

«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. 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., при этом очень хрупкая. 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. 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. 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.

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. 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. 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.

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 **«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.