

Няма нищо по-важно от децата

Няма нищо по-важно от децата и вие искате да направите за тях най-доброто, но как да разберете дали сте на прав път? Всекидневието изяжда времето и то никога не стига. Затова трябва да прецените кои са най-важните предпоставки за отглеждането на здрави, щастливи и уравновесени деца.

Често чуваме, че най-важното нещо, което можем да направим за децата си, е да ги обичаме. Това, разбира се, е така. Приемам безусловно, че всички вие обичате своите до полуда и изобщо не ви трябва някой, който да ви казва как да го правите. Но, каквото и да разправят хората, само любовта не стига.

Тогава какво още е необходимо?

Ние правим един милион неща за децата си: помагаме им да проходим, проверяваме дали са обули чисти чорапи, учим ги да се пазят, когато са вън от дома, слушаме търпеливо по пет пъти разказа им за победния гол, който са отбелязали на детската площадка.

Само че никой родител не намира време за всичко (а и няма да е полезно за децата, ако го прави). Тази истина става още по-очевидна, когато имаме повече от едно дете, работата ни е напрегната или сме самотни родители. Как тогава да отсъдим кое е абсолютно наложително и от кое можем да се откажем? Освен ако не искаме да живеем с постоянно чувство за вина, тревожни и потиснати, наистина си струва да помислим върху това, кои неща ще бъдат от най-голямо значение за деца ни и кои можем да избутаме на втори и трети план.

Това, от което децата най-много се нуждаят, са родители, които винаги ги поставят на първо място.

Малко неща са по-важни от това да внушите на децата си увереност и самочувствие. Тези две черти ще им помагат да придобият голяма част от всичко онова, което ще им е необходимо в живота.

Увереността произтича най-вече от усещането за сигурност и стабилност на средата, която ги заобикаля. Когато живеем с убеждението, че светът около нас е константен и

неизменен (в добрия смисъл на думата), става много по-лесно да придобием усещане за значимост и за собственото ни място в него. Следователно задача ни е да се уверим, че всичко важно в живота на децата ни е вкарано в неизменима логическа рамка.

Но преди всичко ние трябва да им внушим положителна нагласа към самите тях. Да им повтаряме колко са добри, а не колко са себични. Трябва да им напомняме, че да финишират първи в състезанието по плуване не е по-важно от това да могат да приемат евентуалната загуба. Необходимо е да им показваме, че са способни на много повече, отколкото си дават сметка, както и че вярваме безрезервно в тях.

Установете ясни правила, които не се изменят

Това е най-важното родителско умение, когато стане дума за възпитаване на деца. От първостепенно значение за детето е да знае, че правилата никога не се изменят, както и че те ще бъдат налагани във всички случаи. Колкото по-уязвимо е то в своите емоции, толкова по-често и енергично се опитва да въстане против тях, обаче правилата трябва да останат непоклатими. Когато изпадне в пристъп на гняв или изживява период на несигурност, детето по-често изпробва здравината на границите, но не защото желае да се огънете, а защото иска да е напълно сигурно, че те са си на мястото – константата, на която винаги ще може да разчита в този изменчив свят.

Всъщност колкото по-стриктно се придържате към установените граници, толкова по-лесно ще бъде за децата да спазват правилата ви. Веднъж убедили се, че не отстъпвате *никога*, на тях ще им омръзне да опитват. Не искат да си губят времето. Не само започват да се чувстват по-щастливи и сигурни, но и се научават да приемат "не" за отговор.

Това означава край на мрънкането за "още малко" преди лягане, забравяне на досадното "купи ми това", докато обикаляте из магазините, или на молбите да напълните надуваемия басейн точно когато нямате никакво време. Щом чуят думата "не", те повече няма да настояват.

Колко пъти сте слушали други родители да се оплакват: "Детето ми никога не прави каквото му казвам. Врънка ме, докато отстъпя, за да го накарам да млъкне". Такива родители сами попадат в капана. Защо детето мрънка с такава досадна упоритост? Защото знае, че ако продължи достатъчно дълго, родителят ще се огъне. Не е лесно да

се измъкнете от този капан, щом сте допуснали веднъж да попаднете в него. Но не е невъзможно. Ще бъде доста по-трудно, отколкото за родителя, който никога не се е огъвал и чиито деца съответно никога не се опитват да проверят границите на неговото търпение. Защото сега вашето ще има нужда от много повече време, за да се убеди, че вие наистина повече няма да отстъпвате, и да спре да капризничи.

Гарантирам ви, че децата на онези родители, които знаят как да кажат "не", никога не се опитват да се налагат. Те могат да негодуват, скимтят и мрънкат от недоволство – макар и по-рядко от останалите деца, – но не продължават да настояват за нещо, което веднъж им е отказано.

Ако имате навика да отстъпвате – може би не твърде често, но дори единичните случаи карат детето да си мисли, че си струва да опита, – ще трябва постоянно да си повтаряте, че стига да издържите достатъчно дълго, децата ще престанат да ви тормозят излишно. Тази награда няма да получите днес, нито утре, нито пък идната седмица, но в крайна сметка ще тупне в краката ви, стига да проявите твърдост, и тогава, повярвайте ми, всички усилия ще си заслужат труда, щом детето престане един път завинаги с опитите да надделее.

Използвайте с мъдрост думата "не"

Познавам родители, които казват "не", а след това започва да ги гризе съвестта при мисълта, че постъпват несправедливо, и накрая отстъпват. Съвсем наскоро станах свидетел на подобен случай при една майка. Дъщеричката искаше да си вземе нещата за рисуване от кухненската маса, край която седях и аз. Майката предпочете да си бърби с мен, вместо да следи за дисциплината, затова каза: "Не може, но ако ни оставиш да си поприказваме половин час на спокойствие, след това ще ти ги дам".

Детето продължи да врънка и в крайна сметка на майката ѝ писна, защото не можехме да водим нормален разговор. Накрая заяви: "Добре, виж сега какво: можеш да си приготвиш боичките, но след това наистина трябва да ни оставяш за малко намира, защото иначе няма да ти дам да рисуаш с тях". Момиченцето извади боите и веднага започна да тормози майка си с молби да ѝ даде хартия и паничка с вода за четките. А майката продължи да повтаря: "Добре, но след това ни оставяш на спокойствие". Разбира се, не последва никакво спокойствие, а когато майката обърна гръб на детето, то погледна към мен с пакостлива триумфална усмивка.

Бедната майка сама се бе набутала в ъгъла на ринга. Тя започна с "не", а после почувства вина, задето е поставила своето желание за малко тишина и спокойствие над желанието на дъщеря си да рисува. Само два са възможните подхода при подобна ситуация:

Придържайте се към онова, което вече сте казали, дори ако това означава после да му забраните да рисува, при положение че то продължава да настоява, и преглътнете чувството за вина.

Изобщо не казвайте "не". Винаги е добре да прецените положението в движение, като предвидите евентуалните последици, преди да кажете "не" за каквото и да било. Ако не сте в състояние да решите начаса, кажете на детето: "Трябва да си помисля" или "Изчакай малко". Или пък онази отвратителна фраза: "Ще видим...". Казвам "отвратителна", понеже я ненавиждах като дете, но трябва да призная, че това е най-добрият подход. Странно наистина, но веднъж я обсъждах с моя близка и тя заяви, че също мразела точно тези думи като дете, понеже те всеки път означавали "не". При моите родители обаче най-често означаваша "да".

Ще ви кажа защо е добре да си помислите, преди да кажете "не" (макар всички деца да ме намразят заради това). Извън очевидното – ако не сте казали "не", няма да изпитате натиск и да се огънете, – това ви осигурява време да обмислите всички варианти и предварително установени условия, преди да дадете съгласие. Затова кажете на детето нещо от рода на:

"Можеш да порисуваш, но ако си приготвиш всичко сама".

"Ще ти напълня басейнчето, но ако ми създаваш ядове, когато ти кажа да излезеш, утре няма да го видиш".

"Ако не мрънкаш в магазина, ще ти купя нещо на излизане" (то не бива да бъде нездравословно).

Едва ли е нужно да споменавам, че трябва да приведете в действие санкциите, ако то не спази своята част от сделката.

Като установите границите и ги наложите с непоколебима последователност, внимавайки "не" да означава всеки път "не", вие помагате на детето да живее с усещане за сигурност и ясно съзнание за точното местоположение на невидимите параметри в неговия свят и да вярва, че те винаги ще са там.

Поощрението е за предпочитане пред наказанието, ако искате детето ви да се чувства и държи добре. Освен всичко останало, възпитаното дете живее в много по-сигурен, стабилен и уютен в емоционално отношение свят.

Като казвам възпитано, нямам предвид сдържано или притворно, сервилно същество, което говори само когато се обърнат към него. Не мога да понасям подобен родителски подход.

Имам предвид деца, които понякога се сдърпват едно с друго или правят по някоя беля, но само защото не са имали време или не са си дали труда да обмислят постъпката си. Добронамерени деца, които искат да ви се харесат, но понякога се случва да викат по-силно от необходимото или забравят как трябва да седи край масата един възпитан малчуган.

Освен ако детето ви не живее в условия на повишен стрес, породен от развод, или страда от синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност, не би трябвало да е проблем то да се държи възпитано, щом вече сте изградили твърдо установени граници и сте спазили съветите, изброени в тази книга. Все пак ще има моменти, когато децата ще се съпротивляват срещу стандартите, които сте наложили, и тогава ще трябва да ги мотивирате, за да спазват желаното от вас поведение.

Може би искате детето да става с по-голяма готовност сутрин, да свикне да оставя дрехите си в коша за пране или пък да не крещи. Съществуват безброй начини да го убедите да направи дадено нещо, но едно правило е основно: поощрението е за предпочитане пред наказанието.

С това имам предвид не само, че първото е по-приятно и показва любов – което си е точно така, – но и че е по-ефикасно от второто. Вероятността детето да става без проблеми сутрин е много по-голяма, ако му обещаете някаква награда в края на седмицата, отколкото ако го поставите да живее под някаква заплаха седем дни поред.

Затова винаги предпочитайте поощрението пред наказанието, ако искате да промените някоя страна от поведението на детето. Като фокусирате вниманието на детето върху успехите, а не върху провалите, вероятността да постигнете добри резултати е много по-голяма. Освен това, от гледна точка на самото дете, е много по-лесно да живее с родители, които награждават за добро поведение, вместо с такива, които наказват заради лошо.

Награда вместо подкуп

Тук следва да изясня разликата между награда и подкуп, тъй като е изключително важна. Ако детето ви прави нещо, за което знае, че не бива да прави, и не спира, след като сте го помолили за това, би било подкуп да му предлагате награда, за да слезе от люлката, да не се мятат като обезумяло или да не хвърля парчета храна из стаята.

Но ако в момента се държи прилично или пък проблемното поведение не е резултат от проклетия, а от невнимание (например е забравило да пусне дрехите в кош за пране), е напълно уместно да му предложите поощрение. Същото се отнася и за ставането сутрин: ако по време на сутрешната разправа предложите награда, за да стане веднага от леглото, това е подкуп. Но ако преди лягане в неделя вечерта му обещаете, че ако не създава проблеми цяла седмица, следващата неделя ще получи награда, това е поощрение.

Обещанията и заплахите вървят ръка за ръка

Не забравяйте, че наказанието също има своето място и роля. Понякога се налага мрачната му сянка да наднича иззад обещаната награда, в случай че нейната привлекателност се окаже недостатъчна: "Ако цяла седмица ставаш навреме за училище и без да мрънкаш, в събота вечер ще си легнеш по-късно, за да гледаш любимото си предаване по телевизията. Ако обаче не го направиш, значи си много уморен и ще започнеш да си лягаш половин час по-рано".

Все пак пробвайте най-напред с добро, а заплахата използвайте само в краен случай. Има и друг номер, който можете да приложите, и това е комбинация от двете мотивации. В някои случаи инстинктивно усещате, че трябва да поощрите детето, вместо да го заплашвате, но, от друга страна, не ви се ще да го награждавате само защото се държи прилично.