

Самое страшное горе для любой мамы и любого папы — потерять своего ребенка. Нам, родителям, неподвластны болезни и несчастные случаи, но если хотя бы от чего-то мы и можем уберечь детей, то это от самоубийства. Когда начинаешь вводить в поиске Google слово «способы», третья строка, которую предлагает просмотреть поисковик — «способы самоубийства». Далее Google выдает информацию о том, что «суицид является "убийцей №2" среди молодых людей в возрасте от 15 до 24 лет», первый — несчастные случаи. Если задуматься — становится страшно, ведь это говорит о том, насколько тема самоубийства эмоционально значима и вызывает интерес. Действительно, она периодически всплывает в обществе после очередного громкого подросткового самоубийства или раскрытия в Сети группы, посвящённой суицидам. Но шумиха постепенно затихает, а проблема остаётся, и на месте закрытых групп организовываются новые, а подростки объединяются в «клубы по интересам», которые овеяны тайной, смертельной опасностью, романтикой риска и отваги.

Тему подросткового стремления к самоповреждающему поведению можно муслировать без остановки, но, намного важнее говорить о том, что делать, чтобы тенденцию изменить хотя бы в объёме одной взятой единицы — семьи. Этот буклет о том, как научить детей любить жизнь и относиться к ней не как к компьютерной игре с возможностью нажать на кнопку и начать все сначала!

Работать над собой и учиться любить себя

Все мы вырастаем с огромным количеством иррациональных предрассудков и установок, которые передались нам от наших родителей. И мы с готовностью передаём их дальше — нашим детям. Ценить собственную жизнь — значит любить и принимать себя: это самое базовое и фундаментальное умение, которое нужно закладывать в ребёнке с пелёнок.

С одной стороны, кажется, что может быть легче, чем любить себя. А теперь вспомните, как часто вы сами бывали недовольны собой, когда вам бывало стыдно за себя, если вы поступали не так или чего-то боялись, как часто вас накрывала волна разочарования, когда вы не оправдывали чужих ожиданий, и как это все каждый раз подтачивало вашу любовь к себе. А маленькому человечку для того, чтобы быть счастливым, просто необходимо чувствовать уверенность в нем взрослого, который находится рядом. Научить ребёнка любви к себе очень сложно, ведь придется попробовать переосмыслить весь накопленный за долгую жизнь багаж установок, который мы тащим с собой.

Не навешивайте на ребенка ярлыки

Нередко можно услышать от родителей фразы-«клише»: «мальчики не плачут», «хорошие дети так себя не ведут», «ну ты же девочка». Надо помнить о том, что у ребёнка, которому постоянно говорят о том, что он ведёт себя неправильно, вырабатывается неприязнь к самому себе, а это серьезная преграда на пути к успешному развитию. Конечно, мы учим ребёнка тому, что «жадничать плохо», «нельзя бить маленьких», но важно научиться говорить с малышом именно о поступках и тех чувствах, которые побуждают его к действию, признавая его право на гнев, страх и обиду. Ведь это очень разные вещи: сказать с ноткой разочарования «Ты не делишься игрушкой, ты — жадина!» — или принять право ребёнка на отрицательные эмоции и поддержать словами «Тебе трудно поделиться с Машей своей куклой, потому что она тебе очень нравится и тебе самой очень хочется с ней играть, но я тебе помогу, давай попробуем с Машей поменяться?».

Воспитывать адекватную самооценку

Ключевое слово здесь «адекватная», потому что как заниженная самооценка, так и завышенная — это одинаково плохо. В первом варианте — это ограничивает его способность любить себя. Обычно это «случается» с детьми,

которых много ругают, называют «глупыми», «плохими», одним словом, не соответствующими какому-то эталону, который засел в голове у родителя. Помните, что в раннем детстве родитель (или другой значимый взрослый) — это тот человек, в слова которого малыш верит априори, даже когда этот взрослый говорит полнейшие глупости. Со вторым вариантом все еще хуже. Завышенная самооценка — это когда ребенок искренне полагает, что весь мир крутится вокруг него одного, а задача окружающих людей — сделать его жизнь лучше. Часто завышенная самооценка рождается из родительского чувства вины. Причиной может быть что угодно — «оставила ребёнка без отца», «так много работаю, ему не хватает моего внимания», «часто кричу на него, надо как-то заглаживать эти моменты». Но, как правило, эти причины — всего лишь «тараканы», поселившиеся в голове родителя, и в то же время отличный способ для манипуляции со стороны ребёнка. С течением времени такое поведение превращается в устоявшийся цикл, изменить который очень сложно. Когда подросток «выходит в мир» с уверенностью в том, что он «исключительный», первая же неудача имеет возможность серьёзно его сломить и принести огромное количество разочарования.

Давать право на ошибку

Нет людей, которые не совершают ошибок. Кроме того, единственный способ научиться чему-то — это пройти через испытания, неудачи и набить немалое количество шишек. При каждой новой неудаче рассказывать и показывать, что выход есть! И всегда можно найти способ исправить ситуацию. А главное, какой бы страшной ни была ситуация, она не стоит человеческой жизни и не может лишить ребёнка любви его близких.

Создавать возможности для самореализации

Родитель — это напарник ребёнка в исследовательской деятельности своего «Я».

Только создавая разные возможности, взрослый может дать малышу шанс узнать, что же в этой жизни его действительно интересует. У маленьких детей исследовательская деятельность заложена с пелёнок, им все интересно! Задача взрослого — этот интерес поддерживать и разжигать. Для этого не надо бояться водить ребёнка на разные кружки, прислушиваясь к его мнению, наблюдать за тем, что получается лучше, а что не очень. Надо помнить о том, что когда есть занятия, которые ты любишь всей душой, это только прибавляет тебе любви к жизни в целом, будь то спорт, творчество или наука.

Не бояться разговаривать с ребёнком на запретные темы

Многие считают, что разговаривать с подростками о наркотиках, алкоголе, сексе и суициде нельзя, потому что это может вызвать в них волну любопытства и подтолкнуть к желанию что-то попробовать. На самом деле все совсем по-другому: создание завесы тайны, секрета, табу создаёт искусственный ажиотаж вокруг темы и побуждает подростка искать информацию «на стороне». Инициировав и поддержав разговор на запретную тему, взрослый создаёт безопасное пространство вокруг нее, даёт ребёнку выговориться, может в мягкой форме поделиться своей точкой зрения и внушает уверенность в том, что это не нечто, требующее особого внимания. Кроме того, такие разговоры помогают развенчать романтику, которой в подростковой среде часто окутана тема суицида. Бывает, достаточно откровенного разговора с подростком о том, как в реальности все это выглядит и что за всем этим стоит, чтобы выдернуть его из облака грёз.

Учить ребенка замечать свои победы

Совершенно необходимо научить ребенка обращать внимание не только на свои ошибки и промахи, но и на то, что у него получилось, пусть даже на первый взгляд это кажется незначительным. Учите его брать на себя

ответственность за то, что происходит — не только за промахи, но и за успехи! Не беда, если что-то не получается, замечайте даже самые маленькие проблески успеха и акцентируйте на них внимание! Собирайте «доказательства» побед ребенка и не стесняйтесь выставлять их на всеобщее обозрение — это могут быть грамоты и медали, удачные рисунки, поделки и так далее.

Не быть равнодушными

Никогда не стоит игнорировать ситуации, когда вам кажется, что с ребёнком что-то не так. Это не значит, что надо приставать с расспросами и любыми способами пытаться выяснить, что же случилось. Нет, такой подход может только обострить ситуацию. Это скорее про то, что нужно учиться быть просто рядом с ребёнком, когда ему трудно и не по себе, давать ему ощущение того, что вы здесь, в зоне досягаемости, что у него есть поддержка в любой ситуации, даже если он сейчас не готов и не хочет о чем-то разговаривать. И ни в коем случае не надо списывать непонятное и нестандартное поведение на «подростковый кризис», даже если такое настроение связано с переходным возрастом. Чувство, что ему есть на кого рассчитывать и опереться в любой ситуации, подростку жизненно необходимо!

Учить ребенка милосердию и доброте

Ребёнок видит перед собой пример — то, как ведут себя близкие ему взрослые. Пожалуют ли они бездомную собаку или кошку, захватят ли хлеб на прогулку, чтобы покормить воробьев и уток, как поведут себя, когда прохожий внезапно поскользнется, проходя мимо? Бич нашего общества — равнодушие и тревога. А ведь все эти поступки косвенно показывают ребёнку, насколько ценна жизнь другого существа. И тут возникает другой вопрос: можно ли научиться ценить свою жизнь, если чужая кажется абсолютно неважной? А ведь крупинка участия одного человека в судьбе другого может кардинально изменить ситуацию и предотвратить беду.



9 способов научить ребенка любить жизнь

