

Подарки, которые родители могут сделать своему ребенку

У многих родителей бывают дни, похожие на экзамен. Ребенок плачет, когда должен спать. Что делать? Ждать, пока он успокоится, или взять его на руки? Когда дошкольник не слушается, нужно спокойно объяснить ему правила поведения или наказать его? Когда вы часто сталкиваетесь с такими ситуациями, вы начинаете беспокоиться о том, как делать правильный выбор. Вы думаете, что неправильный выбор может навредить ребенку на всю жизнь.

Не стоит беспокоиться. Эти маленькие драмы не так важны, как общий подход к воспитанию детей. Рассмотрим главные факторы, влияющие на жизнь ребенка.

Чувство способности справляться с чем-то.

Возможно, вы хорошо умеете воодушевить ребенка с помощью бесед, похвалы или поощрений. Однако намного сложнее отойти в сторону и позволить ему самостоятельно решать сложные жизненные задачи. Психологи утверждают, что дети, способные работать над собой, более склонны пробовать новое, идти на риск и эффективно решать проблемы. Они также лучше умеют преодолевать препятствия и не отступают при первых трудностях.

Советы по развитию. Если вы видите, как ребенок изо всех сил пытается собрать конструктор или сделать домашнее задание, не стоит сразу вмешиваться. Вместо этого помогите ему найти выход из ситуации. Например, вы можете объяснить ему, что он сделал неправильно и как это можно исправить. Если он не может найти выход, предложите ему решение («Что, если взять эту деталь конструктора?»). Затем позвольте ребенку самому попробовать решить проблему.

Нет ничего плохого в том, чтобы иногда хвалить своего ребенка, но вы дадите своему ребенку больше, если позволите ему осознать свои достижения. Вместо того чтобы говорить ему: «Какую красивую башню ты построил!», спросите его: «Как тебе удалось построить такую высокую башню, которая не падает?»

Также объясните ребенку, что трудные задачи могут не сразу получаться, но рецепт успеха в том, чтобы проявлять настойчивость. Ребенок должен понимать, что ошибаться – это не только нормально, но и является хорошим способом научиться чему-то новому.

Семейные ценности

Обсудите с супругом, какие ценности вы хотели бы передать своему ребенку. Маленьких детей стоит научить доброте, терпению, ответственности, честности и настойчивости. Однако при этом важно не только говорить о них ребенку, но и показывать хороший пример.

Советы по развитию. Когда вы вместе с ребенком смотрите телевизор или читаете, акцентируйте его внимание на том, какими положительными качествами обладает ребенок и объясните, в чем заключаются эти качества. Если ребенок еще слишком маленький, чтобы понять, что такое сочувствие, можно объяснить это простыми словами: «Хорошо, что ты позволил младшему брату первому поиграть в компьютерную игру. Это значит, что ты думаешь и о других людях, а не только о себе».

Показывайте ребенку хороший пример. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос честным, будьте честными сами. Спросите себя: «Если бы мой ребенок сейчас видел меня, какие ценности бы он усвоил?».

Следите за своими словами и тоном голоса

Даже самые терпеливые родители время от времени могут иногда терять самоконтроль. Но, если вы хотите установить тесную связь с ребенком, вы должны говорить с ним в уважительной манере, как с друзьями или коллегами. Если вы будете так поступать, ребенок будет более охотно слушать вас и обращаться за советом. Разговаривая с ребенком определенным образом, вы подаете ему пример, и со временем он будет общаться с вами так же.

Советы по развитию. Постарайтесь посмотреть на ситуацию с точки зрения ребенка. Если ребенок впадает в истерику из-за того, что не может найти свою любимую игрушку, его реакция может вас раздражать. Вместо того чтобы резко сказать: «Успокойся. Игрушка где-то рядом», покажите ребенку, что вы понимаете его чувства: «Я понимаю, что тебе грустно из-за того, что ты хочешь поиграть с мишкой. Но он где-то спрятался. Давай его поищем».

Укрепляйте взаимоотношения с ребенком

Счастливые родители дают своим детям чувство безопасности и предсказуемости. Детям может не понравиться, когда они увидят, как вы целуетесь с супругом или проявляете нежность друг к другу, однако это учит их строить здоровые отношения в будущем.

Советы по развитию. Выделяйте время, которое вы будете проводить только с супругом. Это может быть даже полчаса каждый день после того, как вы уложите ребенка спать. Еще лучше ходить на свидания каждые две недели. Это не только укрепит ваши отношения с супругом, но и даст ребенку понять, что вы наслаждаетесь компанией друг друга.

Старайтесь не ссориться с супругом в присутствии детей. Но, даже если это и произошло, ребенок должен видеть, как вы миритесь. Таким образом он может понять, что ваши отношения достаточно сильны, чтобы выдержать случайные ссоры.

Научитесь справляться с собственным стрессом

Наблюдая за вами, ребенок учится справляться со своими проблемами и разочарованиями. Если вы научитесь справляться со стрессом или злостью, вы подадите ребенку хороший пример, а также создадите предсказуемую и безопасную обстановку. Вследствие этого ребенок начнет думать, что окружающий мир также безопасен.

Советы по развитию. Прежде всего, научитесь тщательнее планировать дела. Если у ребенка выпускной в школе или детском саду, перенесите все дела, запланированные на этот день. Откладывайте деньги для семейного отдыха задолго до наступления отпуска. Ищите всевозможные способы избежать ненужного стресса. Например, если вы наведете порядок в кухонных шкафах, вы сможете найти необходимое даже в спешке. Если вы замените коврик, о который постоянно спотыкаетесь, – будете меньше раздражаться.

Если вы постоянно волнуетесь из-за работы или из-за забот о ребенке, используйте техники расслабления (йогу, медитацию, глубокое дыхание и т. д.) или просто поговорите с другом или психологом.

Помните, что жизнь не всегда идет так, как вы планировали. Относитесь проще к ситуациям, которые вы не можете контролировать.

Целуйте ребенка и проявляйте любовь к нему

Многочисленные исследования показывают, что дети, которые чувствуют, что родители их любят, более уверены в себе, чем их сверстники. У детей есть потребность чувствовать себя любимыми. Чувство привязанности способствует выработке гормона окситоцина – так называемого «гормона любви», который нейтрализует негативные эмоции и стресс.

Советы по развитию. Говорите ребенку, что любите его, каждый раз, укладывая его спать или когда он уходит в школу. Есть также много способов проявить любовь без слов. В прохладный вечер, когда вы читаете вместе с ребенком, укройте его пледом. Положите записку в коробку с его завтраком, собирая его в школу (можно написать, например: «Приятного аппетита. С нетерпением буду ждать тебя дома»).

Объятия родителей дают понять ребенку, что они любят его. В стрессовый день объятия уменьшают напряжение и заставляют вас улыбаться.

