

Ефективните родители

Всички искаме да ефективни родители, но правила за това няма. Има повече от 5 319 написани книги по темата и можете да се докарате до лудост, докато се ровите из всичките противоречащи си съвети и експертни мнения.



Помислете за секунда за това как спортните коментатори могат да говорят с часове за едно-едничко спортно събитие? Как го разбиват на части, анализират от всеки ъгъл, сравняват с други събития, говорят за психология, и т.н.? Да бъдеш родител е като да бъдеш спортен коментатор, само че е 110% по-трудно. Анализирането може да е забавно и полезно, на понякога трябва да се върнем към основните неща.

Има универсални правила, които работят независимо колко деца имате и на колко години са.

1. Мислете като треньор.

Между треньорът и родителят няма разлика – целта и на двамата е да помогнат на децата да учат и да разгърнат потенциала си. Помислете за най-добрите треньори, които познавате. Какви са те – загрижени и посветени, позитивни и мотивиращи, строги и окуражаващи? Те се опитват да оптимизират потенциала на всеки играч, а родителите – на всяко свое дете. Добрите треньори създават положителна визия за отбора и постоянно напомнят на играчите за нея; добрите родители създават визия за семейството си, и постоянно насочват фокуса към нея. Добрите треньори помагат на играчите да работят заедно, като отбор; добрите родители помагат на семейството си да бъде семейство. Ако мислим като треньор, това би могло да ни помогне да премахнем някои от

емоционалните пречки, с които се сблъскваме като родители, и да се вдъхновим да помогнем на децата си да бъдат най-добрите хора, които могат.

2. Фокусирайте се върху характера.

Може да е изкушаващо да измерваме родителски успех в добро поведение, но докато то е желателно, не е крайната ни цел, нали? Напълно е възможно едно дете да е послушно, защото се страхува от последствията, ако не е. Поведението се случва на повърхността; характерът – под нея. Дали нашите деца са послушни, защото ги е страх или са послушни, защото изпитват любов и уважение? Дали се държат възпитано, защото не искат да бъдат наказани, или защото разбират какво наистина значи учтивост и защо е важна? Ако нашият фокус като родители е върху характера на детето, му помагаме да разбере защо е важно да бъде тактично, честно, възпитано, учтиво, уважаващо, търпеливо, и т.н., така че да запази това поведение и като възрастен.

3. Бъдете постоянни.

Това е трудно. Особено, когато постоянно опитваш нови начини да бъдеш по-добър родител. Постоянството ражда сигурност, сигурността ражда увереност, увереността – успех. Отново, мислете като треньор. Това не означава, че не можете да правите промени. Но нашите очаквания, нашата визия за семейството, начинът, по който общуваме с детето, трябва да са постоянни – децата ни трябва да знаят какво да очакват от нас, и какво ние очакваме от тях.

4. Запазете самообладание.

Това също е трудно. Децата могат да лесно да ни извадят от баланс, и понякога да запазим спокойствие е най-трудното нещо на света. Но като цяло, ние определяме тона у дома. Децата се обръщат към нас за да видят здравословен емоционален израз на емоции. Ние сме възрастните. Да караме детето да се чувства засрамено или застрашено, е неефективен подход – нито за момента, нито в перспектива. Понякога е полезно да показваме на децата, че сме ядосани или разстроени – така виждат, че са прекрачили границата. Но дори тогава не трябва напълно да губим контрол. Разбира се, ние не сме роботи, а хора и понякога емоциите ни завладяват. Ако изгубите контрол върху тях, говорете с детето за това, след като се успокоите.

5. Общувайте – ясно и непрестанно.

Забелязвали ли сте как добрите треньори постоянно повтарят окуражаващи фрази, мантри и уроци за играта? Ефективните родители комуникират любов и уроци постоянно. Децата имат нужда от ясни и постоянни напомняния – не само да си напишат домашното или да си измият зъбите, но и за неща като правото на избор и характера. Те имат нужда постоянно да чуват и виждат от нашите действия и думи, че те са важни за нас и че могат. Те трябва постоянно да чуват какво значи семейството за нас. Изберете ясни думи и ги използвайте постоянно. Много е важно и да се уверите, че на децата им е комфортно да общуват – някои предпочитат да разговарят докато се излежават на дивана, други докато си играят с топка, а по-срамежливите деца като пишат в тетрадка. Няма правилни начини.

6. Практикувайте състрадание.

Не винаги трябва да променяте ситуацията и да я поправяте. Понякога, когато децата са тъжни за нещо, просто имат нужда да си поплачат – няма нищо лошо в това да сме тъжни, и понякога имаме нужда да бъдем изслушани. Да си дете не е лесно, и понякога ние родителите забравяме това. Съчувствайте им, понякога това стига.

7. Споделяйте с други родители.

Помага ни да знаем, че не сме сами, че не сме единствените, изправени пред даден проблем. Имаме нужда да споделим лудите истории, и да признаем, че да бъдеш родител е трудно. Защото то е трудно. Това не означава, че е нещо лошо или че не можете да се справите. Нуждаем се един от друг, и колкото повече подкрепа имаме от други родители, толкова по-добре. Няма книга за родителство, която да замести съветите, които можете да получите от споделения опит на други мами и татковци.

8. Състезавайте се със себе си.

Никога не се състезавайте с други родители – това е най-лесната рецепта за разочарование. Но всеки ден трябва да се състезаваме със себе си да бъдем по-добри родители от вчера. Ако подобряваме дори по 1% всеки ден – след 100 дни ще имаме 100% подобрение. Разбира се, понякога падаме по гръб – случва се на всички, но трябва да станем и да продължим. Не позволявайте липсата на сън или влудяващите навици на децата да ви накарат да се чувствате неуспели родители. “Ако искате винаги да побеждавате, винаги се състезавайте.” Ако се състезавате със себе си в това всеки ден да бъдете най-добрия родител, който можете да бъдете – това е победа.

Източник: parentacademy.bg