

Советы родителям

Вспомните свое детство, ведь наше поведение, страхи, комплексы зарождаются именно в детстве. Поэтому, чтобы исправить отношения с ребенком, необходимо разобраться в себе. Многим взрослым стоит научиться быть самостоятельными и независимыми от мнения окружающих.

Часто встречающийся аргумент “меня так воспитывали” не уместен! Естественно, взрослый человек склонен повторять то, что закладывалось в него в детстве. Это относится и к манере поведения, и к стилю общения. Хорошо, если в детстве родители воспитывали его, опираясь на любовь, стремление понять, учитывали индивидуальные особенности. Но, к сожалению, часто выросшие уже дети “передают” своим малышам тревожность, авторитарность, телесные наказания, неумение и нежелание слушать. Мы – взрослые люди и способны разобраться в своих детских впечатлениях, простить своих родителей за допущенные ими ошибки и не повторять их со своими детьми!

- Учитесь договариваться, идти на компромисс. Не заставляйте ребенка делать то, что ему не нравится.
- Не бойтесь любить своего ребенка и показывать ему свои чувства. Говорите, что в нем Вам нравится. Чаще обнимайте и целуйте. Простое поглаживание по голове способно показать маленькому ребенку, что Вы его любите.
- Учитесь справляться со своими негативными эмоциями без агрессии, без выплёскивания злости.
- Позволяйте себе иногда побыть ребенком. Расслабьтесь, повозитесь вместе со своим ребенком, порисуйте, подурачьтесь, поиграйте в мяч, просто громко посмейтесь. Так Вы сможете приблизиться к своему ребенку, лучше понять его и себя.
- Не выливайте свое плохое настроение, проблемы на ребенка. Ведь он не виноват в том, что в магазине Вам нахамили! Дети итак очень чувствительны к настроениям родителей, перенимают их тревогу, низкую самооценку. Поэтому для начала займитесь своим “воспитанием”, разберитесь со своими внутренними проблемами.
- Четко формулируйте свои требования к ребенку. Их не должно быть много, но те, что есть, должны соблюдаться. Не увлекайтесь словом “нельзя”.
- Оцените степень своей родительской опеки. Возможно, Ваш ребенок уже вырос, а Вы все еще заботитесь о нем, как о младенце, контролируя каждый шаг, оберегая от возможных неудач.
- Предоставьте ребенку больше свободы: он вполне может сам помириться с товарищем, выбрать дополнительный кружок в школе и т.д.
- Поощряйте самостоятельность! Ее развитие начинается с малого – сам поставил на место стул, сам оделся. Чем взрослее ребенок, тем больше самостоятельных действий он способен выполнять. Но самостоятельными должны быть не только действия, но и мысли!
- Не зацикливайтесь на ребенке. Займитесь собой! Интересное дело, хобби принесут большую пользу и маме, и ребенку: мама чувствует себя более уверенной, независимой, у нее повышается самооценка, как следствие – улучшается настроение; когда ребенок видит довольную, спокойную, “сильную” маму, он тоже чувствует себя спокойным и уверенным. Здесь важно соблюдать золотую середину: не слишком замыкаться на ребенке, но и не лишать его необходимого внимания, ласки, общения.
- Меняйтесь с ребенком ролями. Это можно делать и в повседневной жизни, и во время игры. Поощряйте его желание заботиться о Вас, о животном, о близких людях. Игра в “дочки-матери” наоборот, где Вы – дочь, а ребенок – мама (или папа) очень показательна. В поведении ребенка Вы узнаете знакомые черты.

- Не позволяйте ребенку обижать (особенно незаслуженно) других людей. Если ребенок замахнулся палкой на бабушку, не нужно смеяться, оправдывать его (“он еще маленький, не понимает”), нужно спокойно, но уверенно сказать, что Вы недовольны его поведением. Возможно, он захочет повторить свой эксперимент, но Вы должны быть непреклонны.
- Часто скрываемые родителями от детей чувства (горе, тревога, растерянность, нежность и т.д.) ради их спокойствия выливаются в проблему. Скрывая истинные эмоции, человек заменяет их другими, показными, как правило это проявляется в требовательности, жесткости, раздражительности. Ребенку будет намного легче, если Вы будете естественны в проявлении эмоций, открыты для него. Тогда и он будет иметь возможность проявлять свои положительные и отрицательные эмоции. Строгий, требовательный отец на самом деле может за этой “маской” скрывать свою тревожность, неуверенность, страх за детей.
- Если ребенок Вас часто, почти постоянно раздражает, если ловите себя на том, что постоянно “выговариваете”, ругаете его – ищите причины неприятия ребенка в себе. Даже если ребенок будет делать все так, как Вы требуете, все равно найдется причина его поругать. Признаться себе, что проблема не в ребенке, а в Вас – первый шаг к ее решению.
- Старайтесь не переносить на ребенка недостатки другого человека (“Сын похож на бывшего мужа, из него тоже не получится ничего толкового, такой же хлюпик...”).
- Помните, что если ребенком постоянно (или большую часть времени) занимается бабушка, няня, их тип воспитания воздействует на него так же, как и Ваш. Бабушки часто бывают мнительными, тревожными, стараются оградить внука от всех возможных неприятностей, не поощряют общения со сверстниками. Поэтому дети, долго бывшие на попечении такой бабушки, имеют высокую тревожность, неуверенность в себе, у них много страхов, проблемы в общении со сверстниками.