

## *Родительские тревоги*

У родителей есть масса причин, из-за которых можно переживать, но мы не можем переживать из-за всего. Если мы любим своих детей и стараемся обеспечить им счастливое детство, мы уже делаем очень много.

### **Не стоит переживать...**

#### **...из-за этапов развития**

Дети проходят разные этапы развития тогда, когда они к этому готовы. Существуют определенные промежутки, когда получение каких-то навыков считается своевременным, а когда — отстающим. Очень часто родители сравнивают своих детей с другими. Главный совет: перестаньте сравнивать, ведь каждый ребенок растет и развивается в своем собственном темпе! Сфокусируйтесь на том, как развивается ваш ребенок относительно себя самого. Если Вы видите прогресс каждый день, каждую неделю, каждый месяц, то это единственное, что имеет значение. Пытайтесь замечать маленькие победы каждый день.

И если у Вас остались тревоги, то лучше поделитесь ими с педиатром, а не с компанией мамочек. Ваш педиатр — это эксперт в области родительства, которому вы можете доверять, и если Вы не доверяете ему, то лучше поменять педиатра. Также не стоит переживать, если Вы заметили небольшую задержку в развитии ребенка. Службы раннего вмешательства очень эффективны. Если Ваш педиатр рекомендует Вам пройти дополнительное обследование у специалиста или получить стороннюю оценку, обязательно сделайте это. Чем раньше Вы обнаружите проблему, тем с большей вероятностью ее можно будет решить.

#### **... если ваш распорядок дня меняется**

Многим родителям кажется, что они должны придерживаться четкого расписания, иначе ребенок сломается. Детям и правда проще, когда их рутина четко расписана, а к ним предъявляются понятные ожидания. Дети, как и большинство людей, намного лучше справляются, когда понимают, чего ждать. Но изменения в вашем расписании или рутинных делах не сломают ваших детей. Да, может быть, Вы отметите небольшие трудности или изменения в поведении ребенка, когда попытаетесь вернуться к прежнему распорядку, но это нормально. Расписания меняются, распорядок снов можно перенастроить, плохое поведение — исправить, но зато мороженое на завтрак в день своего рождения Ваш ребенок точно запомнит на всю жизнь.

#### **... если Ваши дети смотрят в экран**

Как и все остальное, взаимодействие с экранами и технологиями может быть полезным, если родители тщательно следят за этим и модерируют. Общайтесь с ребенком, когда вы смотрите телевизор, и обсуждайте персонажей и сюжет во время рекламы. На многих устройствах есть родительский контроль — воспользуйтесь им! Планшет тоже может быть отличной развивающей игрушкой, ведь все зависит от того, как Вы его

используете. Разрешите своему ребенку использовать Ваш телефон для игры в поиск объектов, пока вы сидите и ждете приема врача. Вы называете объекты, которые видите в помещении вокруг себя, а он тихо ищет их и фотографирует. Пока Вы взаимодействуете с технологиями совместно с ребенком, они являются невероятно ценным инструментом, которого не стоит бояться.

### **Стоит вашего пристального внимания...**

#### **... с кем дружит Ваш ребенок**

Приложите свои усилия к тому, чтобы узнать, с кем дружит ваш ребенок, и объяснить ему, как завести хороших друзей. Позовите других детей в гости, запишите ребенка на дополнительные занятия, а потом обсудите с ребенком, как, по его мнению, все прошло. Вы можете предложить ему сделать что-то по-другому на следующей встрече. Например, если Вы заметили, что Ваш ребенок не проявляет инициативы в выборе занятия, Вы можете сказать: «Я заметил(а), что ты все время соглашаешься играть в те игры, которые предлагают друзья. А во что ты сам(а) хотел(а) поиграть?» Помогите ребенку разработать сценарий или подобрать слова, которые он сможет использовать в следующий раз, и в этом Вам могут помочь ролевые игры.

Также старайтесь поддерживать своего ребенка, когда он делает то, что ему интересно, а не то, что делают все. Предоставьте ребенку возможность попробовать разные занятия и выбрать те, что понравятся ему больше всего. Так он научится быть лидером и не следовать за толпой и, скорее всего, найдет себе друзей, схожих с ним по духу.

#### **... насколько Ваш ребенок добр к окружающим**

Иногда дети ведут себя жестоко не потому, что они жестокие, а потому что, они слышали или видели, как кто-то другой так себя ведет. Дети впитывают все, как губки. Даже тогда, когда нам кажется, что они не обращают на что-то внимания. Старайтесь учить своего ребенка фразам вроде «все важно» и «доброта имеет значение». Также честно (и соответственно возрасту) разговаривайте с ребенком, когда он видит кого-то, кто поступает жестоко. Обсудите увиденное и попытайтесь придумать ситуацию, как этот человек мог поступить по-другому, чтобы его действия привели к другим последствиям.

Учите ребенка эмпатии: он не должен всех любить, но он все равно должен быть добр к окружающим. Демонстрируйте такое поведение своему ребенку.

#### **... Ваши решения в области образования ребенка**

Образовательные стандарты меняются, а с ними и общественные ожидания. Родители постоянно задаются вопросом, насколько правильные решения они принимают относительно своих детей. Достаточно ли

им дополнительных занятий? Надо ли нам отдать их в государственную или частную школу? Возможностей много, а будущее туманно.

Невозможно заранее угадать какое решение будет оптимальным для Вас, но можно с уверенностью сказать, что ни одно принятое Вами решение не высечено в камне. Если Вам кажется, что вы слишком давите на своего ребенка и перегружаете его занятиями, то отступите и посмотрите, как он будет себя вести. Не существует универсальной формы образования, так что Вам поможет только метод проб и ошибок.

### **... счастлив ли Ваш ребенок**

Скорее всего Вашему ребенку намного больше нравится играть, чем выполнять какие-то домашние задания, но при этом счастлив ли он по-настоящему, в глубине души? Проконтролировать это состояние, конечно, невозможно. Зато можно каждый день спрашивать своего ребенка, как он себя чувствует, и не закрывать глаза на его проблемы. Важно признавать переживания Вашего ребенка и показывать ему то, что Вы его слушаете.

*Когда Вы знаете, какие тревоги более приоритетны, Вам проще справляться с родительством. Если Вы чувствуете сильное беспокойство и пребываете в стрессе, помните, что Вы не одиноки в своих чувствах. Вы можете обратиться к друзьям, семье или специалистам (например, к психологу или педиатру) за помощью.*

*Материал подготовила Ганджальян Н.А.*