

Как стать хорошими родителями



Родители очень часто задумываются, правильно ли они себя ведут с ребёнком. Не существует идеальных родителей. Все испытывают те или иные трудности и бывают не уверены, правильно ли они воспитывают ребёнка. Одной из проблем, которая больше всего беспокоит родителей, является вопрос поведения, а именно **как сделать так, чтобы ребёнок вел себя хорошо?**

Ниже приведен ряд советов, воспользовавшись которыми можно качественно улучшить поведение ребёнка.

1. Подавайте детям пример хорошего поведения - дети учатся, наследуя поведение взрослых. Ваше поведение - пример для наследования.

2. Изменяйте окружение, а не ребёнка - лучше держать ценные, хрупкие и опасные предметы в недоступных для детей местах, чем потом карать детей за их естественное любопытство.

3. Выражайте свои желания положительно - говорите детям, чего Вы от них ожидаете, вместо того, чего не желаете.

4. Выдвигайте реальные требования - спрашивайте себя, отвечают ли Ваши требования возрасту ребёнка, ситуации, в которой он оказался. Вы должны быть более терпимыми к маленьким и больным детям.

5. Не придавайте слишком большого значения поощрениям и наказаниям - в меру взросления ребёнка наказания и поощрения становятся всё менее результативными. Объясняйте причину, которая влияет на Ваше решение. Стремитесь к компромиссу в общении со старшими детьми, а с более маленькими - используйте тактику переключения внимания.

6. Обеспечивайте воспитание ребёнка без физических наказаний и крика - в начале, это может казаться результативным, однако вскоре окажется: каждый раз Вы вынуждены шлёпать всё с большей силой, чтобы достичь желаемого результата. Крик или постоянные упреки являются также вредными и могут привести к длительным проблемам эмоционального характера.

Наказания не помогают ребёнку приобрести навыки самоконтроля и уважения к другим.

7. Помогайте детям вести себя лучше, давая им выбор - не спорьте с детьми о делах, которые не слишком важны. Позволяйте им делать выбор: пусть они сами решают, во что одеваться или что есть. Это предупредит проявления обиды и неповиновения со стороны ребёнка. Он не будет упрекать, что Вы его постоянно контролируете.

8. Наказывая ребёнка, Вы должны сделать так, чтобы он понял, почему наказан - исследования доказывают, что требования взрослых часто кажутся детям непонятными.

Десять шагов, чтобы стать лучшими родителями:



1. Любите ребёнка! Ребёнок должен знать, что он, безусловно, любим своими родителями. Любовь является важнейшей потребностью всех детей и одной из основных предпосылок позитивного поведения ребёнка. Родительская любовь помогает ребёнку формировать уверенность в себе, вызывает чувство собственного достоинства.

2. Прислушивайтесь к тому, что говорит Ваш ребёнок. Интересуйтесь тем, что он делает и чувствует.

3. Вносите ограничения для детей. Все взаимоотношения нуждаются в определенных ограничениях. Родители сами должны определить эти ограничения. Дети чувствуют себя безопаснее, когда родители также придерживаются определенных ими ограничений.

4. Используйте смех, чтобы разрядить напряженную ситуацию. Временами родители бывают слишком серьезными. Это мешает им вполне почувствовать радость отцовства. Умейте увидеть весёлые моменты и позволяйте себе смех при каждой возможности.

5. Пытайтесь увидеть мир глазами Вашего ребёнка и понять его чувства. Вспомните, как Вы чувствовали себя, когда были ребёнком, и каким непонятным казался Вам мир взрослых, когда с Вами поступали несправедливо.

6. Уважайте своего ребёнка так, как уважали бы взрослого. Позвольте ребёнку принимать участие в принятии решений, особенно тех, которые касаются его. Прислушивайтесь к мнению ребёнка. Если Вы вынуждены сказать ребёнку что-то неприятное, подумайте, каким образом Вы сказали бы это взрослому. Извиняйтесь, если поступили неправильно по отношению к ребёнку.

8. Планируйте распорядок дня ребёнка. Маленькие дети чувствуют себя безопаснее, если придерживаются четкого распорядка дня.

9. В каждой семье есть свои правила. Будьте последовательными в их соблюдении, пытайтесь проявлять определенную гибкость относительно соблюдения этих правил маленькими детьми. Дети могут быть введены в заблуждение, если один раз правило выполняется, а другой – отменяется.

10. Не забывайте о собственных потребностях! Когда родительские обязанности начинают слишком напоминать тяжелый труд, и Вы чувствуете, что Вам недостает терпения, уделите немного времени себе. Делайте то, что приносит Вам удовольствие. Если Вы понимаете, что теряете контроль над собой и можете накричать на ребёнка, оскорбить, унижить или ударить его, оставьте ребёнка на несколько минут, посчитайте до десяти и успокойтесь.

