**Безумовне прийняття дитини**

У сучасних літературних і психологічних джерелах наведено чимало рекомендацій щодо того, як бути грамотними й уважними батьками, як ефективніше спрямовувати розвиток дитини, передавати їй культурні та сімейні цінності. Часто серед іншої інформації звучить думка про необхідність прийняття дитини такою, якою вона є. На перший погляд, ідея абсолютно природна й очевидна. Та як засвідчує багаторічний досвід роботи, на практиці її реалізувати досить складно. Іноді, на жаль, батьки плутають прийняття з ігноруванням або безвідповідальністю. А іноді, захоплюючись ідеєю прийняття дитини, зовсім забувають про себе. Трапляється й таке, що «на публіку» декларується ідея прийняття дитини, а вдома дитину жорстко утискають у її правах і можливостях.

Насамперед необхідно з'ясувати, у чому саме полягає ідея прийняття дитини, як, між іншим, і будь-якої людини іншою людиною. **Під прийняттям розуміють** визнання права людини на її унікальність та індивідуальність, несхожість на інших, а що стосується дітей, — зокрема й несхожість на батьків. Приймаючи дитину, ми погоджуємося з тим, що для нас є цінним саме її неповторне існування, з усіма властивими йому характеристиками. Для того щоб навчитися безумовно приймати дитину, батькам необхідно по-іншому на неї поглянути, переоцінити своє ставлення до буденних ситуацій взаємодії та засвоїти кілька простих правил у ставленні до дитини.

Уникайте оцінювання особистості дитини

Часто разом з поняттям «прийняття» використовують означення «безумовне», тобто без умов. А що є найяскравішим прикладом умов, визначених заздалегідь? Це певна шкала, **критерії, за якими здійснюють оцінювання.**

Помив за собою чашку — «молодець, хороший хлопчик!». Розкидав одяг — «поганий хлопчик!». Помив весь посуд після обіду — «дуже хороший хлопчик!». Розкидав іграшки по квартирі — «дуже поганий хлопчик!».

Зверніть увагу на градацію похвали або осуду. Кожній люди­ні хочеться бути в очах інших хорошою, тим паче дитині. Водночас поганою бути — нестерпно. Тож цілком природно, що дитина максимально намагається уникати цієї дискомфортної характеристики. Чуючи несхвальні оцінки, дитина робить висновок: «Мене люблять, якщо я хороша. Коли я погана — мене не люблять». А що може бути гірше, ніж втрата любові мами з татом? Тому дитина, чуючи що вона «погана», відчуває страх відторгнення. Вона намагається знову стати «хорошою», відчути, як її люблять і приймають батьки. Та не все так просто. Згодом вона помічає, що знову стати «хорошою» для батьків — нелегко. Уже недостатньо помити посуд після вечері. Доведеться робити багато справ, за які її похвалять. «І тоді знову мене будуть любити», — міркує дитина. Уявіть розчарування дитини, якщо посеред шляху до «дуже хорошої» вона знову припускається помилки? Пройдений шлях доводиться розпочинати спочатку.

Що робити, коли ситуація справді потребує застосування виховних заходів? Говорячи про помилки й негативні вчинки, зосереджуйтесь не так на особистості дитини, як на її діях. Ліпше сказати дитині: «Ти вчинила погано», ніж: «Ти — погана». Навчайте дитину **розуміти різницю між результатами дій створення і руйнування.** Пояснюйте причинно-наслідкові зв'язки на зрозумілому для неї рівні

* Дякую! Ти вчинив дуже добре. Ти допоміг мамі підготувати речі для прання, тож тепер ми зможемо швидше вийти на прогулянку.
* Ти вдарив лопаткою дівчинку в пісочниці. Це поганий вчинок! Поглянь, їй боляче і вона плаче.

Завдяки цьому дитина усвідомлюватиме зв'язок свого вчинку подіями, що відбуваються в її житті. Та водночас вона не відчуватиме постійної тривоги про підтримку свого «іміджу» хорошого хлопчика чи дівчинки. Це дає дитині змогу відчувати батьківську підтримку й довіру, досліджуючи навколишній світ різними способами: як у процесі створення, так і руйнування.

Давайте простежимо розвиток ситуації з дівчинкою, яку вдарив у пісочниці хлопчик. На перший погляд, оцінний висновок «поганий хлопчик» напрошується сам собою. Але цілком можлива ситуація, в якій дії хлопчика були спровоковані спробою відібрати в нього улюблену іграшку. Тоді реакція цілком Аочевидна й виправдана — прагнення захистити те, що є цінним, важливим для дитини. Так вчинив би кожен «хороший хлопчик».

Якщо розглядати цю ситуацію з позиції безумовного прийняття, то поганими будуть дії дитини по відношенню до іншої людини, а не сама дитина. Тоді цілком логічно для мами буде пояснити синові, що прийнятною у схожих ситуаціях є інша поведінка, за якої дівчинка зрозуміла б, що з іграшкою розлучатися він не має наміру, тож ображати дівчинку й завдавати їй болю не довелося б.

**Не порівнюйте дитину з іншими**

Не менш складна ситуація виникає, коли дитину порівнюють з кимось іншим. Це може бути брат або сестра, товариш із дитячого садка або сусід, доросла людина або навіть телевізійний герой. Ідеться, в першу чергу, про засудження певних рис чи вчинків, порівняння, у яких дитина постає не в найліпшому світлі.

* На відміну від тебе, твоя сестра вже почистила зуби.
* Дивися, який ти в мене повільний. Твій сусід по шафках уже встиг одягнутися.
* Який молодець цей Мауглі, сміливий. А ти навіть крихітного кошеняти боїшся.

Звісно, подібні думки ми висловлюємо з виховною метою. Нам здається, що, викликавши у дитини почуття суперництва, ми допоможемо їй упоратися з тим чи тим завданням ліпше й ефективніше. Цей прийом, звісно, може спрацювати, але лише за умови, що «змагання» між дітьми оголошено заздалегідь, і є чіткий опис процесу та результату. Та найчастіше дитина дізнається про те, що вона в чомусь гірша за когось, уже після того, як дія, за якою порівнюють, відбулася. Фоновими емоціями, які дитина переживатиме при цьому, стане не радість і прагнення досягти успіху, а обурення й заздрість. Адже **в очах дитини для батьків «кращий» — це той, хто більше гідний їх любові,** кого вони можуть вибрати замість неї.

Якщо ви регулярно порівнюватимете дитину, її реакцією з часом буде агресивність у бік того, кого батьки вважають кращим, спроби дискредитувати його в своїх очах або очах батьків. Крім цього, дитина навіть може виявляти відкритий протест і відмову від поведінки, якої батьки домагаються порівнянням. Вона може стати відчуженою і замкненою, у неї розвиватиметься невпевненість у власних можливостях, занижена самооцінка. Дитина може робити спроби відповідати поставленій планці, але при цьому відчуватиме напруження, образу та несправедливість. **Найліпшого виховного ефекту ви зможете домогтися,** якщо запропонуєте дитині порівняти свої останні досягнення з попередніми успіхами, яких вдалося досягти рік, місяць тому, вчора тощо. У такий спосіб, спираючись на власний досвід, дитина матиме змогу побачити свій прогрес у чомусь і зміцнити самооцінку. Навіть якщо замість прогресу і відчутним буде спад, усе одно варто підтримати дитину, висловити впевненість у її можливостях: «Дивися, раніше ж у тебе виходило, значить і цього разу обов'язково вийде. Давай подумаємо, що ти тоді зробив, а зараз ні».

**Концентруйтеся на можливостях, а не на проблемах**

Ще одна «пастка для батьків» — надмірна драматизація ситуацій, які трапляються з дитиною. Іноді нам здається, що, розповівши дитині про всі можливі труднощі й проблеми, які часом виникають у житті, ми зможемо застерегти її та одночасно навчити поводитися правильно. Однак здебільшого такий підхід створює ще більше труднощів, перешкоджає розвитку самостійності дитини. Натомість, зайнявши позицію безумовного прийняття, батьки спонукатимуть дитину і самих себе не зациклюватися на проблемі, а шукати потенційні можливості, способи її розв'язання. Адже що впевненіша в собі людина, що сміливіше вона здатна дивитися вперед і що ширший має «кут огляду», то більше для неї відкривається нових шляхів і можливостей. Різнобічність сприймання людьми тієї самої проблеми вдало ілюструє наведена нижче розповідь.

Одна взуттєва фірма направила свого агента в Центральну Африку для того, щоб він з'ясував можливості освоєння нових ринків. Тривалий час від агента не було звісток, і фірма направила іншого агента. Незабаром прийшли дві телеграми. Перший агент писав: «Повертаюся. Взуття тут не потрібне, бо всі ходять босоніж». Другий агент надіслав таку телеграму: «Можливості фантастичні — всі ходять босоніж».

**Навчіться розуміти власні почуття і почуття дитини**

Що тонше ви відчуватимете й диференціюватимете власні почуття, то ефективніше зможете допомогти дитині **розібратися в тому, що відбувається в її душі.** Якщо для батьків негативні емоції (злість, обурення, образа тощо) неприйнятні, то й у дитини з часом виробиться звичка витісняти їх. А значить розрізняти відтінки і ступінь інтенсивності прояву цих почуттів у себе та в людей з оточення, їй буде практично неможливо. Адже, приймаючи право, своє та іншого, на всю гаму почуттів, людина перестає прагнути до того, щоби впливати на переживання, робити їх «зручними» чи «правильними».

Скажімо, мама, розуміючи, що дитина, у якої відібрали іграшку, цілком може відчувати обурення, не стримуватиме злість, що переповнює дитину. Вона дасть змогу їй висловитися, звільнитися від негативу. Інше питання, в якій формі відбудеться це «випускання пари»: у вигляді фізичного насильства або в активному словесному протесті. Звідси ще один дуже **важливий момент,** який часто озвучують батьки, роздумуючи про принципи прийняття: якщо я приймаю те, що дитина може злитися, бути агресивно налаштованою або скривдженою, я автоматично підтримую її поведінку, схвалюю її. Пам'ятайте, **«прийняти» — не означає схвалити і погодитися,** це означає визнати існування без супутніх умов. Якщо поведінка дитини викликає у вас обурення, значить вона справді є обурливою. Схвалення не означає, що ви зобов'язані погоджуватися з кожним вчинком дитини. Ідея полягає в тому, що поведінка дитини не впливає на внутрішнє відчуття любові до неї і відповідно — на прояв батьками цієї любові — вербально чи невербально. Прийняття не є аналогічним до схвалення і виправдання. Це здатність батьків, зберігаючи тверезе розуміння того, що відбувається з дитиною, знаючи риси її характеру, ділитися з нею своїми спостереженнями, утримуючись від виписування конкретного «рецепту». Прийняття в цьому сенсі межує з терпінням, здатністю бути поруч, супроводжувати, але не втручатися в процес, даючи таким чином дитині змогу відчути власні можливості, відповідальність і, в разі успіху, — тріумф перемоги. Якщо ж трапиться невдача, дитина, яку батьки приймають безумовно, має змогу замість пошуку винних зосередитися на нових спробах і переосмисленні досвіду.

Наостанок варто зауважити, що батьки часом, захопившись декларуванням безумовного прийняття своєї дитини, починають надмірно пишатися будь-якими, навіть негативними, проявами її особистості й індивідуальності. Не забувайте, що **приймати щось — не те саме, що пишатися цим.** Приймаючи негативні почуття, свої чи дитини, ми ж не відчуваємо радість від того, що вона або ми сердимося, заздримо або ображаємося. Пам'ятайте, що як люблячі батьки ви маєте повне право й навіть зобов'язані висловлювати власну точку зору щодо можливого розвитку подій, давати поради дитині з позиції вагомішого життєвого досвіду.