**Родитель-пример для подражания**

*Дети не очень внимательно слушают старших,*

*но****не упускают ничего****в подражании им.*

*(Джеймс Болдуин)*

*Случайно подслушанный диалог:*

*« – Саша, хватит болтать по телефону, ты еще уроки не сделал!*

*– Мам, а ты почему с тетей Светой болтаешь каждый день, и мы из-за этого опаздываем в музыкальную школу? Ругают-то меня!»*

*Что тут ответишь…?*

Действительно, как часто мы из самых лучших побуждений делаем замечания нашим чадам, учим их жизни, указываем на ошибки, желая чтобы они выросли хорошими людьми, успешными, счастливыми, востребованными, уважаемыми, любимыми, стали удачливее нас. И непременно, стали выдающимися, талантливыми, состоятельными, нужными. А для этого надо застилать утром постель, делать зарядку, закаливаться, быть приветливыми, хорошо учиться, быть дисциплинированными, вежливыми и тактичными, решительными и целеустремленными, послушными и настойчивыми. Перечислять можно бесконечно, подробно, с очень логичными обоснованиями и весомыми доводами.

И мы учим наших детей, учим, воспитываем и воспитываем, предостерегаем, наставляем, и опять поучаем, боясь упустить что-то очень важное, что-то самое главное, боясь не привить им с детства чего-то, без чего они никак не справятся с этой жизнь.

И во всей этой каждодневной гонке мы забываем зачастую одну простую, но очень важную истину – **«Мы сами должны быть тем, кем хотим видеть своих детей».** Бесполезно поучать на словах, если сам не являешь пример для подражания. Невозможно научить детей быть счастливыми, если сам несчастлив!

Наши мысли и убеждения в сочетании с привычными действиями - это то, что мы передаем своим детям на повседневной основе. Мы служим моделью, на которую они смотрят снизу вверх. И это может иметь как положительные, так и пагубные последствия. Хорошо, когда мы сами служим образцом поведения, которое мы хотели бы видеть в своих детях. Но порой бывает, что вопреки своим самым благим намерениям мы внушаем детям вредные идеи.
 Например, в тех случаях, когда мы ощущаем беспокойство и пытаемся оградиться от внушающих тревогу обстоятельств защитным барьером, мы, сами того не желая, приучаем детей бояться незнакомых ситуаций, а не преодолевать их. Напротив, когда мы сами ощущаем подъем и проявляем готовность завоевать весь мир, мы передаем эту мужественную установку и своим детям.
 Давайте признаем, у каждого из нас бывают дни "удачные" и "неудачные". Никто из нас не совершенен, и мы не должны требовать этого совершенства от себя. Мы должны, однако, осознавать, что всегда остаемся моделью для наших детей, что бы мы ни делали.

*"Однажды, возвращаясь с дочерью из детского сада, мы наткнулись на сидевшую посреди тротуара молодую женщину, просившую милостыню. По ее виду было ясно, что она не ела уже несколько дней, и я инстинктивно бросила ей в чашку немного мелочи. Сделав это, я вспомнила, что родители всегда учили меня относиться к другим людям с достоинством и уважением. Однажды моя мать раздавала на улице бутерброды нищим, очень похожим на эту молодую женщину.

Мы пошли дальше, и я рассказала дочери про добросердечность ее бабушки. После этого дочка спросила, не можем ли и мы отнести немного еды тем бездомным, которых мы видели по дороге. Это озарило меня, заставило понять, какое сильное впечатление наши поступки оказывают на наших детей. Получается, что моя мать не только меня приучила заботиться о менее удачливых людях, что такое отношение к людям передается через меня дальше - следующим поколениям."* - Майя.

Наши мысли и убеждения в сочетании с привычными действиями – это то, что мы передаем своим детям каждый день.

Наша собственная сущность - ключ к тому, кем станут наши дети.
У Ганди есть замечательное высказывание по этому поводу: «*Мы сами должны быть той переменой, какую хотим видеть в окружающем мире.»*

Если мы хотим, чтобы наши дети были терпеливы, мы на собственном примере должны демонстрировать терпение в житейских делах - и не изредка, а регулярно и последовательно. Если мы хотим, чтобы у наших детей было много друзей, мы сами должны иметь много друзей. Если мы хотим, чтобы они были участливыми и заботливыми к другим, мы сами должны быть образцом заботливости и участия. Другого пути нет. Подход "Делай то, что я говорю, а не то, что я делаю сам" обречен на провал.

*"Я однажды обратил внимание, как мой семилетний сын третирует свою трехлетнюю сестру за то, что она так медленно идет, возвращаясь домой с прогулки. Ему не терпится побыстрее усесться перед телевизором, и он беспрестанно терзает ее. Я начал было выговаривать ему за его нетерпеливость и вдруг вспомнил, как недавно сам подгонял его побыстрее собираться в школу. Мне вдруг открылось, что я был ужасно нетерпелив всю жизнь. Я также понял, что если хочу, чтобы мои дети следовали только хорошим примерам, я сам должен измениться. Это было несколько месяцев назад, и теперь я с радостью могу сказать, что научился быть более терпеливым и выделять больше времени на многие вещи, в том числе и на сборы в школу. Я стал спокойнее, менее суетлив, и стоит ли удивляться, что я вскоре стал наблюдать аналогичные перемены в своем сыне. Поступки говорят за себя громче слов."* - Шизу.

Познав себя и поняв, что дети во всем подражают нам, мы можем при необходимости корректировать свое поведение. Мы должны пристально всмотреться в себя и, не преувеличивая своих достоинств и недостатков, разобраться, что своим поведением сообщаем своим детям.

**Практикум**

Найдите свободных 15 минут, остановитесь, включите приятную музыку и задумайтесь над **несколькими вопросами о собственном детстве:**

*1. Когда Вы сами были ребенком, с вами обращались так, словно вы нечто особенное, словно вы – индивидуальность, обладающая собственными уникальными чертами?*

*2. Вам говорили, что Вы можете делать все, что захотите, стать тем, кем захотите и что Вас будут любить и уважать вне зависимости от Вашего выбора?*

*3. Что происходило, когда ситуация складывалась не так, как Вы надеялись? Ваши родители предлагали Вам свои варианты позитивного решения или советовали отказаться от «несбыточной затеи»?*

*4. Окружающие Вас взрослые казались Вам довольными своей жизнью? Были ли они для Вас примером успешных и реализовавших себя людей, искренно радовавшихся Вашим собственным успехам?*

Если на большинство вопросов Вы ответили «Нет» — есть хороший повод задуматься над тем, как все это повлияло на вашу собственную жизнь, увидеть, на сколько в детстве важна позитивная поддержка и принятие со стороны значимых взрослых. И начать дарить своим детям в первую очередь любовь, принятие и поддержку вместо «поучений». И творить свою жизнь своими руками, показывая пример подрастающей молодежи. Это реально! И результат не заставит себя ждать.

**Несколько практических советов «сознательным» родителям:**

*1. Составьте список тех качеств, которые Вы хотели бы видеть в своем ребенке, и против каждого пункта пометьте, являетесь ли Вы в данном вопросе примером для подражания. Есть расхождения? Дети всегда готовы учиться на Вашем примере. Их способности еще находятся в стадии формирования.*

*2. Задайте себе вопрос: «Не мешают ли какие-то из моих привычек и убеждений стать лучшим родителем, чем я есть?»*

*3. Ищите возможность проиллюстрировать детям, как Вы сами ищите и достигаете счастье и смысл в своей жизни. Делитесь с ними за обеденным столом своими успехами, идет ли речь о Вашей работе, любимых занятиях, семейной жизни или отношениях с друзьями. Дети видят лишь то, какими счастливыми и довольными своей жизнью мы кажемся. Их впечатляет не наша работа, не занимаемое нами положение в обществе, не наша зарплата, а то выражение счастья, успеха и вдохновения, которое мы проявляем.*

*4. Присмотритесь к другим людям, которые могли бы оказать позитивное влияние на жизнь Вашего ребенка. Если хотите видеть в своем ребенке какое-то качество, которое в изобилии имеется у Вашего друга, этот человек мог бы стать наставником для Вашего ребенка. Ищите возможности познакомить своего ребенка с положительными ролевыми моделями в Вашей семье и окружении, в хороших книгах и фильмах, в творческих и спортивных кружках и секциях…*

Помните, что ***детям свойственно подстраиваться под то, что мы про них думаем.***

Источник: Джон Кехо и Нэнси Фишер "Сила разума для детей"

Педагог – психолог Веснина Юлия Владимировна