

**«Мы все делаем-делаем, а дети нас ни во что не ставят.
Как же нам быть?»**

Вся эта история опирается на **самоценность** — проявлена она родителем или нет. Удивительным образом, человек может ощущать самоценность в профессии, реализовываться в работе и чувствовать себя прекрасным специалистом, а, приходя домой и, вступая в родительскую роль, вдруг терять это ощущение.

В **самоценности** проявляется базовый навык каждого человека отстаивать себя, защищать себя, говорить «нет» там, где не нравится, настаивать на своем «да», где это важно и нужно. Это напрямую касается отношений с детьми, потому что когда родители говорят «нет», это может звучать очень по-разному. Иногда мы говорим «нет», и дети сразу останавливаются. А иногда уже пятый раз кричим «нет», и почему-то это никак не влияет на их поведение. Все зависит от того, из какой точки, каким образом устанавливаются границы, потому что слово-то одно, а психическое содержание за ним очень разное.

Нам нужно научиться говорить такое весомое «нет», чтобы все другие люди его с первого раза слышали. А в ситуации высшего пилотажа — останавливать на подлете, даже не взглядом, а просто поднятием брови. Любой человек способен это делать, если позволит себе самоценность.

Ощущение **«я достаточно хороший родитель для своего ребенка»** — самое необходимое для родителя, первая основа любого действия. Потому что из этой точки я действительно могу начать влиять. Если я хороший родитель, значит, я действительно могу помочь тебе, ребенок мой, двигаться, меняться, давать совет, поддерживать, направлять. Потому что в тот момент, когда я ощущаю себя плохим, ничемным, недостойным, несовершенным, неидеальным (и еще масса каких-то прилагательных) родителем, я у себя в этот момент отнимаю право влиять. После этого, что бы я ни говорил, на какие бы книжки ни ссылался, действия, которые я совершаю, становятся как будто бы невесомыми, не проявленными.

Когда родитель ощущает себя достаточно хорошим и ценным, ему становится просто выбирать техники, методы, стили воспитания и вообще принимать решения по поводу своих детей. Ему не надо тревожиться: смотреть на то, как решили соседи, как написано в книжке, как вообще правильно. Человек, наконец-то, начинает опираться на себя. И это снимает массу головной боли, потому что больше не надо метаться из стороны в сторону от одного мнения к другому. Там, где мы к себе хорошо относимся, все остальные тоже к нам хорошо относятся и воспринимают нас как фигуру, с влиянием которой они соглашаются. Ребенок действительно видит фигуру родителя как значимую и, как говорят системные семейные терапевты, с удовольствием следует за родителем. Это создает ситуацию, когда воспитание из проблемы превращается в очень естественный процесс.

Автор статьи: Юлия Зотова (психолог-консультант, тренер)

Иллюстрация: Паскаль Кэмптон