Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»

имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика

муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

**МАРАФОН «ПСИХОСОМАТИКА ВОСПИТАНИЯ: КАК РОДИТЕЛЯМ ПЕРЕСТАТЬ РАЗРУШАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА»**

**«4. Психосоматика успеха:**

**как помочь детям быть успешными?»**

**(консультация для родителей)**

Педагог-психолог:

Полева Г.П.

п.г.т. Стройкерамика

2020-2021 учебный год

**Психосоматика успеха:**

**как помочь детям быть успешными?**

Как мы можем помочь детям быть более успешными? Успех понятие многогранное. Это не только то, чего человек достиг, какие у него успехи в карьере, в материальном положении, это также здоровье и ощущение счастья.

Представьте себе успешного человека. Вообразите, в каких условиях он воспитывался, какими были его родители. Это была строгая дисциплина или это было доверие? Что помогло человеку успешно реализоваться в жизни?

Когда женщина становится мамой, то меняется ее фильтр восприятия. Какой должна быть мама: строгой или доброй, как быть самой хорошей мамой. Казалось бы, что эта самая хорошая мама должна дать самое лучшее своему ребенку. Но на самом деле, если углубиться, то когда мама занята своим статусом, т.е. какая я мама? Как на меня смотрят со стороны, как я выгляжу? Как я реализуюсь, как мама? Возникает вопрос: на каком месте тогда ребенок? Что он чувствует, взаимодействуя с ней? Любят ли его? Важен ли он? Или он нужен только как инструмент для реализации этой маминой цели, функции быть идеальной мамой? Мама тогда перестает чувствовать своего ребенка, она сфокусирована на себе.

Есть мамы, которые живут своей жизнью, но показывая ребенку, как интересен мир, давая и ребенку проживать его собственную жизнь, находясь рядом, любя. Есть мамы, которые перекладывают ответственность за свое счастье на ребенка. Это большая нагрузка на ребенка. Задумайтесь, чью жизнь он тогда проживает? Почему у ребенка вдруг начинают болеть плечи, спина? Вырастая, такие дети продолжают данную позицию: я должен маме, я должен жене, начальнику и т.д. Выстраивается позиция «я должен» и из этой позиции человек живет.

Другие дети, когда чувствуют такое давление, превращаются в бунтующих детей, т.е. создают проблемы своим родителям либо здоровьем, либо поведением, успеваемостью. Почему это происходит? Потому что вектор внимания такой мамы направлен не на себя, а на реализацию этой функции «лучшая мама». Тогда ребенок становится для нее инструментом. Он ей уже не важен как личность, он ей важен как инструмент реализации ее роли. А ребенку на самом деле нужны лишь любовь и внимание. Когда ребенок бунтует, он как раз здесь получает то внимание мамы в 100%.

В этих случаях мама прячется от мира. Ребенок такой мамы покажет ей это через свое тело.

Так ка же вырастают успешные люди? Они получали свой собственный опыт, и имели возможность прожить свою жизнь во всей ее полноте, насколько это позволяет детский возраст. Ребенку нужно позволить жить его собственной жизнью, быть самим собой, проходить свои уроки. Родители должны уметь отпускать детей и давать им проживать их собственную жизнь, но быть рядом, чтобы всегда поддержать. Очень важно давать детям проживать их маленькие ошибки в их маленьком возрасте, дать им почувствовать последствия их маленьких ошибок. Важно дать возможность ребенку научиться. Тогда вырастая, ребенок не будет ждать, что родители сами за него все сделают, а будет действовать сам. Нужно дать ребенку прожить его ответственность в 3, 5, 10 лет и старше. Таким образом, задача родителей и педагогов состоит в том, чтобы создать детям такие условия, чтобы они могли самостоятельно расти и развиваться через научение и адаптацию где-то на собственных ошибках, где-то с объяснением, но дать им соприкоснуться с реальным миром, не оберегать их от всего, не опекать. Наша задача, как родителей, так и педагогов, научить детей не предавать, а слышать свое тело, слышать отклик своего тела. Потому что всегда, когда «да» - это расслабление в моем теле, но если в теле напряжение, то это всегда «нет», т.е. наш организм не согласен с этим и нужно что-менять, решать.

Успешное будущее наших детей зависит от нас, родителей, и чтобы наши дети жили в состоянии легкости, интереса к жизни, чтобы были успешны и здоровы, в первую очередь помните о себе. Вспомните те ощущения в теле, когда вы жили из состояния легкости, успешности, интереса, когда вы делали что-то, потому что вам хочется, а не потому, что нужно. Чтобы быть успешными и счастливыми, дети должны видеть пример в своих родителях, их близких взрослых такой жизни. Поэтому родители должны заниматься не только и не столько ребенком, сколько самим собой, а ребенок всему научится, копируя и подражая родителям.

Использованы материалы О. Шариповой.