

РОДИТЕЛЯМ ПРО ДЕТЕЙ

Воспитывать ребенка хлопотно и радостно одновременно. Все родители знают это не понаслышке. Советы помогут стать мудрее и лучше понимать своих детей.

Об эмоциональном воспитании

1. Как сформировать здоровую самооценку. Во-первых, нужно приучить ребенка реалистично оценивать свою ответственность за ситуацию. Во-вторых, добиться того, чтобы объектом самокритики стали его отдельные поступки, а не поведение вообще.

2. Как научить оптимизму. Основу оптимизма составляют вовсе не позитивные фразы, а то, как человек трактует причины происходящего. Дети отчасти перенимают оптимизм и пессимизм у взрослых. Они, как губка, впитывают и то, что вы говорите, и то, как вы говорите. Так что первый способ помочь им — самому научиться справляться с пессимизмом. Когда вас обуревают эмоции — ребенок это чувствует. Он воспринимает ваш дисплей эмоций, тусклый или ослепительно яркий, как указание, что надо относиться серьезно к тому, на что вы так реагируете. Эмоциональное обучение происходит именно в такой форме. Дети не только воспринимают конкретное содержание ваших поступков, но и усваивают их общий стиль.

3. Как спасти от депрессии. Для детей со склонностью к депрессии обычно характерен один из двух стилей поведения. Они ведут себя либо как задиры, которые взрываются сразу же, если не получают желаемого, либо как безвольные жертвы, которые позволяют собой помыкать и отступают, потому что не хотят никаких проблем. Неудивительно, что пассивный ребенок становится легкой добычей для забияк. Первых надо научить сдерживаться и показать им неагрессивные пути преодоления недовольства. Вторых убедить в том, что они не беспомощны, и помочь им стать более решительными.

4. Как стать ближе с ребенком. Эмоциональное воспитание ребенка — дело непростое. Многим взрослым сложно самим говорить об эмоциях. А ведь задача родителей — научить этому детей. Есть простой способ, который подходит абсолютно всем, — это чтение книг. Совместное чтение с детьми может стать отличным средством эмоционального воспитания. Книги помогают детям узнавать новые слова для разговора о чувствах, в них содержится множество примеров того, как разные люди справляются с порывами гнева, печали, страха.

5. Как решать детские проблемы. Очень часто взрослым кажется, что детские проблемы — сущие пустяки, на которые не стоит обращать внимание. Например, кто-то обозвал малыша или ребенок волнуется перед первым выступлением с докладом. Вам кажется, что это не повод

для переживания, и вы попросту игнорируете детскую проблему. И зря, в итоге малыш остается наедине с собой и замыкается в себе. Чтобы этого не произошло, старайтесь проявлять больше сочувствия. Если вам сложно это сделать — попробуйте представить похожую ситуацию во взрослом мире. Вспомните, как обычно приходится понервничать перед первым днем на новой работе или как обидно бывает услышать насмешку в свой адрес со стороны коллег.

6. Избегайте чрезмерной критики в отношении ребенка. Многие родители, сами того не осознавая, постепенно разрушают самооценку своих детей. Они делают им ненужные замечания, одергивают, подшучивают или вмешиваются и исправляют, когда ребенок что-то делает и у него не получается с первой попытки. Часто родители навешивают ярлыки на своих детей: «неряха», «неумеха», «вредина». Все это пагубно влияет на ребенка. Поэтому, если вам свойственно такое поведение, в следующий раз прежде чем что-то сказать или сделать, помните, что ваши слова обращены к человеку. Старайтесь меньше критиковать малыша, использовать в общении с ним сарказм. Помните: дети склонны верить родительским словам. Если вы каждый день говорите ребёнку, что он вредный, он начинает считать себя именно таким. Придираясь к детям, вы постепенно утрачиваете их доверие, а значит и близость с ними.

7. Право на ошибку. Позволяйте своим детям быть самостоятельными, когда они учатся чему-то новому. Не вмешивайтесь и разрешайте им ошибаться.

По заветам Монтеessori

8. Что и как мы говорим. Конечно, дети во многом отличаются от взрослых, но каждый из них — маленькая личность, которая с нами рядом и запоминает на глубинном уровне все картинки, звуки, запахи и прикосновения. Когда мы это понимаем, то более осознанно подходим к тому, какое впечатление производят на ребенка наши действия и слова.

9. Все родители — нравственные учителя. Наша цель — показать ребенку моральные ценности и научить жить в соответствии с ними. Тогда у малыша разовьется самоуважение. В дальнейшем ему легче будет выстраивать крепкие дружеские отношения. Он будет легок и приятен в общении.

10. Не задавайте глупых вопросов. Постарайтесь никогда не задавать ребенку риторических вопросов вроде: «Сколько раз мне надо это повторять?» Ответ прост: «Я не знаю, папа, сколько раз тебе надо это повторять!» Задавая глупые вопросы, вы услышите глупые ответы.

11. Детское время. В мире ребёнка время идет медленнее. Подстройтесь под его ритм, останавливайтесь и вместе изучайте то, что его заинтересовало, будь то муравей или необычный цветок. Будьте терпеливы.

12. Горизонт ребенка. Помните, что ребенок воспринимает мир с высоты своего роста, то есть относительно близко к земле. Попробуйте взглянуть на мир его глазами, и вы вновь будете удивляться всему, как он.

13. Обучение не гонка. Дети учатся в собственном темпе. Как правило, чем больше родители настаивают, тем сильнее малыши сопротивляются. Напористые родители считают своих детей подтверждением своего статуса: если их малыш читает в три года, очевидно, они хорошо справляются со своими обязанностями. Но чего они добьются, если в итоге ребенок начнет молча сопротивляться обучению и учителям?

14. Как стать частью мира взрослых. Как считала Мария Монтессори: «Суть независимости — способность сделать что-то самостоятельно. Этот опыт — не просто игра. Это настоящая работа, которую дети должны выполнять, чтобы расти». Дети хотят быть частью мира взрослых. Работа доставляет им такое же удовольствие, как и игра, если им позволяют ею заниматься.

15. Как справиться с детским упрямством. При любой возможности давайте выбрать между двумя одинаково приемлемыми вариантами. «Ты будешь пить воду или томатный сок?» Пустое упрямство можно свести к минимуму, если дать ребенку разумную степень независимости и ответственности, чтобы он чувствовал себя взрослым и важным.

16. Доброта и вежливость. Помните золотое правило семейной жизни писателя-фантаста Роберта Хайнлайна: «Доброта и вежливость более важны между супругами и между родителями и детьми, чем между незнакомыми людьми».

17. Помните, что ребенок — маленький человек. Он может испугаться, заскучать или почувствовать себе одиноко. Или ему приснится страшный сон. Внимательно наблюдайте за ребенком, слушайте его. И тогда вы вскоре сможете безошибочно определять, что он пытается вам сказать.

18. О правилах и строгости. Любой ребенок проверяет строгость правил. Это часть процесса взросления. Зачастую так он выражает чувства, которые не понимает, и по реакции взрослого учится справляться со своими , различными эмоциями.

О воспитании младенцев

19. О детском плаче. Плач — первый язык, на котором изъясняется ребенок. Поворачиваясь спиной к плачущему малышу, мы говорим этим: «Мне нет до тебя дела». Бывает, что оставленные без внимания дети прекращают плакать, но они перестают и радоваться.

20. Волшебные слова. Родители часто задумываются над тем, как научить ребенка хорошим манерам. Здесь действует общий закон: дети учатся тому, что видят. Если вы говорите «пожалуйста» или «спасибо», ваш ребенок научится этому, когда придет время. Не заставляйте его говорить эти слова прежде, чем он будет к этому готов.

21. Режим дня. Все этапы развития ребенка можно заключить в определенные рамки, а жизнь его должна быть выстроена по строгому распорядку. Воспитание и развитие должно подчиняться четырем простым действиям: кормление, активность, сон, свободное время для мамы. Именно в таком порядке и ежедневно. Устанавливать такой режим

жизни непросто, но только благодаря ему можно правильно воспитывать ребенка.

22. Бессистемное воспитание. Бессистемным воспитание становится, когда родители непоследовательны и постоянно меняют «правила» для ребенка. И, столкнувшись с новым поведением ребенка, родители пытаются как можно быстрее решить проблему. Быстрые решения ничего не дают. Это все равно что приклеить пластырь на рану, вместо того чтобы дать антибиотик больному и предотвратить болезнь. Некоторые родители не понимают, как протекает этот процесс. Они продолжают приклеивать пластырь: идут на уступки, задабривают, позволяют ребенку переступать границы, — и, прежде чем они это поймут, их ребенок будет кошмарно себя вести и командовать взрослыми, выдвигая им свои требования.

23. Место для сна и режим. Очень важно, чтобы у ребенка (неважно, сколько ему лет) было собственное место для сна. Пусть ребёнок всегда спит в одном и том же месте. Еще важнее в засыпании — правильный режим дня. Старайтесь организовать для ребенка определенный график, и каждый день делайте все в одно и то же время. Это поможет ребенку воспринимать сон, как определенный ритуал, он будет быстрее и легче засыпать.

24. Научите ребенка уважению к себе. Чтобы построить отношения, основанные на взаимном уважении и внимании друг к другу, важно прислушиваться к себе: чего вы хотите и в чем нуждаетесь в этот момент. Поступая таким образом, вы развиваете в себе самоуважение. Когда вы честно сообщаете ребенку о своих истинных чувствах, он открывает для себя тот факт, что у вас тоже есть потребности.

О творчестве

25. Творчество и самовыражение. Одна из важнейших функций творчества — дать возможность детям выразить то, что они еще не умеют сказать словами. Можно показать свои чувства, особенно если они неприемлемы (например, злость на взрослого человека), продемонстрировать свои впечатления и эмоции.

26. Как развить творческий потенциал. Конечно, дети способны многому научиться и без посторонней помощи, но, если взрослые будут тщательно подбирать информацию, которой можно поделиться с детьми, и поощрять их к действию, дети узнают и попробуют еще больше разных вещей. Следуя нашим десяти правилам, вы сможете эффективнее устраивать провокации и подбрасывать детям новые идеи.

27. Создавайте совместное творческое пространство. Работая бок о бок со своими детьми, вы создаете не только произведения искусства, но и воспоминания. Экспериментируйте, учитесь на своих ошибках, наслаждайтесь проведенным вместе временем и разделяйте гордость созидания. В творчестве есть что-то волшебное.

28. Не бойтесь творческого беспорядка. Когда ваш ребенок в следующий раз захочет порисовать или разбросать вокруг мешок тряпичных мячиков,

освободите ему для этого место. С беспорядком придется смириться, но польза, которую он принесет творческому началу вашего ребенка, перевесит любые временные неудобства. Кавардак приходит и уходит, а творческое мышление остается навсегда.

29. Давайте ребенку скучать. Скука — прекрасная вещь. То есть не скука, как таковая, а то, что она с собой несет. Чтобы удовлетворять любопытство, воображать, строить, экспериментировать и исследовать, ребенку необходимо безделье. Пусть это будет час перед ужином или специально отведенное для игр с воображением время в выходные дни — главное, чтобы ребенок столкнулся со скукой и преодолел ее.

30. Относитесь ко всему, как к эксперименту. Привычка к эксперименту — отличная вещь, и вот почему. Эксперимент учит ребенка, что к любой задаче можно подойти с разных сторон. Решая задачи, которые сам поставил, ребенок учится самостоятельно мыслить. Эксперимент напоминает родителям, что они не могут знать всего и должны учиться вместе со своими детьми. Из духа эксперимента, исследования, раздвигания границ вырастает инновационное мышление.

31. Творческая среда. При правильном подходе творческим упражнением может стать все что угодно. Нужно только отвести место для занятий, положить туда необходимые материалы и инструменты и предложить ребенку новые игры.

32. Творчество как самоцель. Возможно, вы слышали выражение «главное — процесс, а не результат». Оно отлично подходит детям, изучающим художественные материалы. Ценность творчества заключается в исследованиях и открытиях, а не в том, что получается в итоге. Результат обычно интересует взрослых, а дети, получив полную свободу действий, перестают беспокоиться о своих будущих рисунках и тут же начинают выяснять, как ведут себя материалы, с которыми они работают.

33. Приветствуйте творчество. Если вы хотите повысить уверенность ребенка в себе и укрепить его желание показывать вам свои работы, приветствуйте его попытки сделать это. Скажите ему, как вам нравится то, что он нарисовал или вылепил, особенно если ваши эмоции искренни. Однако не следует хвалить все, что создает ребенок, — он может подумать, что ваше одобрение притворно или что вы ничего не понимаете. Будьте честны.

34. Задавайте открытые вопросы. Когда расспрашиваете ребенка о том, что он делает, вы показываете уважение к нему и его работе. А также узнаете все самое главное. Кроме того, ребенок приучится думать о том, что он делает. Задавайте открытые вопросы. Спросите, например: «Можешь рассказать мне о своем рисунке?» Такие вопросы могут вызвать новый творческий процесс. Если ребенок ответит: «Это человек», вы сможете предложить варианты, которые помогут ему уточнить свою идею. Например, спросить, ребенок это или взрослый, мальчик или девочка, сколько лет этому человеку, о чем он думает. Что с ним случилось перед

тем, как его нарисовали? Что будет дальше? И так далее. Таким образом вы стимулируете воображение своего ребенка.

О развитии интеллекта

35. Девять видов интеллекта. Согласно теории множественного интеллекта существует девять видов интеллекта — девять разных способов быть умным. Это вербальный интеллект, музыкальный, логический, образный, телесный, социальный, внутриличностный, природный и философский. Теория доказывает, что все люди умны от природы и у каждого из нас развиты определенные грани ума. А оценивать интеллект по IQ-тестам непродуктивно.

36. Никаких ярлыков. Очень часто в нашем обществе на детей навешивают ярлыки: «гиперактивный», с синдромом дефицита внимания и так далее. В подростковом возрасте все они мешают детям верить в себя. Согласно теории множественного интеллекта все эти ярлыки мало что значат. Она помогает понять, что даже если у ребенка есть трудности в каких-то сферах жизни, это вовсе не значит, что ты не станешь успешным. Например, диагнозы «гиперактивность» и «СДВГ» ставили многим знаменитостям лишь потому, что у них больше всего развит телесный интеллект и им сложно было усидеть за партой. Среди них — актер Джим Керри, спортсмен Майкл Джордан, певец Джастин Тимберлейк и кинорежиссер Стивен Спилберг.

37. Чувства важнее результата. Легионы учителей и родителей изо всех сил стремятся сделать ребенка успешным. Звучит это безобидно, но методы, к которым они прибегают, порой лишают детей чувства собственного достоинства. Ребенка воспитывают деятельным и активным, даже если он этого не хочет. Главное — показать результат и стать успешным, несмотря ни на что, невзирая на чувства и желания ребенка. Естественно итог такого воспитания — несчастные дети, склонные к депрессии.

38. Проблема как кусок пирога. Автоматические мысли свойственны всем нам и появляются на грани осознания: это мимолетные, едва уловимые формулировки, которые мы проговариваем про себя в течение дня. Несмотря на скоротечность и неуловимость, они порождают огорчение, беспокойство и раздражение. Прежде всего, детей надо научить отслеживать именно их. Возьмите какую-нибудь неприятность из жизни вашего ребенка. И предложите ему «разрезать её на куски». Каждый кусок — причина, породившая проблему. Такой подход поможет ребенку избавиться от чувства вины. Ребенок должен понять, злость, огорчение или страх вызывает мысль, и, зафиксировав, «поймав» ее, он сможет изменить свои ощущения.

39. Задира или безвольная жертва. Для детей со склонностью к депрессии обычно характерен один из двух стилей поведения. Они ведут себя либо как задиры, которые взрываются сразу же, если не получают желаемого, либо как безвольные жертвы, которые позволяют собой помыкать и отступают, потому что не хотят никаких проблем. Неудивительно, что

пассивный ребенок становится легкой добычей для забияк. Первых надо научить сдерживаться и показать им неагрессивные пути преодоления недовольства. Вторых убедить в том, что они не беспомощны, и помочь им стать более решительными.

О правильном питании

40. Общайтесь с ребенком. Многие дети любят сладости не только потому, что им нравится их вкус, но и из-за пережитых стрессов и психологических проблем. Они, как и взрослые, пытаются заесть проблемы. А сладости дарят приятные ощущения и вызывают привыкание, и с каждым днем их хочется все больше и больше. Прежде чем забирать у ребенка очередную конфету, поговорите с ним по душам. И вообще старайтесь больше общаться с ребенком и своевременно решать его проблемы. Возможно, сладости — лишь замена родительской любви и внимания, которых ему так не хватает.

41. Не разрешайте есть перед телевизором и смотреть рекламу. Если вы обратите внимание на рекламу сладостей и напитков по телевизору, то заметите, что дети в ней танцуют, смеются, радуются. Подтекст простой: «Дети, которые кушают эту еду, счастливы». Этот посыл проникает в подсознание многих взрослых и детей, они попадают на удочку и начинают думать, что такая еда — это радость. Но не поддавайтесь обману.

42. Откажитесь от фаст-фуда. Прежде чем выходить из дома накормите ребенка чем-нибудь полезным. Если он сыт, то меньше шансов, что он захочет пойти за гамбургером или пончиками. Всегда берите с собой полезные перекусы, вроде орехов и фруктов. И давайте их ребенку, как только он проголодается. Введите новое правило: ваша семья больше не заходит в кафе, чтобы купить пончики и сладости. Объясните детям, что эти продукты вредят им, мешают расти большими и сильными.

43. Дети следуют вашему примеру. Если мы скажем, что вы и ваш супруг больше всего влияете на то, что едят ваши дети, вы нам поверите? Оказывается, родители отвечают за 72 процента пищи своих детей. Вы любите поесть? Чрезмерно увлекаетесь сладостями? Дети видят, что вы едите и пьете (газировку, мороженое и так далее) и как вы это делаете (быстро проглатываете обед, рассеянно жуете перед телевизором), и подражают вам. Это называется отзеркаливанием. Научная литература однозначно свидетельствует, что дети многому учатся, наблюдая за вашим пищевым поведением. Чтобы вырастить приверженца здорового питания, важно самим питаться правильно изо дня в день.

Ваш психолог Елена Александровна

Апрель, 2023 год.