# Психически издръжливите деца имат родители, които не правят тези 13 неща



***Психолозите казват, че в съвременния свят става все по-трудно да бъдеш родител и да взимаш правилните решения за възпитанието на детето си. Следващите редове са насочени към настоящи и бъдещи родители. Ето какво не бива да правите, ако искате да отгледате психическо здраво, силно и издръжливо на житейските предизвикателства дете:***

**1. Не се дръжте с него като с жертва!**

Ако детето ви изкара слаба оценка на теста по математика или го изключат от отбора по плуване, не е болка за умиране и със сигурност не е краят на света. Не се дръжте с него като с жертва, не му съчувствайте, не го утешавайте. Обяснете му, че животът е пълен с разочарования и че човек трябва да се научи да поема отговорност за постъпките си, както и да се справя с несправедливостите. Колкото по-бързо го приеме, толкова по-добре за него. Светът не е идеално място за живеене. И светът не е прегръдката на мама.

**2. Не се поддавайте на чувството за вина!**

Ако вече сте отказали нещо на детето си, не се отмятайте от думата си само защото виждате разочарованието и тъгата в очите му. Може и да ви се къса сърцето, но думите трябва да тежат и да означават нещо. Ако децата не ви уважават за решенията ви, скоро ще ви се качат на главата. Освен това не забравяйте какви отлични манипулатори са. Докато вие се измъчвате от чувство за вина, те най-вероятно вече са забравили, че са се обидили или разсърдили. Най-важното – отстоявайте решенията си. Дори понякога да не са правилните решения. Няма идеални родители, нито идеални деца. И слава богу!

**3. Не правете децата си център на света!**

Разбира се, че децата трябва да са вашият приоритет. Но правете разлика между грижа и задушаване, между обич и заслепение. Нека децата ви знаят колко са важни за вас, но също така да растат със съзнанието, че не са центърът на света. Не могат да очакват, че каквото поискат, ще им се даде, че навсякъде ще ги посрещат с фанфари и червен килим. Те са най-важни за вас, както всички останали милиарди деца по света са най-важни за техните родители.

**4. Не позволявайте на страха да диктува решенията ви!**

Желанието да предпазите детето си на всяка цена е генетично заложено в мозъка на всеки родител. Но! Така рожбата ви ще расте с усещането, че е толкова крехка и чуплива, че сякаш не е в състояние да се справи с нищо самостоятелно. Ако искате да отгледате и възпитате смели деца, окуражавайте ги да се изправят срещу страховете си. Бдете над тях, но не ги задушавайте. Овладейте примиращото си сърце и наблюдавайте успехите им.

**5. Не позволявайте на децата да ви се качат на главата!**

Да попитате детето дали иска топла или студена вода, е едно, но да се консултирате с него дали семейството да се премести в друг град или в друга държава например, е абсурдно. Разбира се, че трябва да говорите с малчуганите и да им обяснявате решенията си, също и да им показвате, че цените мнението им, но това са вашите решения. Не правете грешката да им давате прекалено много власт в ръцете, защото те не са готови за това. Каквото и да става, не забравяйте, че родителят сте вие!

**6. Не очаквайте от децата си да бъдат идеални!**

Децата ще се борят да отговорят на очакванията ви, стига те да са в нормални граници. Ако очаквате идеалното дете с идеалното поведение, няма да го получите. Да не би вие да сте били такива?! Ако изисквате прекалено много от тях, възможно е да ги демотивирате да се стараят изобщо. В крайна сметка – какъв е смисълът, след като никога няма да сте доволни и да се гордеете с тях?

Не позволявайте това да се случи. Децата ви трябва да знаят, че оценявате усилията им, че забелязвате успехите им, че ги подкрепяте и в силните, и в слабите им моменти. Както те вас. Представете си само, ако те искаха вие да бъдете идеалните родители…



**7. Научете ги на отговорност!**

Има безброй изследвания за това, колко е важно да включите децата си в домакинската работа. Въпреки това едва 28% взимат дейно участие в неделното почистване, в отсервирането на масата, в миенето на чиниите и т.н. Защо родителите постоянно щадят децата си? Да не се претоварят, да не ги заболи кръстът, да си починат от училище… В крайна сметка вие не сте техни слуги! Никой не се е преуморил, ако е измил чинията си след хранене или си е оправил сутрин леглото. Ако искате да възпитате деца, които да пораснат като сериозни и отговорни възрастни, каквито несъмнено искате да бъдат, не ги щадете толкова – те не са чупливи. Натоварвайте ги със задължения – да опаковат сами обяда си, да изхвърлят боклука, да отидат на пазар, да сложат масата и т.н. Наред с това ги поощрявайте да отделят време за спорт и хобита. Изследователите са единодушни, че най-пагубни за детето са бездействието и скуката.

**8. Не се опитвайте да ги спасите от света!**

Със сигурност бихте направили всичко възможно да спестите на детето си болка и разочарование. Само че тези чувства са част от порастването. За да

бъдат разумни и психически стабилни възрастни, децата трябва отрано да опознаят емоции като тъга, страх, разочарование, гняв и да се научат да се справят с тях. С ваша помощ ще придобият увереност в себе си и ще надраснат страховете си.

**9. Не се чувствайте отговорни за чувствата на децата си!**

Да се опитвате постоянно да ободрите децата си, когато са тъжни, да ги забавлявате, когато им е скучно, да ги успокоявате, когато са разстроени, означава, че се чувствате отговорни за техните чувства. Не казваме да сте безразлични към тях, разбира се, но вместо това се опитайте да ги научите, че трябва да анализират сами чувствата си и да се справят с тях. Така ще пораснат като хора, които не се нуждаят постоянно от нечие рамо, за да поплачат на него.

**10. Не се стремете на всяка цена да ги предпазите от грешки!**

Независимо дали става дума за нещо невинно като това да поправите грешките в домашната работа, или му проверите раницата, да не би да е забравило нещо, без да си давате сметка, вие му създавате илюзорно чувство за защита. Дори да е сгрешило или забравило нещо, то ще знае, че мама/татко ще оправят нещата. Да, ама в живота не става така. Не им правите никаква услуга. Оставете ги да се червят пред госпожата в училище, че са си забравили домашното или че са объркали задачата, нека останат един ден гладни в училище, защото са си забравили обяда – така ще бъдат много по-внимателни следващия път. Неволята е един от най-великите учители в живота. Не превръщайте отрочето си в „мамино детенце” – изразът е измислен неслучайно от Любен Каравелов.

**11. Не бъркайте дисциплината с наказание!**

Наказанието отключва страхове, води до страдание, понякога недоверие от страна на детето към родителя и желание да прикрива истината. Избягвайте този метод. Вместо това използвайте обстоятелствата от дадена ситуация, за да научите детето на самодисциплина. Така ще се научи да взима разумни решения.

**12. Не отстъпвайте, за да си спестите нервите!**

Въпреки че мрънкането на децата може да бъде ужасно влудяващо, не се отмятайте от казаното само за да го прекратите, защото нервите ви вече не издържат. Излезте от стаята или се опитайте да „изключите”, но не отстъпвайте. Веднъж сторите ли го, детето ще разбере, че с мрънкане и тръшкане целите се постигат. Което няма да мине нито пред учителката, нито пред работодателя на по-късен етап от живота му. Така че стискайте зъби и бъдете строги и непреклонни.

**13. Не губете ясна представа за приоритетите си!**

Помислете си дали е по-важно учителката да е на мнение, че детето ви е най-умното, или най-милото и добро в класа? Много е лесно човек да се загуби в хаоса на забързаното време и да забрави истински важните неща. Нужно е понякога да спирате и да си поемате дъх, да поразсъждавате над смисъла, над живота. Не хабете енергия да се карате за изцапаната нова блузка или за някоя случайна двойка в училище. След здравето най-важно е детето ви да развие качества като честност, състрадание, отговорност. Уверете се, че го учите да разбира кое е истински важното. Вашите ценности и вашият светоглед ще бъдат и негови ценности и светоглед. Именно от тях зависи дали ще има един пълноценен, стойностен и наситен с духовен смисъл живот.

Уверихте ли се, че психически устойчивите и издръжливи деца имат психически устойчиви родители? Бъдете добър пример за подражание. Не идеален, а достатъчно добър. Няма по-голямо щастие за родителя от това, да види детето си като изградена личност, която умее да благодари, да се извинява и да обича. Никой не е казвал, че ще бъде лесно…

***Цветелина Велчева по материали от*** success.com