

Правила родительской любви: 10 советов для родителей ко Дню защиты детей

Друзья, сегодня 1 июня. Пожалуй, самый трогательный день в году. День детства, первый день лета и начало каникул. И в честь этого замечательного события мы собрали для вас советы по воспитанию, которые помогут вам стать ближе с детьми и сделают ваши отношения еще теплее. В формате карточек!

1 Проявляйте любовь

Первое, что должны делать родители, — это проявлять свою любовь, не скупиться на ласку и похвалы и чутко реагировать на эмоциональные потребности ребенка. Это способствует развитию саморегуляции, поскольку, когда ребенок чувствует проявление любви, у него формируется восприятие мира как безопасного и приятного места. Это позволяет ребенку «отделиться» от родителей и не бояться, что за каждым углом его подстерегают неприятности. Если поведение родителей отличается холодностью, отстраненностью или непоследовательностью в проявлении чувств, ребенок не ощущает себя в безопасности. Это не способствует закалке детского характера, а лишь создает видимую оболочку, очень хрупкую.

Это как застывший слой шоколада на шарике мороженого. Какое-то время этот шоколадный слой придает мороженому форму, но при малейшем неловком движении ломается. Бывает, что дети, чьи родители холодны с ними, кажутся сильными, но их внутренняя вера в себя, как и в остальное человечество, при этом очень хрупкая.

2 Любви к ребенку не может быть слишком много

Ребенку не повредит, если каждый день говорить ему о том, что вы его любите. Ребенку не повредит, когда ему как можно чаще напоминают, что он источник вашей бесконечной радости. Ребенку не повредит, когда его обнимают и искренне хвалят за что-то. Не стоит сдерживать свои порывы нежности и проявлять холодность из-за того, что вы боитесь испортить ребенка избыточным вниманием. Некоторые родители уверены, что строгость в отношениях воспитывает характер. На самом деле все как раз наоборот. Когда дети ощущают искреннюю любовь, почти всегда они высказывают меньше требований.

3 Не стесняйтесь физических проявлений своей любви

Детям необходимо физическое проявление любви от родителей не только в младенчестве, но и в детском, и в подростковом возрасте. Часто родители не осознают, что их детям это необходимо даже тогда, когда они выросли и стесняются этого. Иногда просто стоит быть немного деликатнее в том, когда и как вы это делаете. Не акцентируйте на этом внимание: для ребенка лучше всего, когда это естественная и повседневная часть ваших с ним отношений. Иными словами, научитесь проявлять свою любовь к ребенку, не выставляя это напоказ: достаточно быстро поцеловать его, когда утром он уходит в школу, обнять, когда он вернулся из школы, потрепать по плечу, когда он склонился над столом. Такой физический контакт, каким бы мимолетным он ни был, укрепляет вашу взаимную эмоциональную привязанность.

4 Постарайтесь понять эмоциональные потребности ребенка

Это значит не просто утешить ребенка, когда он плачет, или успокоить, когда он боится. Необходимо внимательно наблюдать за его настроением и реагировать так, чтобы помогать его эмоциональному развитию. Эмоциональные потребности ребенка меняются по мере взросления. В младенчестве родители должны обеспечить ребенку чувство безопасности и доверия, когда ребенок расстроен.

В раннем детстве — помогать ребенку становиться все более самостоятельным, поощряя его поступки. В начальной школе, когда дети часто начинают сомневаться в своих способностях, родители должны создать такую обстановку, чтобы ребенок поверил в себя и мог добиться успеха. В подростковом возрасте задача родителей — помочь подростку быть уверенным в себе и самостоятельным.

5 «Мой дом — моя крепость»

Ребенку нужно чувствовать, что дом — это то место, где он может укрыться от сложностей повседневной жизни. Создайте у себя дома такую атмосферу, которая позволит ребенку действительно расслабиться, забыть о своих проблемах, постарайтесь снизить для него уровень стресса, сделать так, чтобы дома не происходило ссор и споров и эмоционального выяснения отношений. Ребенку нужен этот островок спокойствия после сложного дня в школе, неприятного случая на детской площадке, в тот день, когда его предали друзья или когда он поссорился с любимым человеком. Не в ваших силах сделать так, чтобы эти проблемы исчезли, но соответствующая атмосфера дома поможет ребенку немного отвлечься.

6 Участвуйте в жизни своего ребенка

Самый надежный фактор, способный прогнозировать хорошее психологическое здоровье ребенка, его социальную адаптацию и счастье, — это вовлеченность родителей в его жизнь. Дети, чьи родители участвуют в школьной жизни ребенка, лучше учатся. Те дети, с которыми родители просто разговаривают в свободное время, имеют хорошую самооценку, у них реже возникают психологические проблемы. Нет ничего более важного для правильного психологического развития ребенка, чем глубокое и постоянное участие родителей в его жизни. Для этого требуются время и серьезные усилия. Зачастую ради того, что нужно ребенку, приходится переосмыслить свои приоритеты и даже пожертвовать собственными интересами. Но это того стоит. Это создаст ребенку запас психологической устойчивости, который будет поддерживать его на протяжении всей жизни. Кроме того, это принципиально необходимо для развития саморегуляции.

7 Не будьте слишком навязчивы

Важный фактор в воспитании счастливого, здорового и успешного ребенка — это его ощущение самодостаточности и прогресса. Несомненно, ребенку важно знать, что родители всегда рядом с ним и готовы прийти на помощь, но ему не менее важно понимать, что есть множество ситуаций, с которыми он вполне справится самостоятельно. Если пытаться держать под контролем каждую мелочь в жизни ребенка и не давать ему возможности делать что-то самому, у него никогда не сформируется уверенность в собственных способностях. По большому счету единственный способ помочь ребенку развить в себе устойчивый навык самоконтроля — дать ему свободу принимать собственные решения, даже если в каких-то случаях это приведет к неудаче или разочарованию.

8 Будьте последовательны

Самый серьезный фактор, влияющий на низкий уровень самоконтроля у детей, — непоследовательность родителей. Если каждый день появляются новые правила или родители требуют выполнения правил лишь от случая к случаю, то в безалаберности ребенка им можно винить только себя. Самый простой способ научить ребенка хорошему поведению — довести его до уровня привычки, а добиться этого можно только будучи последовательным. Установите распорядок дня, в соответствии с которым живет ваша семья. Постарайтесь, чтобы прием пищи проходил по расписанию. Продумайте порядок повседневных действий, например, как дети должны собираться в школу и возвращаться домой из школы, как укладываться спать.

9 Настраивайте ребенка на успех

Ваши ожидания должны быть такими, чтобы помочь ребенку продемонстрировать, насколько взрослым он стал; чтобы для их достижения ему пришлось постараться чуть больше, чем он уже привык, но чтобы это было для него выполнимо. Таким образом, когда ребенок добьется успеха, у него появится уверенность в своих способностях сделать что-то хорошо самостоятельно. В случае неудачи не позволяйте ребенку считать, что он провалился. Вместо этого обратите внимание на то, что он сделал правильно, и по возможности помогите ему понять, что можно сделать по-другому или лучше в следующий раз.

10 Хвалите ребенка за его достижения, но акцентируйте внимание на усилиях, а не на результате

Похвала укрепляет самооценку ребенка, но правильная похвала помогает ему выучить важный урок, насколько необходимо приложить усилия для достижения цели. Лучше сказать: «Ты отлично справился с подготовкой доклада», чем: «Ты такой умный».

Подчеркивайте в похвале взаимосвязь между достижением и приложенными усилиями, а не списывайте этот успех на счет «естественных» или внутренних характеристик. Похвала должна касаться качества достижения, а не основываться на той оценке, которую ребенок получил от кого-то. Например, лучше сказать: «Я горжусь тем, как ты написал этот диктант», чем: «Я горжусь, что ты получил пятерку за диктант».

