

## Трудната задача да си родител

*„Вашите чада не са ваши чада..  
Идват чрез вас, но не са из вас.  
И макар да живеят с вас, не ви принадлежат.*

*Можете да им отдадете любовта си, но не и мислите си, защото те имат свои мисли.  
Можете да дадете подслон на телата им, но не и на душите им,  
Защото душите им обитават къщата на бъдното, в която не можете да влезете дори  
насън.*

*Можете да се стремите към тях, но не се мъчете да ги направите като себе си,  
Защото животът не се връща назад, нито помни вчера.  
Вие сте лъковете, които изстрелват чадата ви като живи стрели.“*

*Халил Джубран („Пророкът“)*

Никой не е казал, че родителството е лесна задача и с няколко правила или с времето може да се изучи и овладее до съвършенство. Понякога нито чуждият опит, нито преживяното със собствените ни родители, нито книгите и научните теории вършат работа. И все пак, по-долу ще спомена няколко основни насоки, които е добре да имате предвид:

### Контактът с детето

Нарушеният диалог е сред най-често срещаните проблеми между родители и деца. Добрият контакт не означава игра на въпроси и отговори, тоест вие питате, а детето отговаря. В основата на добрия диалог лежи интересът към личността на другия и неподправеното любопитство за това, какво точно се случва с него и какви чувства изпитва. Тук не говорим за онова родителско любопитство, провокирано от желанието за контрол. Добрият диалог изисква откритост, чиято предпоставка е доверието. Интересувайте се искрено от това, какво се случва с вашето дете и бъдете готови да разговаряте за нуждите му, без да го критикувате и осъждате. Тъй като вие имате по-голям социален и емоционален опит, детето ще копира от вас вашите поведенчески и емоционални реакции. Във ваш интерес е да коментирате по добър начин с него неговите собствени реакции, да проявявате внимание и да отделяте достатъчно време за споделяне, игра и съвместни дейности.

### Детето е отделна личност и не всичко зависи от вас

Родителите трудно приемат факта, че детето ще минава през болка и трудни моменти, както всеки друг човек. Обикновено родителите се опитват да спестят трудностите на децата си като ги съветват, насочват или контролират. Колкото по-дълго се опитвате да го предпазвате, толкова по-дълго ще отлагате израстването му. Позволете на детето си да избира и му дайте шанс да греши. С ученето на избор идва и ученето на отговорност. Никой не оспорва факта, че животът понякога е сложен, но човек трябва да бъде подготвен да се справя с него. Какъв по-добър учител от опита? За детето ще бъде неограничено, ако сте до него, когато прави избор, когато го изпробва и когато му подадете ръка, ако се препъне. Надали има по-голям дар за него от обичта и подкрепата ви в подобни моменти.

### Създайте ред и правила

Една от основните нужди на детето е нуждата от структура. Структурата дава сигурност и предписания какво е прието, слага граници, определя ценностите. Ясните граници помагат много на децата да се ориентират в един голям и непознат свят. Естествено е, че децата ще се

опитат да ги прекратят, за да ги пробват. В този случай е важно родителите да разговарят с детето, за да може то да осмисли и приеме по добър начин този негативен опит. Ако се налагат забрани и правила, добре е да има и рационално обяснение защо е това. Постижимите цели и поощренията са добри фактори при възпитанието на успешни хора. Нека детето вижда положителния резултат от усилията си и се чувства признато. Редът, правилата и целите възпитават отговорност у младия човек, а справянето с определени отговорности и задачи повишава самооценката и самоувереността му.

### **Родителите като пример за подражание**

Един умен психолог на име Пол Вацлавик е стигнал до извода, че поведението също е един вид език, който носи определени послания. Представете си някой да ви информира за вредата от цигарите, докато пуши в лицето ви. Човешката психика е така устроена, че ако получавате вербално и невербално послание по един и същ повод и ако двете са различни, човек ще отдаде по-голямо значение на невербалното. Когато казвате на детето си, че не трябва да прави или да прави нещо, давайте му пример, като се придържате към собствените си правила. Ако искате да не ви лъже, не го лъжете; ако искате да спазва обещанията си, не нарушавайте своите; ако не искате да използва определен език, внимавайте как се изразявате.

### **Информацията**

Ако показвате интерес към дейностите на детето в свободното му време и в училище, ако разговаряте за приятелите му и споделяте и вие неща от вашето ежедневие, детето ще схване това като специално внимание, насочено към него. Би било добре да обсъждате с детето си „болезнени“ теми, включително наркотици, алкохол, секс... Ролята на „изследовател“, ако вие самите нямате достатъчно информация, е много подходяща, а още по-подходящо би било и да потърсите информация заедно с вашето дете

### **Допуснати грешки**

Понякога, колкото и да се стараем, не всичко върви по вода. Със сигурност не е приятно, но не е и страшно. Ако се покажете пред детето си като човешко същество, способно да греши, е много вероятно да научите детето си да не се страхува от грешките си и да не ги интерпретира като провали. Ако признавате грешките си, ще дадете добър пример за честност и достойнство. Нека децата видят, че никой не е застрахован да греши (дори и възрастните), а да си признаеш и да се поправиш е постъпка, достойна за уважение. Не е добра практика да се опитвате да замаскирате грешките като глезите детето или му предоставяте извънредни права като форма на извинение.

Роля на родителите е да даде възможност на една друга личност да израсне и да поеме своя автономен път. Насърчете детето си да развива своята индивидуалност като сте до него, подкрепяте го и го обичате. Това са най-сигурните първи стъпки към доброто родителстване.

**Марина Попова**, психолог. Бакалавър по психология (ВТУ „Св. Св. Кирил и Методий“), магистър по Трудова и организационна психология (СУ „Св. Климент Охридски“). От юни 2013 г. работи като консултант на Националната информационна линия за наркотиците и алкохола (<http://www.drugsinfo-bg.org/bg/>) към Асоциация за рехабилитация на зависими „Солидарност“ (<http://www.solidarnost-bg.org/>).

[http://www.puls.bg/health/relationships/news\\_17475.html](http://www.puls.bg/health/relationships/news_17475.html)