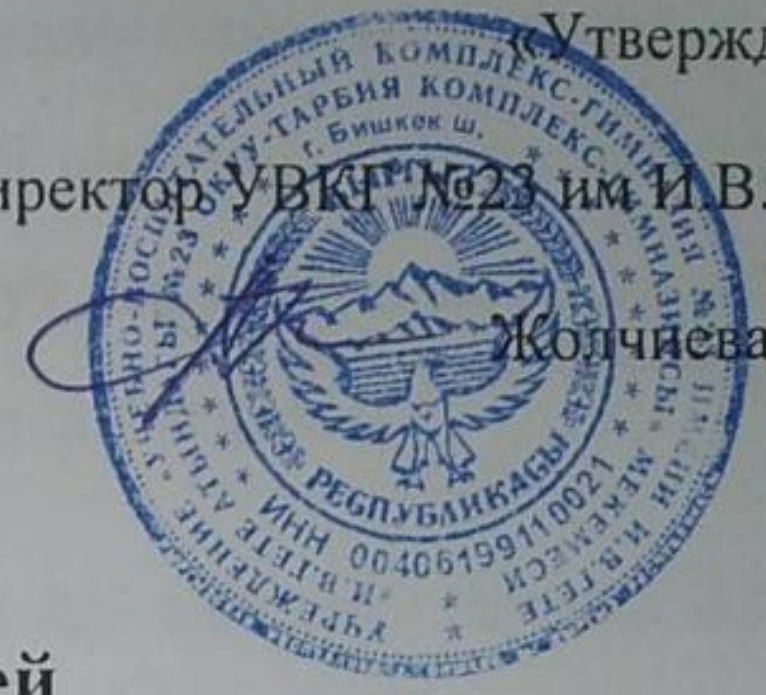


«Утверждаю»
Директор УВКГ №23 им И.В.Гете
Жолчиева А.А



Рекомендации для родителей

Здравствуйте, Дорогой Родитель!

Воспитание детей - это сложная, но очень полезная обязанность, к которой родители часто чувствуют себя недостаточно подготовленными. В свете этого мы представляем следующие девять рекомендаций по воспитанию детей, основанных на фактических данных, которые могут улучшить ваше чувство удовлетворения как родителя. Эти рекомендации предназначены для руководства и поддержки:

1. Повышение самооценки вашего ребенка

Самоощущение детей начинает формироваться в младенчестве, когда они видят себя глазами родителей. Ваш тон голоса, язык тела и каждое выражение лица впитываются детьми. Ваши слова и действия как родителей влияют на их самооценку больше, чем что-либо другое.

Похвала за достижения, какими бы малыми они ни были, заставит их гордиться собой; разрешение детям делать что-то самостоятельно поможет им почувствовать себя способными и сильными. Напротив, принижающие комментарии или неблагоприятное сравнение ребенка с другим ребенком заставят детей почувствовать себя никчемными.

Избегайте делать грубые заявления или использовать слова как оружие. Комментарии рода "Что за глупость!" или "Ты ведешь себя больше как ребенок, чем твой младший брат!" наносят вред так же, как и физические удары. Тщательно подбирайте слова и будьте сострадательны. Пусть ваши дети знают, что все совершают ошибки и что вы по-прежнему любите их, даже если вам не нравится их поведение.

2. Ловите детей на хорошем поведении

Вы когда-нибудь задумывались о том, сколько раз за день вы негативно реагируете на своих детей? Вы можете обнаружить, что критикуете гораздо чаще, чем хвалите. Как бы вы отнеслись к начальнику, который обращался бы с вами с таким количеством негативных указаний, даже если бы это было сделано из лучших побуждений?

Более эффективный подход - поймать детей на том, что они делают что-то правильно: "Ты заправил свою кровать без спроса - это потрясающе!" или "Я смотрел, как ты играешь с сестрой, и ты был очень терпелив". Такие высказывания будут способствовать хорошему поведению в долгосрочной перспективе больше, чем постоянная ругань.

Уделите внимание тому, чтобы каждый день находить повод для похвалы. Будьте щедры на поощрения - ваша любовь, объятия и комплименты могут творить чудеса и часто являются достаточной наградой. Вскоре вы обнаружите, что "выращиваете" в ребенке все больше того поведения, которое хотели бы видеть.

3. Установите пределы и будьте последовательны в своих дисциплинарных действиях

Дисциплина необходима в каждой семье. Цель дисциплины - помочь детям выбрать приемлемые модели поведения и научиться самоконтролю. Они могут испытывать границы, которые вы для них устанавливаете, но эти границы нужны им, чтобы вырасти ответственными взрослыми.

Установление правил поведения в доме помогает детям понять ваши ожидания и развить самоконтроль. Некоторые правила могут включать: не смотреть телевизор, пока не сделано домашнее задание, не бить, не обзывать и не дразнить.

Возможно, вы захотите установить систему: одно предупреждение, а затем последствия, такие как "тайм-аут" или лишение привилегий. Распространенная ошибка родителей заключается в том, что они не доводят последствия до конца. Вы не можете наказывать детей за то, что они разговаривают с вами в один день, и игнорировать это на следующий. Последовательность учит тому, чего вы ожидаете.

4. Найдите время для своих детей

Родителям и детям часто трудно собраться вместе за семейным обедом, не говоря уже о том, чтобы провести время вместе. Но, вероятно, нет ничего, чего бы дети хотели больше. Вставайте утром на 10 минут раньше, чтобы позавтракать вместе с ребенком, или оставьте посуду в раковине и прогуляйтесь после ужина. Дети, которые не получают желаемого внимания от родителей, часто ведут себя плохо или плохо себя ведут, потому что уверены, что так их заметят.

Многие родители находят удовольствие в том, чтобы планировать совместное времяпрепровождение с детьми. Устраивайте "особый вечер" каждую неделю, чтобы побыть вместе, и пусть ваши дети сами решают, как провести это время.

Подросткам, похоже, требуется меньше внимания со стороны родителей, чем детям младшего возраста. Поскольку у родителей и подростков меньше возможностей встретиться, родители должны сделать все возможное, чтобы быть доступными, когда их подросток выражает желание поговорить или принять участие в семейных мероприятиях. Посещение концертов, игр и других мероприятий вместе с подростком демонстрирует заботу и позволяет вам больше узнать о своем ребенке и его друзьях.

Не чувствуйте себя виноватым, если вы работающий родитель. Именно те мелочи, которые вы делаете - готовите вкусняшки, играете в карты, собираете цветы вместе, ходите по магазинам - запомнятся детям.

5. Быть хорошим примером для подражания

Маленькие дети многое узнают о том, как вести себя, наблюдая за своими родителями. Чем они младше, тем больше подсказок они берут от вас. Прежде чем накричать или нагрубить ребенку, подумайте вот о чем: Хотите ли вы, чтобы ваш ребенок вел себя именно так, когда злится? Помните, что дети постоянно наблюдают за вами. Исследования показали, что дети, которые бьют, обычно имеют дома образец для подражания в проявлении агрессии.

Моделируйте те черты, которые вы хотите видеть в своих детях: уважение, дружелюбие, честность, доброту, терпимость. Проявляйте бескорыстное поведение. Делайте что-то для других людей, не ожидая вознаграждения. Выражайте благодарность и делайте комплименты. Прежде всего, относитесь к своим детям так, как вы ожидаете, чтобы другие люди относились к вам.

6. Сделайте общение приоритетом

Нельзя ожидать, что дети будут делать все только потому, что вы, как родитель, "так сказали". Они хотят и заслуживают объяснений не меньше, чем взрослые. Если мы не будем уделять время объяснениям, дети начнут задумываться о наших ценностях и мотивах и о том, имеют ли они под собой какую-либо основу. Родители, которые объясняют своим детям, позволяют им понять и научиться, не подвергая их осуждению.

Четко формулируйте свои ожидания. Если есть проблема, опишите ее, выразите свои чувства и предложите ребенку поработать над решением вместе с вами. Обязательно укажите последствия. Делайте предложения и предлагайте выбор. Будьте открыты и для предложений вашего ребенка. Ведите переговоры. Дети, которые участвуют в принятии решений, более мотивированы к их выполнению.

7. Будьте гибкими и готовы корректировать свой стиль воспитания

Если вы часто чувствуете, что поведение вашего ребенка вас "подводит", возможно, у вас нереалистичные ожидания. Родителям, которые мыслят категориями "должен" (например, "Мой ребенок уже должен быть приучен к горшку"), может быть полезно, почитать по этому вопросу или поговорить с другими родителями или специалистами по развитию детей.

Окружение детей влияет на их поведение, поэтому вы можете изменить это поведение, изменив окружение. Если вы постоянно говорите "нет" своему двухлетнему ребенку, поищите способы изменить свое окружение так, чтобы меньше вещей было под запретом. Это приведет к меньшему разочарованию для вас обоих.

По мере того как меняется ваш ребенок, вам постепенно придется менять свой стиль воспитания. Есть шанс, что то, что помогает вашему ребенку сейчас, не будет работать так же хорошо через год или два.

Подростки меньше смотрят на родителей и больше на своих сверстников в качестве примера для подражания. Но продолжайте давать наставления, поощрять и поддерживать надлежащую дисциплину, позволяя своему подростку обрести большую независимость. И пользуйтесь каждым свободным моментом, чтобы установить связь!

8. Покажите, что ваша любовь безусловна

Как родитель, вы несете ответственность за исправление и наставление своих детей. Но от того, как вы выражаете свои наставления, зависит то, как ребенок их воспримет.

Когда вам приходится противостоять своему ребенку, избегайте обвинений, критики или поиска недостатков, которые ранят самооценку и могут привести к обиде. Вместо этого старайтесь воспитывать и поощрять, даже когда наказываете своих детей. Убедитесь, что они знают, что хотя вы хотите и ожидаете лучшего в следующий раз, ваша любовь остается с ними, несмотря ни на что.

9. Знайте свои собственные потребности и ограничения как родителя

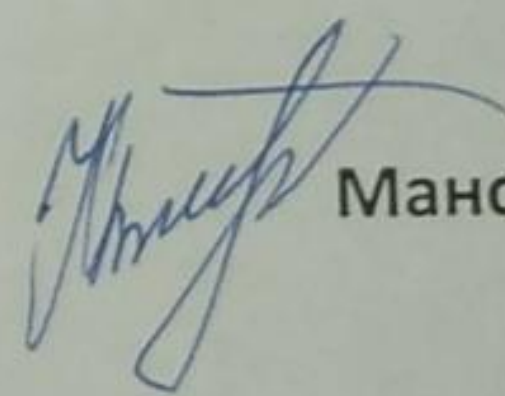
Признайте, что вы несовершенный родитель. У вас есть сильные и слабые стороны как у лидера семьи. Признайте свои способности - "Я любящий и преданный". Пообещайте себе работать над своими слабостями - "Мне нужно быть более последовательным в вопросах дисциплины". Старайтесь иметь реалистичные ожидания для себя, своего партнера и своих детей. Вы не обязаны иметь ответы на все вопросы - будьте снисходительны к себе.

И постарайтесь сделать воспитание детей посильной работой. Сосредоточьтесь на тех областях, которые требуют наибольшего внимания, а не пытайтесь решить все проблемы сразу. Признайте, когда вы устали. Возьмите перерыв в воспитании детей, чтобы заняться тем, что сделает вас счастливым.

Сосредоточенность на своих потребностях не делает вас эгоистом. Это просто означает, что вы заботитесь о собственном благополучии, что является еще одной важной ценностью, которую нужно прививать своим детям.

Мы уверены, что, следуя этим рекомендациям, вы сможете улучшить свой родительский опыт и способствовать здоровому развитию и благополучию своего ребенка!

Школьный психолог



Мансурова А.М