

ШТАРГАЛКА РОДИТЕЛЯМ



Я мать, а мать никогда не бывает одинокой.

Катрин Денев, французская киноактриса

Находите время для своих детей прямо сейчас.

Работая «ради ребенка» вы пропускаете его настоящее. Сможете ли вы компенсировать это будущим?

Когда вы устали, подумайте о том, как вы можете позаботиться о себе.

Ребенок не виноват в том, что вы не успели отдохнуть и не должен от этого страдать. Подумайте над способами, которые помогут вам заполниться радостью, спокойствием. Только в таком наполненном состоянии, вы сможете искренне ПРОЯВЛЯТЬ свою любовь.

Ребенку нужны разумные границы.

Когда существуют определенные правила, это своеобразный контур безопасности. Границы — это наши «можно» и «нельзя». Это режим дня. Это определенная семейная структура. Это разумные, справедливые правила, которые помогают наполнить свое пространство. Если эти границы жесткие — вы получите сопротивление, если их нет вообще — манипуляцию (т.е. тоже сопротивление).

То, на что обращается внимание, увеличивается, вырастает

Если обращать внимание только на недостатки, они проявляются еще больше. В результате дети разочаровываются в себе и в нас. Замечайте положительные стороны ваших детей, хвалите за достоинства.

Говорите своему ребенку, что любите его и что он вам нужен.

Если вы думаете, что он и так это знает, то вы ошибаетесь. Ваш ребенок не телепат, и ему нужно слышать и чувствовать вашу любовь и собственную значимость.

Уважаете личность ребенка.

Вспомните, когда вы последний раз просили прощение у ребенка? Когда делились с ним своими планами или просто о чем-то мечтали вместе? Ребенку необходимо чувствовать, что вы цените его и что вы справедливы с ним.

Будьте на стороне ребенка.

Находясь во внешнем мире, ребенок проверяет свои возможности и границы. Он учится контактировать с внешним миром. Семья же, - это защитное поле, в котором ребенок должен чувствовать себя в полной безопасности. Поэтому если ребенок совершил ошибку на улице, в школе или в детском саду - вы должны стать его адвокатом. Что бы ни происходило — он должен знать, что вы его тыл, его защита. А уже дома он получит то, что заслужил.

Демонстрируйте разные модели реакций и поведения.

Если ребенок проявляет агрессию, вы не можете, отвечать ему тем же. Таким образом, вы просто закрепите его негативную модель. Вы тем самым скажете, что так поступать можно. На агрессию, кулаки, следует отвечать спокойствием, любовью, терпением, тем самым, вы дадите ребенку понять, что существуют различные способы контакта.

Будьте чуткими и внимательными.

Запомните, больно делает только тот, кому больно. Если ваш ребенок бьет вас или других детей, значит ему больно самому. Значит, он ощущает угрозу, испытывает на себе насилие. Запомните, насилие может быть не только физическим, но и эмоциональным. Постоянная критика, ругань, и даже чрезмерная забота (ребенку кажется в этом случае, что его контролируют), могут ощущаться ребенком как насилие.

Не заставляйте делать ребенка то, чего никогда не делаете сами.

Из консультации психолога с родителем.

Мама: - Мой ребенок лентяй, он ничего не хочет делать. Я вожу его в музыкальную школу, а он занимается, как попало. Ему ничего не интересно, он ничем не увлекается!

Психолог: Скажите, а вы сами чем-нибудь увлекаетесь?

Мама (удивленно): Нет, я же сижу дома и воспитываю его!

....Без комментариев....

Как можно чаще, устраивайте совместные игры.

В играх, у ребенка есть возможность научиться общению, примерять на себя различные роли и прожить негативные чувства. Когда вы играете с ребенком, вы тем самым учит его общению и даете возможность насладиться временем, которые вы проводите вместе... Желательно, чтобы в играх участвовали одновременно мама и папа, или те члены семьи, которые вовлечены в жизнь ребенка.

Запомните, - вы очень нужны вашему ребенку.

Важно не столько количество общения, сколько его качество. Когда вы проводите время вместе, делайте именно то, чего хочет ребёнок. Лучше пол часа играть вместе в куклы, машинки или читать книгу, чем целый день находиться в одной комнате и заниматься разными делами.

Делитесь с ребенком своими чувствами.

Тем самым вы научите его разбираться со своими собственными переживаниями и уважать права других людей. Когда вы устали или расстроены, перестаньте притворяться, а честно скажите: «Я сейчас расстроена (расстроен) и мне нужно отдохнуть, а потом мы поиграем»; или «Я сейчас злюсь на тебя и мне нужно время, чтобы успокоиться». Таким образом, вы избавите ребенка от напряжения и внесете ясность и понимание в происходящее.

И наконец запомните, нет таких волшебных советов, которые раз и навсегда сделают вашего ребенка ангелом. Ваш ребенок – личность, он такой, каким он пришел в этот мир. Вы можете научиться любить его, уважать его права и договариваться с ним, но вы не можете и не должны переделывать его.

Нет абсолютно плохих и абсолютно хороших качеств в нас и в наших детях. Любое качество может оказаться полезным. Агрессия – дает возможность постоять за себя, когда обижают. Упрямство – составляющие настойчивости, целеустремленности. Страх, поможет быть осторожным и внимательным.

Замечайте в своих детях хорошее, светлое, доброе, и будьте готовы снова сталкиваться с трудностями и решать новые задачи в их развитии.