

«Секреты воспитания»

1. Безусловная любовь – это когда мы любим и принимаем ребёнка таким, какой **ОН** **ЕСТЬ**, а не таким, каким **МЫ** хотели бы его видеть.

Дети узнают о себе только через отношение к ним близких. От нашего отношения к ребёнку зависит уровень его самооценки, оптимистом или пессимистом он вырастет, насколько сильно он будет верить в себя, сможет ли противостоять жизненным трудностям.



2. Главный способ передать нашу любовь ребёнку – **это внимание**. Внимание потребует от нас некоторого времени и сил. Порой придётся отказаться от чего-то, отрываться от своих дел.

Вместе с ребёнком вечером, перед сном, обсуждайте каждый прожитый день. Вспоминайте хорошие поступки ребёнка, хвалите его за них. Детям так необходимо внимание родителей!

3. Дисциплина – это неотъемлемая часть воспитания. Правила, ограничения должны быть в жизни ребёнка. Тогда жизнь для него становится более предсказуемой и понятной. Если же родители разрешают абсолютно всё, то ребёнок начинает сам искать себе запреты, проверяя на прочность нервы родителей. От самых безобидных поступков он может перейти к более опасным: может причинить вред себе или кому-либо из окружающих людей, ожидая, что мама или папа, наконец, объяснят ему, что так делать нельзя.

Дети чувствуют, что за родительским «нельзя» скрывается забота о них. И если в их жизни нет никаких ограничений, они считают, что родителям до них нет никакого дела.

Для того, чтобы ребёнок чётко знал и выполнял правила, они должны быть согласованы взрослыми между собой.

Сообщайте о своём требовании или запрете дружественно-разъяснительным тоном. (Можно даже прошептать.) Важные правила необходимо напоминать ребёнку, повторяя их вновь и вновь, пока он не станет их придерживаться.

4. Родителям следует постоянно совершенствоваться, потому что дети постоянно меняются, меняется их мировоззрение, отношение к себе и близким.

5. Если родители приучили себя к чистоте и порядку – их ребёнок будет тоже стремиться быть аккуратным, опрятным, пунктуальным. Дети воспринимают главным образом то, что мы делаем, а не то, что мы говорим.

6. Говоря с детьми о своих чувствах, выражайте своё недовольство отдельными действиями ребёнка, но не ребёнком в целом. Ребёнок не должен чувствовать, что он плохой, он должен понять, что совершил нежелательное действие.

7. Нужно учиться уважать ребёнка и считаться с его мнением и желаниями. Нужно «впустить» в себя мысль о том, что МЫ, взрослые, можем ошибаться, а РЕБЁНОК может быть прав.

Чтобы научиться понимать ребёнка попробуйте использовать технику активного слушания. Для этого необходимо озвучить чувства ребёнка, которые, по вашему мнению, он испытывает в данную минуту.

Например, когда ребёнок сообщает нам: «Учительница отругала меня перед всеми», не стоит выяснять подробности. Тем более не надо спрашивать: «За что? Ты наверняка заслужил это. Что же ты сделал?» Не надо жалеть ребёнка: «Бедняжка!» Нам необходимо показать ему, что мы понимаем его расстроенные чувства, его боль, обиду. Для этого подойдёт любое из следующих утверждений:

- Тебе было очень неприятно.
- Ты, наверное, страшно разозлился.
- Ты обиделся на учителя.
- Тебе было неудобно перед ребятами.

После таких слов поддержки ребёнок сам всё расскажет и сам же найдёт выход из этой ситуации и сделает выводы о своём поведении.

8. Чувства самих родителей не менее важны. Ведь мы тоже часто волнуемся, сердимся, устаём и обижаемся. Нам тоже бывает трудно с детьми, но нас некому выслушать. Когда мы сдерживаем наши эмоции, ребёнок думает, что всё хорошо, что он всё делает правильно, а потом из-за какой-нибудь мелочи мы взрываемся. Тогда ребёнок никак не может понять, что же он сделал не так, ведь до этого мама была спокойна. Поэтому, если ребёнок своим поведением вызывает у вас отрицательные чувства, обязательно сообщите ему об этом (от первого лица).

Например, ваша дочь не желает причёсываться. Сообщите ей о своём переживании: «Мне не нравятся непричёсанные, растрёпанные дети». Такие предложения, в которых содержатся личные местоимения «я, мне, меня», психологи называют «Я - сообщениями».

«Я - сообщения» помогают нам выразить свои чувства не обижая и не осуждая ребёнка. Если бы мы сказали: «Какая ты растрёпа», то такое высказывание, содержащее слова «ты, тебе, из-за тебя», называют «Ты - сообщением». «Ты - сообщения» в основном содержат критику и обвинения в адрес ребёнка. Мы как бы сообщаем ему информацию о нём самом, о его личных качествах, подчёркивая нашу правоту и его несостоятельность.

Используя «Я - сообщения» в разговоре с ребёнком, старайтесь избегать самой распространённой ошибки: когда предложение начинается с «Я - сообщения», а заканчивается «Ты - сообщением». Например: «Мне не нравится, как ты себя ведёшь!», «Я переживаю, что ты плохо учишься». А надо сказать так: «Мне не нравится смотреть на такое поведение», «Я переживаю, когда дети плохо учатся».

9. Разговаривайте с ребёнком, как со взрослым человеком, но только на понятном для него языке. «Ты - сообщения» помогают наладить контакт с ребёнком. Например: «Ты мне очень помогла, спасибо!», «Мне очень понравилось, как ты сегодня вёл себя в гостях».

10. Давайте ребёнку отдельные и короткие задания вместо сложных. Например, вместо «прибери в своей комнате» лучше сказать: «Положи книжки на полку», а после того, как ребёнок справится с этим заданием, дайте ему новое: «Убери, пожалуйста, свои вещи в шкаф» и т.д.

Начинайте свои просьбы словами: «Как только ты...» или «Когда ты...» вместо «Если ты...», потому что со слов «Если ты...» обычно начинаются угрозы: «Если ты сейчас не сядешь за уроки, я тебя накажу». Эти фразы только провоцируют ребёнка на открытое неповиновение. Скажите лучше: «Ты сможешь пойти гулять, когда сделаешь уроки», «Как только ты уберёшь в своей комнате, мы вместе пойдём в гости».

Вместо слов можно использовать записки или картинки. Например, чтобы ребёнок знал, что именно ему одеть на прогулку, можно нарисовать картинки с вещами и расположить их в соответствующем порядке: колготки, кофта, джинсы, куртка, ботинки, шапка, перчатки. Тогда он сможет самостоятельно собраться на улицу.

Что касается помощи по дому, то старайтесь всегда предлагать ребёнку выбор, особенно, если принуждение неизбежно: «Ты помоешь посуду или подметёшь пол?»

11. Заранее предупреждайте детей о том, что скоро вместе начнёте уборку, или пойдёте гулять, или спать, есть, умываться. Главное – держать своё слово. Если вы сказали, что через 5 минут нужно идти домой, то именно через 5 минут вы уходите. Если уступить ребёнку, то в следующий раз он не будет вас слушать, ожидая, что вы снова измените своё решение и пойдёте у него на поводу.

12. Не запрещайте слишком многого, это мешает ребёнку понять самые мудрые наставление, он будет чувствовать несправедливость. Всегда предоставляйте ребёнку альтернативный выбор. Если «это» нельзя, то нужно обязательно сообщить, что же тогда можно. Например, если ребёнок рисует на обоях, то надо дать ему листок или раскраску и сказать о том, что нельзя рисовать на обоях, а можно на бумаге.

Давайте ребёнку позитивные указания, то есть говорите, что ему нужно сделать, а не что ему не делать. Например, если ребёнок хлопает дверью, вместо фразы «Не хлопай дверью»,

скажите: «Закрой, пожалуйста, тихонько дверь». Вместо «Не деритесь!» - «Помириться и играйте вместе». Вместо «Прекрати качаться на стуле», скажите: «Слезь со стула и подойди ко мне».

Вместо «Нет», говорите «Да», не изменяя при этом правил. Например, вместо фразы «Нет, я не дам тебе конфет» скажите: «Да, ты получишь конфету, но только после того, как съешь суп».

13. Помогать ребёнку больше или меньше, чем ему нужно, значит мешать достижению им результатов. Взрослым часто тяжело просто наблюдать за действиями ребёнка, хочется вмешаться, научить, показать, помочь, уберечь от ошибок. На ошибки, естественно, надо указывать, иногда просто необходимо, но делать это надо осторожно.

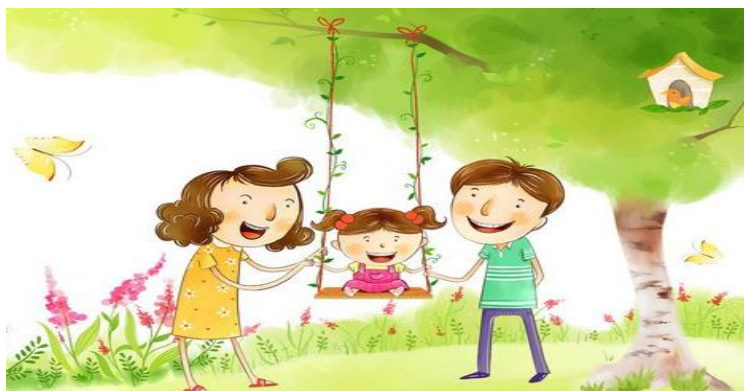
- ✓ Во-первых – не нужно замечать каждую ошибку,
- ✓ во-вторых – обсуждайте её потом, а не тогда, когда ребёнок занят делом,
- ✓ в-третьих – делайте замечание на фоне общего одобрения.

Развитие природных возможностей происходит в условиях преодоления трудностей. То есть ребёнок приобретает ту силу, которую преодолевает. И нам следует самим создавать эти трудности, выступая в роли посредника между трудностью и силами ребёнка.

14. Ребёнку жизненно необходимо принимать активное участие в жизни семьи. Хочет ребёнок помочь вам приготовить ужин - дайте ему такую возможность, даже если вам некогда.

15. Не бойтесь признавать перед ребёнком свои ошибки. Некоторые родители после ссоры с ребёнком винят себя за то, что были слишком резки, что не смогли до конца понять его и т.д. Чтобы не испытывать эту вину лучше просто сказать ребёнку о своём неверном поведении, попросить прощения, сказать о своей любви. Объяснить, почему вы так поступили, что именно вас разозлило. Не обвиняйте ребёнка: «Ты меня разозлил!» - а просто скажите о своём чувстве: «Я разозлилась, мне сейчас плохо». Ребёнок всё поймёт и простит. Отношения наладятся, а ссора забудется, не оставив неприятного осадка в душе.

17. Большинство детей в обычных условиях оптимистично смотрят на жизнь. Окружающий мир кажется им устроенным самым лучшим образом. Наша задача – сохранить такое видение мира ребёнка как можно дольше. Поэтому вместо постоянных предостережений лучше нацеливать ребёнка на успех. Вместо «Не бойся» скажите: «Ты же смелый!».



Любите своих детей!!!