**ПСИХОЛОГ - БАТЬКАМ**

**13 речей, які варто уникати батькам,**

**якщо ви хочете виховувати**

**психологічно сильну людину**

Всі батьки хочуть виростити щасливих, психологічно здорових дітей.

І всіх цікавить, що для цього **треба** робити.

Але виховання – це не лише про те, що робити, але й про те, чого**уникати.**

Виростити ментально сильну дитину – це не означає, що вона не буде плакати, або програвати.

Це означає, що вона зможе повертатись до стану рівноваги, пише [Motherly.](https://www.mother.ly/child/mentally-strong-kids-have-parents-who-refuse-to-do-these-13-things?rebelltitem=12#rebelltitem12)

Психотерапевтка Еммі Морен, авторка книги "13 речей, як не роблять ментально сильні батьки" розповідає, чого варто уникати, якщо ви хочете виховати здорову з психологічної точки зору дитину.

**1. Сприяти ментальності жертви.**

Вийти з гри або завалити шкільний тест – не робить дитину жертвою.

Відмови, невдачі та несправедливість – це частина життя. Навчіть дитину, що навіть у сумних ситуаціях можна робити позитивні речі.

**2. Бути батьками з відчуттям провини.**

Мати комплекс провини вчить дітей тому, що провина – те, чого не можна витримати.

В результаті, дитині буде важко відмовити тому, хто скаже "*Будь моїм другом та дай мені списати*" або "*Якщо ти любиш мене – ти зробиш це*". Покажіть своїм дітям, що хоча іноді ви відчуваєте себе винним – всі хороші батьки відчувають це – **відчуття провини не заважає вам приймати мудрі рішення.**

**3. Робити з дитини центр Всесвіту**.

Якщо ваше життя обертається навколо дітей, вони виростуть з думкою, що всі мають слугувати їм.

Сконцентровані на собі дорослі не підуть далеко в житті. Направте дітей на те, що вони можуть запропонувати світу, а не отримати від нього.

**4. Дозволяти страху впливати на вибір.**

Якщо помістити дітей у комфортну бульбашку, це може врятувати батьків від тривоги, але це може навчити дітей, що страху варто уникати будь-якою ціною.

Навчіть дітей, що найкращий метод побороти страх, – піти йому на зустріч. Так виростають сміливі люди, які не бояться вийти з зони свого комфорту.

**5. Наділяти дітей владою, до якої вони не готові.**

Якщо дитина вирішує, що родина буде їсти на вечерю або куди вона поїде у відпустку, батьки надають їй владу, до якої дитина не готова з точки зору розвитку.

Коли ви ставитесь до дитини як до боса або дорослого, ви знижуєте її шанси бути ментально сильною особистістю.

Варто навчити дитину виконувати накази, слухати та робити те, що вона не хоче. Дозволяйте дітям приймати прості рішення та зберігайте чітку сімейну ієрархію.

**6. Очікувати ідеальність.**

Це нормально, бажати, щоб ваші діти були успішними. Але прагнення ідеалу може мати негативні наслідки.

Вчить дітей, що помилятись – це нормально. Вони не мають бути відмінниками у всьому.

Самооцінка дітей, які намагаються бути кращою версією себе, а не кращими в усьому, не так залежить від думки інших людей.

**7. Дозволяти дітям уникати відповідальності.**

Це може бути дуже спокусливим – звільнити дитину від хатніх обов’язків.

Ми хочемо, щоб у дітей було безтурботне дитинство. Але діти, які виконують обов’язки, що підходять до їхнього віку, не є перенавантаженими.

Вони розвивають необхідну для дорослого життя ментальну витривалість.

**8."Прикривати" дітей від болю.**

Сум та тривога – це частини нашого життя. І якщо дозволяти дітям переживати такий досвід, то це допоможе їм краще впоратись з ним й надалі. Підтримуйте своїх дітей у скрутні моменти, щоб вони розуміли, що зможуть пережити життєві труднощі.

**9. Відчувати себе відповідальним за емоції дітей.**

Поступово вчить дітей самостійно контролювати власні емоції. Важливо, щоб вони не розраховували суто на інших людей, щоб заспокоїтись.

**10. Не давати дітям робити помилки.**

Виправляти домашнє завдання, перевіряти, чи все запаковано до школи та постійно нагадувати дітям про обов’язки – це не те, що піде їм на користь.

Мати справу з природними наслідками власних помилок – це найкращий можливий вчитель. Дозволяйте дітям помилятись. Це допоможе їм вирости сильними та мудрими.

**11. Плутати дисципліну з покаранням.**

Покарання означає, що діти мають страждати за власні проступки. Дисципліна – це про те, як бути ефективним в майбутньому. За допомогою особистого досвіду навчайте дітей самодисципліні.

**12. Шукати легкі шляхи розв'язання проблеми, щоб уникнути дискомфорту.**

Піддатись на примхи дитини – це легкий шлях прямо зараз. Але в майбутньому це може випрацювати у дитини нездорові звички. Вчить дітей, що вони достатньо сильні, щоб не здаватись та продовжувати справу, навіть, якщо не хочеться.

**13. Втрачати фокус на цінностях.**

Дуже легко зосередитись на буденних дрібницях та втратити загальну картину. Переконайтесь, що ваші життєві пріоритети збігаються з вашими цінностями. Це навчить дітей жити повноцінним життям.

Джерело: https://life.pravda.com.ua/society