

Чому дітям потрібні не повчання, а приклади



«Виховання». Це дії, які живлять, і атмосфера, яку вбирає дитина. Наприклад, коли ми живимо ґрунт, то робимо його плідним. Якщо ж ідеться про дітей, то впевнено можна сказати, що те, чим ми наповнюємо їх зараз, обов'язково проросте в майбутньому. Адже не можна дати іншому те, чого не маєш сам. Так само не можна полити землю без води.

Підхід «роби, як я тобі кажу» не працює

Дітям потрібні не повчання, а приклади. Вони не аналізують, а, як губка, вбирають усе, що знаходиться в психологічному полі сім'ї. Підхід «роби, як я тобі кажу, а не як я сам роблю» не працює. Ось як усе відбувається насправді.

Дитина спостерігає, як спілкуються батьки та інші дорослі. Вона вбирає атмосферу сімейного життя, взаємодію між дорослими та манеру спілкування. Запам'ятовує, що батьки відчувають одне до одного, їхні слова та дії, як вони займаються господарством, проводять вільний час та ходять на роботу. Чи освідчуються вони в коханні, чи обіймають та поважають одне одного?

Що відбувається в цей момент? Дзеркальні нейрони «фотографують» поведінкову інформацію та відкладають її в пам'яті. Дзеркальні нейрони — це клітини, які відповідають за відображення поведінки тих, хто навколо. Логіка дзеркальних нейронів дитини така: якщо батьки так вчиняють, значить так заведено і це вважається нормою.

Ваші діти вам не належать: поради батькам від Оскара Бреніф'є

Діти ростуть і спостерігають за поведінкою батьків, навчаються і відтворюють її. Цей процес відбувається несвідомо й автоматично. Його не можна відключити або зупинити, він природний, як серцебиття.

У дорослому віці дитина несподівано для себе може виявити, що багато в чому поводить ся так само, як батьки. Навіть якщо давала собі обіцянку ніколи так не робити, це може траплятися несвідомо.

Чому так відбувається

У відповідь на регулярні дії і внутрішній стан у нашому мозку створюються нейронні мережі, які формують рефлекс. Це впливає на сприйняття людиною світу та реакцію на різні життєві ситуації. Якщо казати простіше: усе, що з нами відбувається в дитинстві, усе, що ми відчуваємо і з чим маємо справу на фізичному та психологічному рівнях, записується на «відео» і зберігається в підсвідомості. У дорослому житті ці відео відтворюються, і щастя, якщо вони про здорові взаємини.

До чого призводить насильство

До насильства належать будь-які дії, спрямовані на придушення волі іншої людини. Є емоційне насильство, є фізичне, а є їх мікс.

Емоційне насильство — це психологічний тиск як словами, так і вчинками. Це залякування, шантаж, лайка, крики, суворий погляд, осуд, критика, виклик почуття провини і сорому. За фізичного насильства крім морального тиску завдають також тілесного болю: ремінь, побої, викручування вуха, запотиличники й т.ін.

Іншими словами, насильство — це коли сильніший (у випадку з вихованням — дорослий) застосовує тиск або психологічні прийоми, щоб слабший (дитина) поведився так, як хоче сильніший.

Як це проявляється у вихованні. Негативні емоції та погана поведінка придушуються покараннями. Думка дитини, що суперечить батьківській, ігнорується або пригнічується. Також батьки схильні застосовувати емоційне або фізичне насильство, якщо дитина не зважає на накази дорослих.

Хвалити чи не хвалити: як дорослі впливають на самооцінку дитини?

Для чого? Щоб дитина була слухняною і зручною для батьків. Щоб виховати, як їм здається, хорошу людину. Точніше, людину, яка боїться відмовити старшим або сильнішим за себе, яка боїться висловлювати власну думку, відстоювати свої інтереси та кордони, бути собою та цінувати себе. Людину, яка боїться приймати рішення через страх помилки, вирізнитися з натовпу та бути щирою. Людину, яка не знає, чого хоче і що їй насправді до душі. Людину, яка звикла страждати, терпіти та підлаштовуватися під когось як в особистих стосунках, так і в житті в цілому.

Любі батьки, ви справді бажаєте, щоб у вашої дитини було таке майбутнє?

Головне завдання батьків

Виховання дитини не повинно перетворюватися на дресирування. Батьки існують не для того, щоб діти набували умовних рефлексів, а для того, щоб своїм прикладом показувати, яким має бути чудове життя. Якщо в дитини немає гарного прикладу, не буде і гарного результату.

Головне завдання батьків — підготувати дитину до самостійного життя в сучасному світі. Виховати її сильною та самодостатньою, щоб вона змогла

брати відповідальність за себе, своє здоров'я, духовний і фізичний стан, свої фінанси та взаємини з іншими. Добре було б ще й навчити дитину розбиратися в психології — як своїй, так і людей в цілому.

Питання, які батьки повинні ставити собі частіше:

1. Чого зараз навчається дитина, спостерігаючи за моєю поведінкою та ставленням?
2. Які емоції я викликаю в дитини, коли ставлюся до неї таким чином?
3. Мої дії зараз більше сповнені позитивних чи негативних емоцій?

Пам'ятка батькам

Що робити, якщо ви зросли в неблагополучній сім'ї, маєте у своїй «відеотеці» різні негативні «записи» і продовжуєте відтворювати їх? Спершу важливо зрозуміти, що ці сценарії — не ваші особисті, а надбані, і настав час створювати власні. Відформатуйте «диск» і видаліть усі непотрібні та пошкоджені файли. Потім створіть нові — ті, що будуть вам до душі. Це можна зробити самостійно, але за допомогою психолога справа рухатиметься значно швидше.

Як у відомому жарті: запорука психологічного здоров'я дитини — у своєчасній психотерапії її батьків за кілька років до зачаття. Хоча не такий це й жарт.

Спочатку вирішіть власні проблеми. Зловіть усіх тарганів, приберіть на горищі, полагодьте дах. Розберіться з усім, що заважає вам бути щасливим і радіти кожен день. Не важливо, є у вас діти, чи ще немає. Байдуже, якого ви віку — у цьому питанні не буває пізно.

Як відучити дитину брати чуже: 13 порад психолога

- Вивчіть себе і те, як все функціонує всередині вас. Навчіться розуміти себе і керувати своїми станами та емоціями. Навчіться конструктивно вирішувати конфлікти, висловлювати думки та почуття. Усвідомте і позначте свої кордони, як і поважайте кордони інших.
- Зробіть себе щасливою людиною. Якщо необхідно, наново створіть себе і те життя, яке ви хочете мати. Будьте задоволені тим, що у вас є, але прагніть нового та не зупиняйтеся в розвитку і самовдосконаленні.
- Піклуйтеся про себе. Це стосується і спорту, і харчування, і саморозвитку, і дисципліни. Відмовтеся від усього, що шкодить вам.
- Будьте самостійні, не виконуйте чужі обов'язки, як і не чекайте, що хтось повинен вам допомагати або робити щось замість вас. Будьте самодостатні, не шукайте любові і щастя в комусь, спочатку знайдіть їх у собі, а потім навчіться дарувати іншим.
- І пам'ятайте, що виховання дітей — це виховання самих себе.