

СЕМЬ «ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ» ХОРОШИХ РОДИТЕЛЕЙ

Мамы, папы и детские психологи делятся с вами своими секретами – как воспитать счастливых и уверенных в себе детей.



1. Как можно чаще общайтесь.

Чувствовать себя «на одной волне» с ребенком, быть в курсе даже самых незначительных событий его жизни – главное правило «хорошего родительства». Кажется, вы уже все поняли про своего малыша, а он вдруг «выкидывает» что-то абсолютно новое! Дети растут быстро, а это значит, что вы всегда должны быть очень внимательны и готовы к неожиданным переменам.

Слушая ребенка, разговаривая с ним как со взрослым, вы тем самым учите малыша правильно вести беседу. Не забывайте похвалить его за вовремя сказанные «пожалуйста» и «спасибо» или пресечь грубость, каприз. Конечно, ваше общение не может продолжаться 24 часа в сутки, но важно, чтобы он знал: у вас есть на это время. Утром, когда все спешат, а ребенок пытается что-то рассказать, извинитесь и пообещайте, что выслушаете его вечером. И обязательно вернитесь к отложенному разговору – это заставит ребенка поверить, что он действительно для вас важен. Будьте внимательным и терпеливым слушателем, чтобы малыш доверял вам и в дальнейшем. Ведь родители очень часто жалуются, что дети просто не хотят с ними общаться.

2. Будьте последовательны.

Дети любят предсказуемость. Режим, установленные ограничения дают им ощущение порядка и безопасности в окружающем мире. Четкие правила помогают избежать конфликтов и наказаний. Если малыш слегка шлепнул вас, не надо успокаивать себя тем, что он еще маленький и не понимает, что делает. Каждый раз терпеливо отводите его ручку и говорите, что так делать нельзя. А если он упорствует – накажите, отправив в другую комнату. И не забывайте объяснять ребенку, почему надо вести себя так, а не иначе.

3. При любой возможности проявляйте свою любовь.

Эмоциональная открытость в воспитании даже важнее, чем последовательность. Когда ребенок знает, что мама и папа любят его, несмотря ни на что, ему не так страшно, если вы вдруг рассердитесь. Старайтесь чаще говорить малышу что-то одобрителное: похвалите, если он без напоминания убрал свою постель, или позвольте в качестве вознаграждения поиграть лишних 15 минут на компьютере. Ребенок поймет, что вы цените его хорошее поведение, а если и сердитесь, то за дело. Помните: ваше постоянное «нет» и «нельзя» может вызвать у него состояние стресса. Как можно активнее поощряйте интересы малыша и не навязывайте собственных. Спортивные родители, заставляющие свое чадо заниматься спортом, вызывают у него чувство нервозности и напряжения. Позвольте малышу делать то, что ему интересно. Так вы продемонстрируете свое уважение к его способностям и дадите понять, что принимаете ребенка таким, какой он есть.

4. Проявляйте гибкость.

Многие родители постоянно колеблются между необходимостью следовать установленным правилам и желанием уступить ребенку, сделать ему поблажку. Проявите гибкость: помните, что из любых правил бывают исключения. Обязательно объясните малышу, почему вы изменили свое решение и отклонились от обычного режима. Например: «Ты знаешь, что спать надо ложиться в 20.00. Но сегодня к нам приехали дедушка с бабушкой, поэтому ты можешь немного задержаться». Так вы научите своего ребенка быть гибким при решении той или иной проблемы. В дальнейшем это поможет ему приспособиться к переменам, не теряя уважения к правилам и ограничениям. Но если ребенок время от времени устраивает истерики, не желая идти спать, это не значит, что надо изменить установленное время отхода ко сну. Наберитесь терпения и продолжайте настаивать на своем.

5. Будьте информированным.

Хорошие родители умеют инстинктивно находить верное решение. А для этого надо быть как можно лучше информированным о возможностях и способностях малыша в каждом конкретном возрасте. Неинформированные родители почти всегда переоценивают своего ребенка и часто испытывают разочарование. К счастью, сегодня существует обилие литературы по воспитанию детей. Так что да здравствуют знания! И не пренебрегайте таким ценным источником информации, как бабушки и дедушки, друзья, коллеги и соседи.

6. Давайте себе право на передышку.

Забота о детях требует огромного напряжения физических и душевных сил. Конечно, из любви к ребенку можно выдержать все, но если малыш видит, чего вам это стоит, какая вы измученная и нервная, он думает: «Мама очень устала, и все это из-за меня». Если же вы будете отводить себе время на отдых и развлечения, ребенок поймет, что и у других людей есть свои потребности, которые необходимо уважать. Иногда, чтобы снова почувствовать себя «хорошим родителем», вам необходимо всего лишь немного отдохнуть. Просто скажите: «Сейчас я устала и хочу прилечь на 15 минут». Будьте уверены – малыш поймет вас!

7. Сохраняйте уверенность в себе.

Если вы будете постоянно придерживаться вышеперечисленных правил, то очень скоро обязательно ощутите позитивные результаты. У вас появятся веские основания почувствовать себя хорошим родителем. А ребенок всегда будет уверен: мама и папа знают, как сделать лучше!

Чтобы не корить себя понапрасну, запомните следующее:

- У вас непременно будет еще шанс. Если ребенок один раз совершил проступок – значит, он это сделает еще, и никогда не поздно отреагировать правильно.
- Одной или несколькими ошибками нельзя в одночасье разрушить то хорошее между вами и ребенком, что вы уже построили. Ругая его за брошенное на пол полотенце, вы, возможно, через некоторое время похвалите его за то, что он поделился с другом игрушками, помог накрыть на стол и т. д.
- В трудных ситуациях, если вам кажется, что вы не справляетесь, можно всегда обратиться за помощью к специалисту.

*Организация адаптивной среды в ДОУ (компакт-диск)
–издательство «Учитель», 2013*