

Цитаты Л. В. Петрановской о воспитании детей ✦
(Людмила Владимировна Петрановская — российский психолог, педагог и публицист).

!□ «Благополучие ребенка зависит не от условий, в которых он живет, а от отношений, в которых он находится».

!□ «Тот, к кому ребенок привязан-утешает и придает ему сил просто фактом своего присутствия.

Живет ли семья в роскошном особняке или в трущобах, в мегаполисе или в джунглях, живет ли она как все семьи вокруг, или сильно отличается от социальной нормы – ребенку все равно. Родители есть, они рядом, они смотрят на меня с любовью, они отзываются на мой плач – все в порядке. Вокруг может быть экономический кризис, глобальное потепление, эпидемия гриппа, наводнение или война – если сами родители в порядке, если они с ребенком не разлучаются слишком надолго и выглядят достаточно уверенными и спокойными – ему хорошо. Потому что благополучие ребенка зависит не от условий, в которых он живет, а от отношений, в которых он находится».

!□ «Хотите, чтобы ребенок справлялся с жизнью? Значит, все детство утешайте, обнимайте, принимайте его чувства. Не говорите «Не плачь!», не стремитесь сразу отвлечь и развлечь...

Помогайте ему проживать стресс, оставаясь живым, и выходить из него, а не глотать неприятные чувства и отмораживаться.

Пусть огорчается, плачет, боится, протестует – и пусть с вашей помощью учится принимать несовершенство мира, переходить от разочарования и протеста к утешению и примирению с реальностью».

!□ «Не хотите, чтобы ребенок в более старшем возрасте «попал под дурное влияние»? Значит, постарайтесь, чтобы ваша с ним привязанность была надежной, прочной, чтобы он был уверен, что может на вас рассчитывать. Будьте для него надежным источником защиты и заботы в любых обстоятельствах. Тогда именно ваши ценности лягут в основу его личности, именно вы будете самыми авторитетными для него людьми, даже-спустя годы. Природа на вашей стороне. Главное – свою часть партии сыграть как положено».

!□ «Если ребенок живет в душевно и духовно богатой, интересной, интригующей среде, если самим родителям все интересно, если у них умные и интересные друзья, с которыми они общаются при детях, если у них интересная и любимая работа, о которой они рассказывают дома, им не надо ничего специально в ребенке развивать. Следование и природная потребность учиться - сделают свое дело, всё само прекрасно разовьется, не удержишь...».

!□ «Когда взрослый чувствует себя очень большим, его не раздражают дети...

Он расплескал воду в ванной, неаккуратно ест, долго одевается, скачет и вопит...

Можно что-то попытаться с этим сделать, если очень нужно, но сердиться-то на что? Взрослый, который раздражается - перестал быть большим! Его вынесло из взрослой роли».

!□ «Раздражение – это признак того, что родителя вынесло из взрослой позиции, из

позиции защиты и заботы».

!□ «Если честно, ребенку не нужно примерно три четверти из всего того, что ему покупает типичная городская семья со средним уровнем доходов. Есть возможность – почему бы и не купить, ведь это так радует родителей!

Но доводить себя до истощения дополнительными заработками, выходить на работу раньше времени, чтобы «все было на уровне» – зачем? Не стоит жертвовать общением с ребенком ради того, чтобы «дать ему все самое лучшее». Лучше вас и ваших объятий - все равно ничего нет на свете, доверие и душевное спокойствие ребенка - не купишь ни за какие деньги».

!□ «Объятия – это наш ответ всем угрозам мира, и согласитесь, в этом есть что-то возвышенное».

!□ «Готовность ребенка слушаться определяется не нотациями и поучениями, не наказаниями и призами, а качеством привязанности. Чем надежнее связь с родителями, чем больше они для ребенка «свои», тем естественней для него их слушаться, а незнакомых – нет, по крайней мере пока «свои» не одобряют их указания».

!□ «Мне очень нравится формулировка Гордона Ньюфелда: «Развитие происходит из точки покоя». Так оно и есть. Причем - и у детей, и у взрослых. Так мы - люди, устроены: как только наши базовые потребности удовлетворяются, как только нам спокойно и хорошо, нам сразу становится невтерпех что-нибудь новое узнать или сделать».

!□ «Эмпатия и рефлексия – важные составляющие эмоционального и социального интеллекта, а они определяют качество жизни человека намного больше, чем академическая успеваемость. Так что, лучший вклад в будущее ребенка – не тридцать три развивающих групп и спортивных секций, а просто большой объем разнообразного и живого общения со всеми членами семьи, в котором сами взрослые проявляют эмоциональную зрелость, внимание к чувствам своим и окружающих».

!□ Хотите, чтобы он (ребёнок) сумел просить прощения? Просите сами, покажите пример выхода из ссоры и признания ошибок. Если с привязанностью все будет в порядке – у него включится подражание...»

!□ «Самое лучшее, что вы можете сделать для своих детей, когда они начнут с вами скандалить – скандалить с ними качественно; разнообразно по репертуару, из позиции СИЛЫ и ЗАБОТЫ, и обязательно восстанавливая потом отношения, показывая, что конфликт не может разрушить ваши отношения».

!□ «Избирательность привязанности обрекает нас на тревогу за близких: ведь их не заменишь на боль при расставании и утрате; ведь другого такого человека нет... Она же (избирательность привязанности) заставляет нас бороться за своих близких,

жертвовать и рисковать ради их спасения.

И дает невероятное счастье в минуты встреч. В часы, когда мы можем быть вместе – даже ничего особо не делая, просто быть рядом, слышать, видеть, чувствовать друг друга...

Она делает нас очень уязвимыми – но и очень сильными. Можно сказать, делает нас людьми».

!□ «Если мы хотим, чтобы ребенок нас услышал и понял, нам важно прежде всего успокоить его лимбическую систему. Вывести из стресса, дать понять, что мы по-прежнему его родители, и по-прежнему готовы защищать и заботиться. Обнять, утешить, проговорить его чувства, чтобы он понял, что вы с ним на связи, понимаете и чувствуете его».

!□ «Когда мы обнимаем, утешаем, защищаем ребёнка, мы, конечно, не думаем о том, что, может быть, несколько десятков лет спустя именно эти наши слова, наши объятия, наша любовь могут спасти его от депрессии, от опасного пренебрежения собой, от роковой ошибки, от капитуляции перед бедой или болезнью... Но именно так оно и работает. Когда детство заканчивается, привязанность остается с ним навсегда, как его тайная опора».

!□ «Единственное, за чем важно следить – за тем, чтобы ребенку не было страшно в отношениях с вами и в мире вообще.

Познавательная активность не терпит сильного и длительного стресса. Если ребенку очень плохо, страшно, одиноко, ему - не до новых знаний».

!□ «Нам кажется, что тот, кто закалён невзгодами с детства - будет лучше справляться с ними и потом. Это не так! Исследования показывают, что лучше справляются с трудностями те, у кого было счастливое детство и благополучная семья. Их психика имеет запас прочности, в стрессе она сохраняет способность быть гибкой и изобретательной, они обращаются за помощью и способны утешиться сами».

!□ «Привычка эмоционально разряжаться через ребёнка (если вы срываетесь часто) – это просто дурная привычка, своего рода - зависимость.

И эффективно справляться с ней нужно так же, как с любой другой вредной привычкой: не «бороться с...), а «научиться иначе», постепенно пробуя и закрепляя другие модели».

!□ «Устраивайте себе «тайм-ауты», маленькие перерывы до того, как придёт невыносимая усталость. Поставьте детям мультик и спокойно выпейте кофе или примите душ. Забудьте про грозные предупреждения врачей, что телевизор дольше 15 минут в день – это очень вредно. Поверьте, мама в состоянии нервного истощения гораздо вреднее, чем телевизор».

!□ «Если мы учим детей не врать, а сами врём, требуем не курить, а сами курим, велит не обижать маленьких и слабых, а сами ребёнка лупим, не стоит питать иллюзии относительно результата».

!□ «Наши недостатки - есть продолжение наших достоинств, и наоборот. Почему-то,

мы охотно признаём это по отношению к самим себе, но забываем, когда речь идёт о детях».

!□ «Почему-то, многим взрослым кажется, что если ребёнок не бросает мгновенно всё, чем был занят, и не бежит выполнять их поручение - это признак неуважения. На самом деле неуважение - это обращаться к человеку не с просьбой, а с приказом, не интересуясь его планами и желаниями (исключение составляют только ситуации чрезвычайные, связанные с безопасностью)».

!□ «Что самое-самое главное в деле воспитания детей? А самое главное – это, конечно, родитель и его собственное состояние. Психологи обожают приводить в пример пункт из инструкции о безопасности полетов: «В случае разгерметизации салона сначала наденьте кислородную маску на себя, затем на ребёнка». Потому что, если вы не сможете нормально дышать, ребёнку уж точно никто и ничто не поможет».

!□ «Не стоит жертвовать общением с ребёнком ради того, чтобы «дать ему всё самое лучшее». Лучше вас и ваших объятий на свете всё равно ничего нет, доверие и душевное спокойствие ребёнка не купишь ни за какие деньги!».

!□ «Важно, чтобы в процессе столкновений с вами, ребёнок получал разный тип ответных реакций. Чтобы когда-то ему уступали, а когда-то не уступали, чтобы когда-то переводили в игру, а когда-то договаривались, а когда-то ещё по-другому, чтобы - как в жизни, были разные варианты».

!□ «Самое лучшее, что мы можем сделать для развития своих детей в нежном возрасте – не мешать им играть. Иногда участвовать в играх, иногда превращать в игру домашние дела или прогулки, иногда просто не трогать его, если он увлечён».

!□ «Решать, что делать прямо сейчас с вашим собственным ребёнком, который плачет, дерётся или испуган – только вам, и если ваша интуиция, движимая ЛЮБОВЬЮ и ЗАБОТОЙ, говорит не то, что книга – слушайте интуицию».

!!□ «Любили тебя без особых причин:

За то, что ты дочь,

За то, что ты сын,

За то, что малыш,

За то, что растешь,

За то, что на папу и маму похож.

И эта любовь до конца твоих дней

Останется тайной опорой твоей»

В. Берестов.

С уважением, педагог-психолог -
Мендаева Дания Джавитовна