

Как исправить ошибки воспитания: 7 подсказок для родителей

Из-за болезненных воспоминаний, связанных с воспитанием, многие родители живут с постоянным чувством вины. Бывает, ребёнок уже вырастает, а маму в течение долгих лет преследуют угрызения совести и перед сном в слезах вспоминается всё «плохое», что сделано по отношению к малышу.

Если вы устали от таких переживаний, считаете себя «плохими родителями» и хотите исправить ошибки воспитания, допущенные в прошлом – эта статья вам обязательно поможет.

Часто мы забываем, что живем в настоящем моменте, а прошлого и будущего по сути не существует. У нас есть только «сейчас», в котором мы можем менять себя и окружающих людей посредством общения и контакта с ними.

Мы можем постараться воздействовать на настоящий момент и даже изменить его, но не в силах изменить прошлое или со 100% вероятностью предсказать будущее. Однако не стоит забывать, что между прошлым, настоящим и будущим существует связующее звено – момент сейчас.

Процесс исцеления вины и исправления ошибок воспитания заключается в том, чтобы сначала задать себе эти вопросы:

- Что я могу сделать СЕГОДНЯ, чтобы исправить ситуацию, которая произошла раньше?*
- Как я могу исправить то, из-за чего виню себя?*
- Что в моих силах сделать СЕЙЧАС: извиниться, поговорить?*
- Как я могу реагировать, отвечать и действовать по-другому?*

И потом найти на них ответы.

Найдите авторитетную информацию

Это информация о том, как лучше и правильнее вести себя в подобных непростых обстоятельствах и как научиться себя прощать.

Извинитесь перед ребёнком

Признайте свою неправоту. Скажите себе: *«Да, я поступила неверно, но поступила именно так потому, что не знала, как иначе. Я действовала исходя из наилучших побуждений».*

Защитная функция нашей психики заключается в том, чтобы забыть неприятные моменты, которые произошли за день. В период сна негатив уходит глубоко в подсознание и болезненные моменты забываются. Поэтому важно как можно быстрее проработать с ребёнком ситуацию физического и психологического насилия.

Извиняясь, не переносите чувство вины на ребёнка

Мы должны быть в ответе за свои негативные чувства. Зачастую у ребёнка нет задачи специально нас разозлить, поэтому не делайте его ответственным за собственные чувства.

На любое поведение могут возникать разные реакции: сочувствие, сопереживание, раздражение, злость и т.п. Но можно ведь и посмеяться над ситуацией, присоединиться к ребёнку и помочь ему преодолеть возникшие обстоятельства. Не говорите: *«Ты разозлил меня»*, а скажите из позиции Я: *«Я разозлилась на тебя».*

Когда извиняетесь перед ребёнком, скажите: *«Прости, что я разозлилась. Знаю, что тебе это было неприятно».*

Задача состоит не в том, чтобы объяснить ребёнку в чем он был неправ, а извиниться перед ним за ту форму, за те слова и за тот тон, с которым мы говорили. Не забывайте – дети любят подражать. Ребенок учится у вас и, в случае, если почувствует себя неправым, он также сможет подойти с извинениями.

Если ситуация произошла давно

Стоит отметить, что, если неприятное событие произошло давно, а вы никак не можете её забыть – действуйте в соответствии с возрастом ребёнка и его возможным отношением к этому.

Если он довольно взрослый, чтобы поучаствовать в серьёзном диалоге (8-10 лет), спокойно напомните ему о ситуации, о которой сожалеете. Расскажите о том, что произошло и как вы отреагировали, насколько вы понимаете, как ему это было неприятно. Не обесценивайте его чувства.

Но помните, что, если сама ситуация для ребёнка была унижительна и болезненна, то он до сих пор может испытывать сильное чувство стыда, поэтому, возможно, не надо напоминать ему о неприятных чувствах и эмоциях.

Помните, что не ребёнок должен стараться понять взрослого, а, наоборот, взрослый должен понять ребёнка.

Выстраивайте общение

В первую очередь чувство вины возникает в тот момент, когда мы начинаем эмоционально отдаляться от ребёнка. Важно выстроить общение с ним как с другом, без нотаций и не с позиции «я взрослый».

Порой, испытывая сильное неприятное чувство перед ребёнком, мы начинаем задабривать его. В качестве компенсации за наше неправильное поведение покупаем ему что-то или разрешаем то, что обычно запрещаем.

В итоге получаются «качели»: то мама «суперзлая», то мама «супердобрая». Мы оказываем «медвежью услугу», задабривая ребенка, поскольку мешаем ему усвоить установленные правила – он начинает понимать, что чувство вины родителей можно использовать в своих целях.

Важно быть последовательными в ограничениях и правилах, не смотря на то, какое настроение и какие обстоятельства возникли в настоящий момент.

Наладить отношения можно на любом этапе и, по мере возникновения дружеской связи, чувство вины будет уменьшаться.

Стремитесь к личностному росту

Мы сталкиваемся с неприятными ситуациями для того, чтобы учиться и становиться лучше.

Важно сказать себе: «Я прощаю себя за те ошибки, которые допустила в прошлом. Я люблю своего ребёнка и желаю ему самого лучшего. Я сделала то, за что сейчас переживаю, из благих побуждений. В тот момент я просто не знала, как поступить лучше или по-другому. Сейчас я работаю над собой и нахожу возможные способы меняться».

Движение – это жизнь! Для человека важно ощущение того, что он предпринимает действия для разрешения возникшей проблемной ситуации и меняется к лучшему в ходе ее решения. Не зацикливайтесь на чувстве вины – действуйте!

Не бойтесь быть неидеальными родителями и признавать ошибки

Часто родители думают, что, если извиниться перед ребёнком, то он увидит, что они были неправы и тогда они потеряют авторитет.

Не бойтесь показать своё несовершенство! На самом деле ребёнку не нужны идеальные мама и папа – ему нужны родители, которые умеют признавать ошибки и объяснять причины их возникновения. Важно сказать ребёнку: «Я не справился, я не нашел правильные слова, я был неправ».

Что такое «достаточно хорошая мама»

В психологии есть такое понятие как **«достаточно хорошая мама»**. Его впервые ввёл в обиход детский психоаналитик и британский педиатр Дональд Вудс Винникотт. Он говорил о том, что достаточно быть «достаточно хорошей мамой»: не идеальной, не безупречной, а именно «достаточно хорошей».

Такая мама делает все, что в ее силах, но при этом оставляет за собой право на ошибку. Она верит в то, что нет раз и навсегда установленного свода правил, согласно которому можно правильно воспитывать ребёнка.

Мама учится быть внимательной к себе, слушать свою интуицию, задумываться о том, что чувствует, а также учитывать нужды и потребности своего ребёнка. Она всегда находит на это время и дорожит отношениями с ним больше, чем чьим бы то ни было мнением. Точка зрения советчиков для нее второстепенна. Важно слушать себя и свою интуицию.

В течение первых лет жизни ребёнка «достаточно хорошая мама» обеспечивает поддержку и защиту, благодаря чему ребёнок осознает, что мир вокруг безопасен и ему можно доверять.

В дальнейшем «достаточно хорошая мама» постепенно начинает отпускать его от себя, давая возможность самому, шаг за шагом, обрести самостоятельность и автономность. Таким образом, ребёнок учится брать ответственность за те или иные поступки.

В отличие от «достаточно хорошей мамы» существуют также *«плохая мама»* и *«идеальная мама»*.

«Плохая мама» – это мама, которая совершенно не слушает и не пытается себя понять, не прислушивается к ребёнку и не находит время на то, чтобы попытаться его лучше узнать.

В противовес этому понятию **«идеальная мама»** – это мама, которая, как курица-наседка, постоянно рядом с ребёнком, подстраховывает и гиперопекает, не давая ему научиться быть самостоятельным.

Часто родственники и близкие люди усугубляют наше чувство вины. Они начинают говорить: «У тебя ничего не получается», «Ты все делаешь не так». Старайтесь пресекать такие разговоры и не забывайте напоминать себе, что вы – «достаточно хорошая мама» и умеете слышать своего ребёнка.

Помните – вы заслуживаете того, чтобы быть «достаточно хорошей мамой» и жить без постоянной самокритики и сожалений. Вкладывайте силы и время в отношения с вашим ребёнком. Укрепляйте и делайте их более близкими, тёплыми, доверительными.

Разрешите себе быть «достаточно хорошей мамой»!

Лао-Цзы: «Путь в тысячу миль начинается с одного шага»

Мы часто ищем в себе недочеты и занимаемся самокритикой и самоедством. Однако нужно научиться видеть не только на свои минусы, но и отмечать свои плюсы и шаги навстречу ребёнку.

Не ждите быстрых результатов – дайте себе время. Отнеситесь к себе с терпением и разрешите ошибаться. Помните, что в какой-то момент обязательно случатся откаты. Не забывайте, что должно пройти время для того, чтобы укоренились новые привычки и вы смогли бы естественно вести себя в другой реальности.

Наша цель заключается не в том, чтобы все делать правильно и никогда не ошибаться, а в том, чтобы быть осознанными. Продвигайтесь к этой цели маленькими шажками. Ведь находясь постоянно в прошлом, вы лишаете себя источника энергии и вдохновения в настоящем.

Возьмите в привычку вспоминать перед сном положительные моменты, произошедшие за день: как вы с ребенком гуляли, в какие игры играли, чему научили, что ласкового сказали. Фокусируйте внимание на том, что было сделано правильно.

Если почувствуете, что уделили недостаточно внимания ребенку, то вместо того, чтобы «смаковать» чувство вины, запланируйте новый день с «чистого листа» и поставьте себе конкретные цели.

Например, скажите себе: *«Сегодня в течение дня я буду стараться не кричать на ребенка»* или *«Сегодня я проведу с ребенком как минимум 20*

минут, не отвлекаясь на другие дела и делая то, что ему нравится и интересно».

Ну и напоследок: не забывайте, что взрослые – это большие дети и сказанное выше может быть применимо и к ним.