенок был счастлив, однако она отдает себе отчет в том, что не может вести себя на 100% правильно во всех ситуациях.

Достаточно хорошая мама уверена: что бы ни случилось, она знает точно, что именно ей выпал шанс воспитывать самого прекрасного ребенка на свете. А это значит, что **она не может быть плохой мамой!**

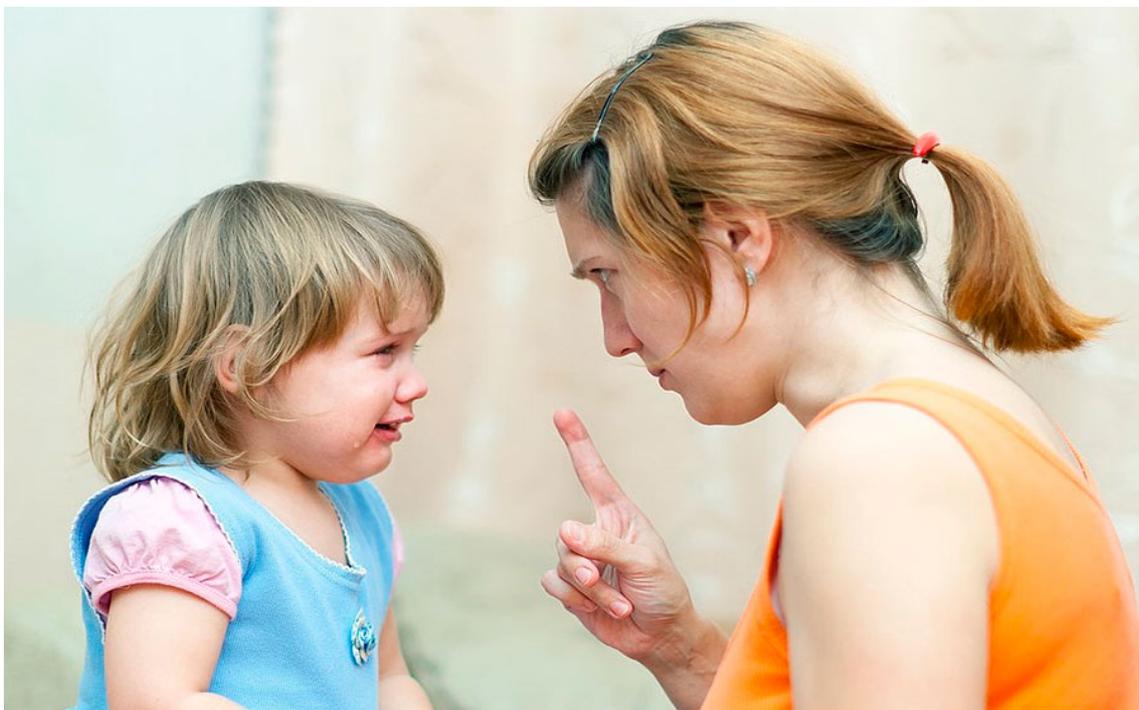


### **Как эффективно бороться с чувством вины?**

Родителю нужно понять, где именно он поступает неверно. Только с осознания собственных ошибок начинается тернистый путь борьбы с чувством вины перед собственным ребенком.

#### ***Полезные советы***

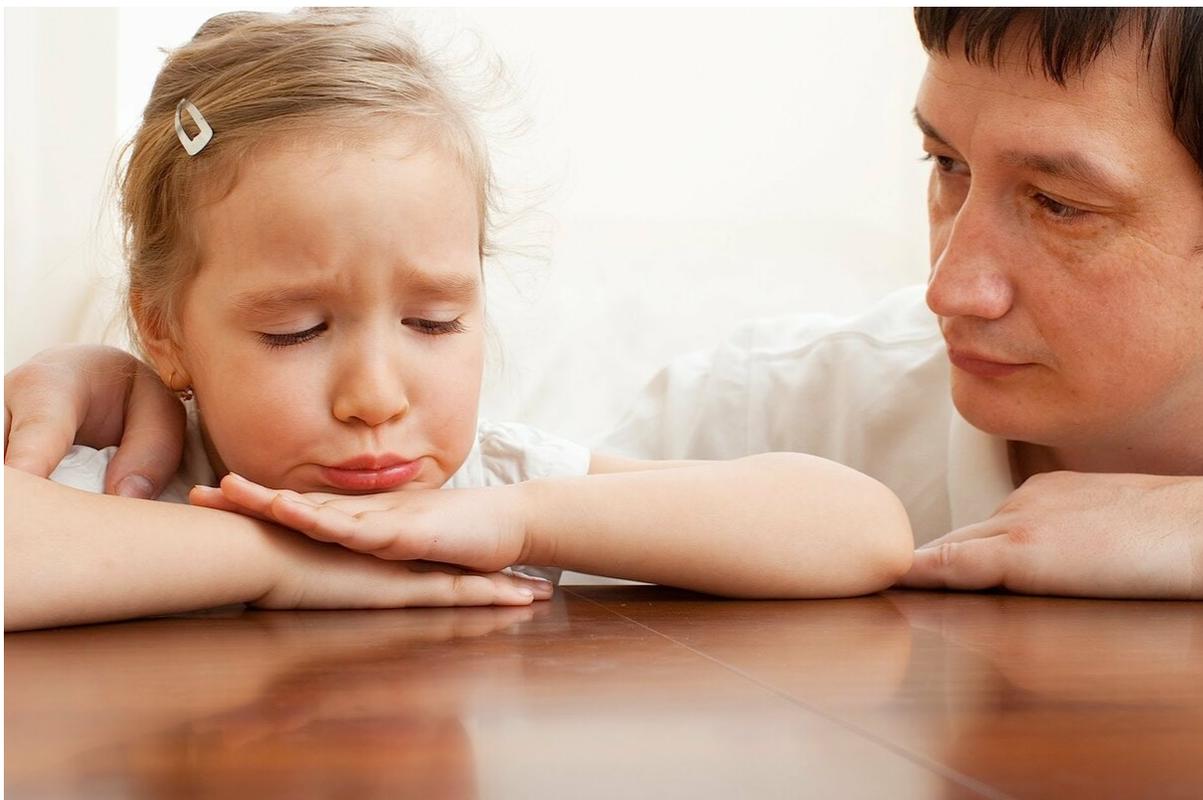
1. Если ваш малыш совершил какой-то проступок, и вы наказали его за это, а теперь раскаивайтесь, прежде всего, начните с себя. Если вам кажется, что наказание было слишком строгим, не корите себя. **Вы – не робот, вы – родитель. Поэтому и вы имеете право совершать ошибки.** Не стоит показывать ребенку свою слабость. Тогда малыш подумает, что мы не уверены в своих решениях и в следующий раз будет вести себя еще хуже. Загладить вину в таком случае вы можете совместными занятиями с ребенком. Покажите крохе, что вам важны его желания и мечты.



2. Дети быстро забывают плохое. Вы и сами могли в этом убедиться, когда успокаивали своего бегающего по коридорам поликлиники и громко кричащего малыша. Пять минут – и ребенок уже не помнит, почему плакал, и весело хохочет вместе с мамой. А вот если мама будет постоянно чувствовать себя виноватой перед малышом, кроха быстро распознает это. Все, что уяснит ваш ребенок: мама – плохая, она мне запрещает бегать и кричать. А ведь это не так, вы и сами это точно знаете!



3. Если родитель постоянно ориентируется на какую-то семью, которая, по ее мнению, является идеальной, то тут нужно понимать, что в любой семье воспитывают детей по-своему. То, что кажется приемлемым для другого ребенка, может оказаться губительным для вашего малыша. **Не стоит гнаться за идеалом.** Учитесь слушать и слышать своего ребенка и старайтесь быть искренними и открытыми.



4. Не старайтесь постоянно восполнить свое отсутствие покупкой игрушек. Это лишь разбалует вашего кроху. Поймите, **главное для ребенка – мамино и папино внимание**. Поэтому старайтесь проводить с малышом каждую минуту своего свободного времени и не откупайтесь от него очередным самолетиком или паровозиком.



5. Старайтесь **никогда не ссориться в присутствии ребенка**. Этим вы отгородите маленького человечка от сердечных переживаний.



Воспитание детей начинается с того возраста, когда никакие логические доказательства и предъявление общественных прав вообще невозможны, а между тем без авторитета невозможен воспитатель.

Наконец, сам смысл авторитета в том и заключается, что он не требует никаких доказательств, что он принимается как несомненное достоинство старшего, как его сила и ценность, видимая, так сказать, простым детским глазом.

Отец и мать в глазах ребёнка должны иметь этот авторитет. Часто приходится слышать вопрос: что делать с ребёнком, если он не слушается? Вот это самое “не слушается” и есть признак того, что родители в его глазах не имеют авторитета.



Ваше собственное поведение – самая решающая вещь. Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы

разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, – все это имеет для ребенка большое значение. Малейшие изменения в тоне ребенок видит или чувствует, все повороты вашей мысли доходят до него невидимыми путями, вы их не замечаете. А если дома вы грубы, или хвастливы, или пьянствуете, а еще хуже, если вы оскорбляете мать, вам уже не нужно думать о воспитании: вы уже воспитываете ваших детей и воспитываете плохо, и никакие самые лучшие методы или запреты вам не помогут.



Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом – вот первый и самый главный метод воспитания!

Представленный список книг поможет родителям не только избавиться от чувства вины, но и научиться лучше понимать себя и своего малыша.

1. Филиппов Г.Г. «Психология материнства»
2. Масару Ибука «После трех лет уже поздно»
3. Жан Ледлофф «Как вырастить ребенка счастливым»
4. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»
5. Э.Фабер и А. Мазлиш «Как говорить, чтобы дети слушали и как слушать, что бы дети говорили»



Постоянное чувство вины – это настоящая черная дыра, которая засасывает все радостные мысли родителя. Избавляться от этого чувства нужно раз и навсегда.

Дарите добро и бесконечную любовь своему ребенку, и он обязательно ответит вам взаимностью!