Правила для работающих родителей

**Работать и одновременно воспитывать ребенка - задача не из легких. Приходится буквально разрываться на части. На одной чаше весов - необходимость обеспечивать семью и желание реализовать себя профессионально, на другой - чувство вины из-за того, что ребенок позабыт, позаброшен. Существует ли золотая середина и как ее найти?**

**Учиться общению**

В каком объеме ребенку необходимо общение со взрослыми? Напомним, что до трех лет он еще не умеет играть со сверстниками. Для малышей игры - это игры рядом, а не совместная деятельность. Поэтому действительно лучше, если до этого возраста ребенок будет находиться с кем-то из родителей.

Но в три-четыре года у ребенка пробуждается интерес к другим детям. И, начиная с пяти лет, он вступает в период, когда ему уже необходимо постепенно выходить за рамки родительского окружения. Важно создать для него условия, при которых он сможет учиться общению с новыми людьми.

Общаясь со сверстниками, ребенок знакомится с принципом рационального эгоизма: мне выгодно быть добрым, отзывчивым, веселым, то есть поступать с другими так, как я хотел бы, чтобы поступали со мной. Так он постигает принцип симметричности общения. Что же касается общения ребенка с родителями, то оно всегда асимметрично: ответственность за контакт несет взрослый.

**Последствия гиперопеки**

Далеко не всегда в семьях, в которых родители посвящают всю свою жизнь воспитанию детей, вырастают благополучные дети. Скорее, наоборот. Родители должны жить своей жизнью, иметь свои потребности и увлечения, уделяя при этом внимание развитию интересов и удовлетворению потребностей своих близких. Поэтому,  законы природы в полной мере соблюдаются в семьях, где родители (и мать, и отец) работают. В животном мире, от которого мы не так уж далеки, родители опекают детеныша до определенного возраста. А если опека продолжается слишком долго, то она, по мнению Виктора Гюго, превращается в узурпацию.

**Быть интересным своему ребенку**

Еще один весомый довод в пользу работающих родителей: дети всегда хотят гордиться своими папами и мамами! Как счастлив ребенок, который может сказать, что его мама - врач, а папа - летчик! Взрослея, сын или дочь хотят видеть в своих родителях профессионально состоявшихся людей. Интересный человек - это человек, который имеет увлечения и цели в жизни. Родители, которые не работают, невольно паразитируют на жизни ребенка, перенося цели и интересы ребенка в свою жизнь. А когда их сын или дочь вырастают и пытаются начать жить самостоятельно, то нередко такие родители воспринимают это как катастрофу, а иногда и как предательство.

**Если мама на хозяйстве**

Уважение к женщине закладывается в семье. Что является типичным для семей, в которых отец полностью поглощен работой, а мама "брошена" на домашнее хозяйство?

У домохозяек, как правило, низкая самооценка, в частности, потому, что не видны результаты их работы. Многие мужчины считают, что домашняя работа - это и не работа вовсе. Им кажется, что порядок в доме поддерживается сам собой, что чистые и выглаженные рубашки в шкафу - это нормально, а приготовление обеда вообще ерунда. Женщину, погруженную в быт, волнуют главным образом бытовые проблемы. Она пытается поговорить об этом с супругом, а ему становится скучно и он утрачивает к жене интерес как к собеседнице. Ребенок это чувствует. В результате у него может сформироваться мнение об отношении к женщине в обществе, как к человеку второго сорта.

**Без вины виноватые**

У работающих родителей свои проблемы. Первая проблема, которая стоит очень остро, - это чувство вины, мучающее родителей из-за того, что они в силу своей занятости уделяют детям недостаточно времени.

Почему это чувство появляется и как с ним справиться? Мама уходит на работу, оставляя ребенка с бабушкой или няней. Малыш, конечно же, просит ее не уходить. Маленькому ребенку непонятно это загадочное слово "работа". Для него это "черная дыра", в которой мама исчезает каждое утро. И мать чувствует себя виноватой из-за того, что ей приходится "бросать" ребенка. На самом деле она делает важное и нужное для его развития дело.

Для малыша это первый урок, который поможет ему осознать, что ни один человек не принадлежит другому полностью, что и у мамы, и у него, и у всех других людей есть свои обязанности, интересы и круг общения. И чем скорее ваш ребенок это поймет, тем более адекватным он станет и тем легче ему будет адаптироваться в окружающем мире. Родителям нужно только постараться подобрать для него правильные слова.

Бывает, что чувство вины у родителей возникает как защитная реакция. Им кажется, что их главная задача - обеспечить высокий материальный уровень жизни для ребенка, чтобы он мог учиться в престижной школе, отдыхать на лучших курортах. Но все равно в глубине души родители понимают, что уделяют ребенку мало внимания, а, следовательно, никак не могут отнести себя к числу хороших родителей.

И вот здесь чувство вины помогает восстановить уважение к себе. Да, я недодаю ребенку тепла и любви, но я хороший человек, потому что меня это мучает. Часто работающая мама, соскучившись по ребенку и чувствуя себя несколько виноватой за то, что она проводит с ним мало времени, осыпает ребенка подарками и прощает ему все шалости. "Потакание не приносит удовлетворения детям и делает их еще более алчными", - писал Бенджамин Спок.

**"Отец - это муж моей матери"**

Нередко от работающих родителей можно услышать жалобы на нехватку времени для общения с ребенком. Но это не более чем отговорки. У вас может недоставать времени на общение с ребенком только в том случае, когда неправильно расставлены приоритеты. Зачастую мужчина считает, что его долг - это лишь материальное обеспечение семьи и чем больше он приносит в дом денег, тем лучше он выполняет свой долг. Для таких мужчин общение с "домашними" и вовсе не является чем-то значимым. Разговоры для них - пустая трата времени. А уж играть с ребенком - вообще не мужское занятие. Многие папы считают, что воспитание детей - это сугубо женское дело.

Каждый из нас имеет право поступать так, как он считает нужным. Но давайте посмотрим, к чему это приводит. Мужчины, которые не заботятся об установлении контакта с собственными детьми, отталкивают их от себя, фактически превращая в чужих людей.

Взрослея, дети все больше и больше отдаляются от отцов. Как мне говорят некоторые молодые люди: для меня отец - это только муж моей матери. Поэтому, если отец семейства хочет, чтобы у него сложились близкие, доверительные отношения с детьми, он должен понимать, что для этого необходимо приложить определенные усилия.

Фундамент полноценного общения между родителями и детьми закладывается с первых шагов ребенка. Иначе зачем вообще тогда было заводить малыша, если в вашей семье вырастет чужой вам человек? И вины ребенка в этом нет. Он был открыт для общения, но отец своим невниманием оттолкнул его, причем, скорее всего, навсегда.

**От количества к качеству общения**

Жалобы матери на нехватку времени для общения с ребенком также свидетельствуют о неправильной расстановке приоритетов. Женщины часто видят свою основную задачу в воспитании детей, в удовлетворении их физических потребностей: чтобы были сыты, одеты, обуты. Когда мать звонит с работы домой своему ребенку-школьнику, то, к сожалению, редко можно услышать вопросы, касающиеся его душевных переживаний и проблем.

В основном ее интересует, поел ли он, сделал ли уроки и тому подобное. Хотя, быть может, ребенку сейчас больше всего хотелось бы поговорить о каких-то своих детских, но очень серьезных для него проблемах. Но как только он заговаривает об этом, мать его перебивает: я на работе, мне некогда. Таким образом, ребенок с детства усваивает, что о своих переживаниях лучше не рассказывать, потому что они никого не интересуют.

Сто раз говорилось, и я скажу, наверное, в сто первый: для каждого из нас - что для взрослого, что для ребенка - важны не количественные, а качественные характеристики общения. Любой человек получит удовольствие от общения с вами, если вы будете соблюдать эти несложные правила:

дайте вашему собеседнику почувствовать, что ваше внимание принадлежит ему безраздельно, что ваши чувства и мысли заняты только им;

покажите, что вы питаете симпатию к этому человеку, любуетесь им, радуетесь ему;

открыто выражайте свои чувства и эмоции;

разговаривайте с собеседником на значимые, интересные для него темы. Это особенно важно, если вы общаетесь с ребенком;

выслушивайте до конца, не перебивая, и, наконец, последнее, но от этого не менее важное: не оценивайте и не осуждайте своего собеседника.

Безусловно, такое общение потребует от вас определенных энергетических затрат. Но давайте не будем жалеть энергию для своих собственных детей.

Проведенные исследования по развитию детей работающих и неработающих матерей свидетельствуют о том, что у женщин, которые работают или учатся, дети развиваются быстрее, чем у тех, кто целиком посвятил себя дому и семье.

Это объясняется не только более высоким уровнем образования у работающих женщин, но и тем, что время, которое они проводят с детьми, более насыщено общением и совместной деятельностью, оно больше ценится и мамой, и ребенком. В то время как у неработающих женщин общение с малышом постепенно сводится к уходу за ним или почти полностью посвящается ведению домашнего хозяйства.

Безусловно, "сколько людей, столько и мнений", можете возразить вы по этому поводу. В каждой семье вопрос о том, работать или не работать обоим родителям, должен решаться индивидуально. Помните, что главное - гармония в вашей душе. Мама, которая чувствует себя несчастной, одинокой, погрязшей в домашних заботах, не может воспитать счастливого ребенка.

А ведь как сказал В. Г. Белинский: "Воспитание - великое дело: им решается участь человека".

**Правила для работающих родителей**

***Правило первое***. Никогда не стоит приходить домой слишком голодным. Муки голода, особенно после нелегкого трудового дня, кого угодно могут сделать раздражительным и нетерпеливым. Так что перед уходом с работы постарайтесь перекусить немного или хотя бы выпейте чашку сладкого чая. Вы станете более благодушными, и вам будет легче перенести взрыв бурной радости вашего отпрыска от долгожданной встречи с вами.

***Правило второе***. Не переутомляйтесь на работе. В результате чрезмерной физической и умственной нагрузки в крови увеличивается содержание гормона адреналина, который вызывает учащенное сердцебиение, повышенное артериальное давление и, как следствие, плохое самочувствие и раздражительность. Придя домой в таком состоянии, вы неизбежно выплеснете негативные эмоции на ребенка. Ребенок вряд ли поймет, в чем истинная причина вашего раздражения. Зато у него останется ощущение, что он не нужен самому близкому для него человеку. Так что старайтесь не слишком перегрузиться на работе, а переступив порог дома, забудьте на время о ваших проблемах, волновавших вас в течение дня.

***Правило третье***. Не произносите слов и даже не делайте намеков, которые ребенок может расценить так, что работа для вас важнее его самого. Ребенок должен быть уверен, что для вас именно он самый важный человек на свете, что ваша работа может быть для вас очень нужной и интересной, но ваше сердце принадлежит ребенку. Работа вам нравится, а ребенка вы любите. Правильно расставляйте приоритеты.

***Правило четвертое***. Для родителей общение с ребенком должно быть приоритетным. Это правило больше касается женщин. Как вы полагаете, какого мнения о себе должен быть человек, которому дают понять, что общение с ним ничто по сравнению с приготовлением борща? К сожалению, нередко приходится наблюдать, как детям внушают, что нельзя приставать к маме, когда она занята "важнейшим" на свете делом - чисткой рыбы или овощей, а если она печет пироги, то ребенку лучше вообще забыть, что он существует на свете.

***Правило пятое***. Ребенок должен быть равноправным  помощником. Не дискриминируйте ребенка, поручая ему самую грязную и непривлекательную работу по дому. Почему ребенок должен выносить мусор? Да потому, что командуете вы.

***Правило шестое***. Не самоутверждайтесь за счет ребенка. Вы взрослый человек, и только по этой причине вы больше знаете и умеете. Вы лучше моете посуду и играете в компьютерные игры. Но если вы хотите, чтобы ваш ребенок в отличие от многих других современных детей вырос уверенным в себе и в своих силах, общаясь с ним, постарайтесь вести себя так, чтобы он чувствовал себя умелым.