# ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЗАВЫШЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ К РЕБЁНКУ

Часто именно родители-перфекционисты или родители-максималисты предъявляют завышенные требования к ребёнку. Это происходит из-за желания дать ребёнку как можно больше и установки «надо лучше». Родители не понимают, что чрезмерная требовательность приводит к:

- стрессу;
- бунту против мамы и папы;
- повышенной тревожности и постоянному страху быть недостаточно хорошим;
- чувству неполноценности;
- невозможности самостоятельно планировать свою жизнь и прогнозировать деятельность;
- ощущению «меня любят за что-то, а не просто, потому что я есть»;
- отсутствию инициативы;
- частому вранью из-за наказаний.

**Причины высоких требований родителей к детям:**

- навёрстывание пробелов, которые есть у них самих: если мама не научилась садиться на шпагат, то дочка точно должна;
- проекция страхов: а что, если не успеет, не сможет, не справится;
- перфекционизм: учиться только на пятёрки и никак иначе;
- избегание своей жизни: когда много времени уделяют ребёнку, не остаётся свободного для решения своих ситуаций;
- стереотипы воспитания: так правильно и всё.

**Что делать родителям:**

**Шаг 1. Задайте себе уточняющие вопросы**

- Это моё желание или его?
- Чего я хочу для него?
- Что случится, если мы сейчас откажемся от этого?

- Почему я хочу именно этого?

**Шаг 2. Подумайте о себе**

Вспомните, не стараетесь ли вы избежать каких-то своих жизненных неурядиц за счёт гиперопеки ребёнка.

**Шаг 3. Представьте худший вариант**

А что, если он не получит золотую медаль, не сделает сальто на коньках или не напишет картину? Что случится? Как вы будете реагировать?

**Шаг 4. Поговорите с ребёнком**

Уточните, какие у него интересы, каким он видит своё будущее, что ему нравится и что он хочет. Договоритесь, как и куда он будет двигаться. Помогите составить карту с планами и целями.

**Шаг 5. Перестаньте делать из ребёнка сверхчеловека**

Всестороннее развитие — это важно, но не когда ребёнок из-за страха и чувства вины посещает все занятия и живёт в таком темпе, что не успевает насладиться детством. Ощущение, что дома любят и принимают, даже с неудачами, даст ему в будущем намного больше уверенности, чем дополнительные уроки по музыке.

**Шаг 6. Снимите с ребёнка ярлыки**

«Ты такой умный», когда получил пятёрку, и «Ну, глупость тебе от отца досталась», когда оценка хуже. Это всегда ваш ребёнок.

**Шаг 7. Не принимайте на свой счёт, если малыш с вами не согласен**

Помните, что дети — это маленькие люди. У них может быть мнение, отличное от вашего. Если вы будете навязывать ребёнку свою позицию, он не будет слышать внутренний голос. Поэтому у него не сформируются собственные убеждения. Позволяйте ребёнку высказываться, аргументировать мнение, даже если оно не совпадает с вашим.

**При прохождении шагов не забывайте:**

- В семье должны быть одинаковые требования со стороны обоих родителей. Это предотвратит потерю авторитета одного из них, и у ребёнка будет чёткое понимание границ и правил.
- У детей нервная система и эмоциональная сфера только развиваются. Они недостаточно зрелые, чтобы противостоять огромным нагрузкам и большому количеству обязанностей.
- На каждый возраст приходится ведущий вид деятельности. Например, младшему школьнику ещё сложно отказаться от игры, чтобы занять всё своё время заполнением прописей. Как и подросток не может отказаться от общения с друзьями, чтобы зубрить физику.
- Не стоит сравнивать своего ребёнка с другими. Это наносит урон его самооценке. Что для одного может быть обычным результатом, для другого окажется большой победой.
- Важно дать понять, что ребёнка любят любым и не за поступки или действия. Он имеет право на ошибки и неудачи, а родители будут рядом, чтобы помочь и поддержать.

Педагог-психолог
Лаптева Е.В.
(при использовании сайта «Фоксфорд»)