**«Мама в огне»**

*А у нас на пляже одна женщина так кричала, так кричала… «Отойди оттуда! Не трогай ничего! Ляг и загорай! В воду можно, когда я скажу!»*

**Право на усталость**

Мы поговорим о состояниях, когда эмоции просто-напросто уже заканчиваются, — об эмоциональном выгорании родителя. Тема достаточно свежая, поскольку озвучивать подобную проблему еще не так давно было не принято.

Итак, вы задумались о том, как воспитать своего ребенка самостоятельным и умеющим справляться со сложными ситуациями. Как, не теряя темпа и интереса к жизни, сохранить себя — радость эмоций, спокойствие и доброжелательность?

Почему-то у нас принято вести себя на людях с детьми строго — гораздо строже, чем дома. Наверное, чтобы все окружающие понимали: вы контролируете ситуацию, вы хладнокровны, сдержанны и решительны. Но не покидающее нас ощущение, что на нас все смотрят и оценивают, ведет к эмоциональному истощению и прочим неприятностям.

Мы живем в мире, который предоставляет родителям огромные возможности для образования и развития наших детей. Но огромные возможности — это одновременно и невероятное давление. Поток информации все увеличивается, а вопросов по родительству не становится меньше. Все ли я делаю верно для своего ребенка? Правильный ли подход к развитию я выбираю? И самый опасный: что я делаю не так?

У каждого родителя иногда наступает момент, когда он признает: сил больше нет.

**Наши тревоги**

Наше беспокойство о ребенке и желание, чтобы он был успешен, иногда становятся барьером на пути к развитию его самостоятельности. Проверьте, близки ли вам какие-либо из следующих утверждений.

*Самостоятельность* — *это небезопасно! Я не хочу рисковать жизнью своего ребенка!*

Такие мысли обычно возникают, если есть потенциальная опасность: быстрые игры, высокие горки, крутые лестницы. И тогда мы не отходим от ребенка, окрикиваем, если он куда-то забирается.

На самом деле некоторая доля риска необходима для развития. Исследователи даже ввели такой термин — [«рискованная игра»](https://www.researchgate.net/publication/230796912_Children%27s_Risky_Play_from_an_Evolutionary_Perspective_The_Anti-Phobic_Effects_of_Thrilling_Experiences). Неожиданно, но именно риски и барьеры становятся пусковым механизмом для развития мышления «вижу препятствие — думаю, как его преодолеть». Такие игры позволяют искать способы преодоления проблемных ситуаций.
А стерильная и комфортная среда не стимулирует развитие и, более того, слабо готовит к реальной взрослой жизни, где придется столкнуться с трудностями.

Конечно, это не значит, что ребенку нужно начать прыгать по гаражам или заняться промышленным альпинизмом. Интересную формулировку нашли ученые Королевского общества профилактики несчастных случаев Великобритании: «настолько безопасный, насколько это необходимо, а не настолько безопасный, насколько это возможно». Перефразируем применительно к нашей теме: «Условия должны быть рискованными, чтобы стать развивающими, но при этом безопасными, чтобы исключить риск получения травм».

*Дети еще слишком малы, чтобы что-то решать! Они не понимают, что для них хорошо, а что плохо!*

Да, но интересно задуматься: а в какой момент наступает время самостоятельного принятия решений? Ведь вряд ли существует определенный возраст, до наступления которого за ребенка все делали и принимали решения, а потом он вдруг начинает все делать сам.

Развивать самостоятельность помогают «маленькие решения» — те, которые под силу ребенку. Это подготовит почву для более сложного выбора в дальнейшем. Ведь даже малыш может ответить на вопрос, что он считает вкусным, красивым, в чем ему удобно.

Хорошей тренировкой станет выбор альтернативы. Зеленое или голубое платье? Яблоко или груша? На самокате или на велосипеде? Здесь важно, чтобы выбор был реальным, а не только казался таковым. Не надо предлагать выбор, при котором один из вариантов заведомо невыполним. Например, спрашивать, что ребенок будет на полдник, яблоко или апельсин, если у него аллергия на цитрусовые.

*Я не смогу защитить своего ребенка, если он будет один. Я не хочу, чтобы он сталкивался с трудностями или испытал стресс.*

Если мы хотим, чтобы дети росли устойчивыми к стрессам и готовыми к трудностям, то должны понимать, что им необходимы тренировки самостоятельности. Именно так вырабатывается сопротивляемость, закладывается иммунитет к сложностям.

Это не значит, что надо погрузить ребенка в условия, вызывающие стресс или страх. Важно различать ситуации, с которыми он может справиться сам и которые ему еще не по силам. Например, продолжительная травля и конфликты в школе, хроническая тревога из-за боязни перед воспитателем или учителем — это те ситуации, когда чрезвычайно важна помощь и поддержка взрослых: без них ребенок не сможет справиться самостоятельно.

Но есть и такие события, которые он может пережить сам, — например, долгожданное выступление на концерте. Это, конечно, стресс, но мобилизующий: когда ребенок ждет, репетирует и не отказывается выступать, это знак того, что он может через это пройти и стать сильнее.

*Один раз у ребенка уже не получилось. Зачем травмировать его?*

Провалы и падения — еще один способ познать жизнь и получить ценный опыт. Без ошибок невозможен рост. Изобретатель Томас Эдисон говорил: «Я не терпел поражения. Я просто нашел 10 000 способов, которые не работают».

Задача слишком трудная? Тогда упростите ее и помогите разбить на маленькие части — это позволит ребенку почувствовать уверенность в своих силах.

**Огромные маленькие шаги**

Составьте список того, что ваш ребенок уже может делать самостоятельно. Он может мыть посуду? Подогревать еду в микроволновке? Самостоятельно одеваться? Отлично!

Расскажите о своих открытиях ребенку, подчеркнув его успехи. Спросите у него, есть ли что-то такое, за что он сейчас не отвечает, но за что хотел бы взять на себя ответственность? Возможно, он хочет что-то попробовать, но ему нужна помощь, ваша или сверстников. Отлично, ведь это один из шагов к тому, чтобы в будущем начать делать это самому.

Обдумайте, что вы скажете, обсуждая будущие планы. Изложите ли вы свое видение и дадите четкую инструкцию, что и как делать, или предложите ребенку самому принять решение?

**Краткое резюме:** роль родителя — не обеспечить ребенку стерильную среду без стресса, а научить его определять сложность ситуации и при необходимости просить о помощи, а также быть рядом, когда это нужно.