

АДЕКВАТНОЕ ВОСПИТАНИЕ. ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. **Никогда** не отвечайте ребёнку агрессией на агрессию!
2. **Про запреты.** Когда вы сообщаете ребёнку о запрете, следите за тоном. Он должен быть дружеским и разъяснительным, а не повелительным. Исключите из своего лексикона фразы типа «нельзя, потому что я так сказала!», «нельзя и всё!». Говорите: «Нельзя потому что...», объясняйте причинно-следственные связи. А лучше всего сказать, начиная с фразы: «Я не могу себе позволить, чтоб...», например – «ты перегрелся на солнце, а потом у тебя болела голова и кожа».
3. **Права и правила.** Ограничения, требования и границы в жизни ребёнка необходимы для его безопасности и ощущения себя в надёжной предсказуемой среде. Но этих правил не должно быть больше, чем прав ребёнка и хорошо было бы придать правилам достаточную гибкость. Всегда есть запреты, которые не обсуждаются, они относятся к здоровью и безопасности. Но так же ребёнку необходимо психологическое пространство для тренировки способности к сознательному выбору, и вопросы, которые он может решать самостоятельно. Ребёнок – полноценный член семьи и хотя бы иногда включайте его в процесс семейного совета по поводу принятия решения, например о какой-нибудь покупке (если это что-то доступное), уважительно выслушайте его мнение.
4. **Согласованность.** О содержании правил и ограничений для ребёнка должны быть осведомлены все члены семьи, которые принимают непосредственное участие в воспитании ребёнка, согласованность необходима. Требования, которые предъявляются ребёнку близкими, не должны нести противоречивый характер.
5. **Соблазны и ответственность.** У каждого возрастного периода есть свои задачи и ограничения. Например, ребёнку до пяти лет не может быть присуща аккуратность – это возраст «пачкания» и исследования всего окружающего. А малыш, который ползает или начинает ходить, всё тянет, переворачивает, открывает шкафчики. Это те соблазны, которые ребёнок не способен контролировать в силу своего возраста, он развивается таким способом. Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, следует соразмерять собственные ожидания с возможностями ребёнка. Возьмите на себя ответственность за состояние окружающей обстановки. Уберите в зону детской недоступности ценные и опасные предметы. Но не допускайте явного противоречия между родительскими требованиями и важнейшими закономерными для данного возраста потребностями.
6. **Пятнадцать минут.** Общайтесь со своим ребёнком с удовольствием, находите время для игр с ним. Как бы вы не были заняты, возьмите себе за обязательное правило проводить с ребёнком 15 минут в день обязательно. Он должен знать, что это время всецело принадлежит ему! Проводить его необходимо так, как желает ребёнок, эти моменты НЕ для обучения и воспитания, а для радости удовольствия и ощущения близости. 15 минут в день – это совсем немного для счастья и стабильности ребёнка.
7. **Общение со сверстниками** – это важная сфера развития ребёнка, так же как учёба и кружки. Время для игры и дружбы должно быть встроено в график обязанностей.
8. **Собственное пространство** (комната или уголок) у ребёнка должны быть! Взрослым необходимо уважительно относиться к этим границам, не вторгаться туда без разрешения хозяина (в независимости от его возраста). Спрашивая позволения войти.
9. **Больше одного.** Сколько бы у вас не было детей, важно помнить, что каждый из них имеет право на индивидуальное внимание мамы и папы. Не говорите детям,

что вы их «любите одинаково». Они близкие, но всё же разные люди, отдельные личности, им важно это слышать от родителей. Очень верится, что вы сильно их любите, но всё же как двух отдельных людей. Посыл любви к детям должен звучать не в сравнительной степени, а просто по-разному, с отличиями.

10. **Уважение и ясность.** Если уж так случилось, что вы наказали ребёнка, то было бы хорошо, если бы это был самый-самый крайний случай. И здесь есть настоятельные рекомендации: не унижайте достоинство ребёнка, наказывая его; он должен чётко понимать причину своего наказания; количество замечаний – минимально; не наказывайте в присутствии других людей; выбирая из двух зол – лучше ограничить ребёнка в чём-то хорошем, чем сделать ему плохо.
11. **Искренность.** Даже если вы очень разозлились или огорчены, не лишайте ребёнка контакта с собой, не игнорируйте его, не бойкотируйте! Такая реакция травматична и разрушительна для психики ребёнка. Этого кошмара, ребёнок не заслуживает НИКОГДА, что бы он не натворил! Гораздо экологичнее искренне выразить свои чувства по поводу поступка, например: «Сейчас я очень злюсь на то, что ты сделал (и описать его ошибочное действие)!». И обратная сторона медали – искренне признавайте свои ошибки, не бойтесь извиняться. Говорить в таких случаях лучше НЕ «извини меня», а «мне очень жаль, что я... (и описать своё ошибочное действие)». Ребёнку нужны не идеальные родители, а адекватные. Позволяйте ребёнку себя критиковать. Он тоже имеет полное право злиться.
12. **Я люблю тебя всегда.** После любой напряжённой конфликтной ситуации или обычного высказывания своего недовольства, обязательно убедительно скажите ребёнку несколько раз, что любите его не смотря ни на что. «Я злюсь, я расстроена, меня огорчил твой поступок, но я всё равно люблю тебя. Я люблю тебя, даже когда ругаю. Я люблю тебя любого, что бы ты не сделал. Ты мне очень нужен». Обязательно разделяйте два понятия: ребёнок и его поступок. Подчёркивайте ребёнку, что вы разозлились не на него, а на его поступок – «Я разозлилась на то, что ты сделал (и опишите действие)». Старайтесь исключить из лексикона - «Я злюсь на тебя», ребёнок это слышит, как прямое обвинение, нападение, он внутренне защищается и суть остального послания не воспринимает.
13. **Здесь и сейчас.** Если конфликт произошёл непосредственно перед тем, как вам необходимо расстаться с ребёнком надолго (на время сна, он уходит в сад, школу, или вы на работу), то ни в коем случае не оставляйте ситуацию в «подвешенном» состоянии, а ребёнка со своими переживаниями наедине. Завершите разговор, проясните до конца, расставьте все точки, дайте ребёнку высказаться.
14. **Без вины.** В случае, если в семье происходит разлад между родителями, ссоры, конфликты, кто-то из членов покидает семью, то психика ребёнка воспринимает эти события специфическим образом. Ребёнок подсознательно винит себя в происходящем – «папа ушёл, потому что я был плохим». Так как этот процесс глубинный, то ребёнок вряд ли станет озвучивать происходящее в его душе. В любом случае, в сложившейся ситуации ему важно объяснить, что он здесь ни при чём, лично он не имеет к этому никакого отношения, это дела взрослых и он здесь никаким образом не виноват. Это работа, которую родители должны делать как можно чаще на фоне семейного конфликта или распада семьи, просто вставлять в разные контексты и повторять как можно чаще фразы «ты ни в чём не виноват», «мы не живём вместе, но мы очень любим тебя, ты всегда будешь нашим любимым сыном, а мы твоими мамой и папой».
15. **Чем прямее, тем лучше.** Общайтесь с ребёнком на прямых посланиях, без косвенных, двойных, завуалированных фраз и намёков. Свои просьбы, обращения и объяснения формулируйте для ребёнка очень конкретно и прямо. В восприятии ребёнка любой вопрос не предполагающий распространённого ответа,

расшифровывается как агрессия; простая констатация очевидного факта без разъяснения тоже воспринимается, как агрессия. А на любую агрессию включается защитный механизм и, как следствие - ребёнок не воспринимает информацию.

16. **Самооценка.** Отношение к себе у ребёнка на прямую зависит от того, что ему о нём же транслируют его родители и близкие значимые люди. Положительная самооценка – это основа психологического здоровья. Поведение, достижения, успехи ребёнка могут не вызывать гордости, но это не повод отказывать ребёнку в любви и поддержке. Более того, семья – это единственное место в, где ребёнок поддержку должен получать, даже если «весь мир против него». Атмосфера принятия и доверия даст возможность открыться всем его способностям со временем.
17. **Сравнение.** Сравнить себя с другими – это нормальный элемент развития ребёнка в социальной среде. Главный посыл, который ребёнок должен слышать от родителей, когда сравнивает себя с кем-то: «Ты не хуже кого-то, ты не лучше кого-то, все люди разные и ты особенный». И полезным было бы в этот момент ещё ребёнка похвалить, подчеркнуть то, что в нём хорошо и то, что здорово получается. Если сравниваете вы, то только с его же собственными достижениями, которые были ранее. Откажитесь навсегда от сравнительных характеристик своего ребёнка с другими людьми.
18. **Безусловное принятие.** Ребёнок должен знать и даже не сомневаться в том, что родители его любят просто по факту его существования, а не за какие-то хорошие поступки или примерное поведение. Это – безусловное принятие ребёнка. Ваша любовь и принятие присутствует всегда, как воздух, вне зависимости ни от каких его действий. Вот это: «Если ты не станешь послушным, я не буду тебя любить» - жестокая и разрушительная манипуляция детской несформировавшейся психикой, и по большому счёту – это ложь, если хорошенько вдуматься. Истинная правда в том, что вы испытываете временную негативную эмоцию, а ребёнка всё равно любить не перестаёте.
19. **Похвала.** Хвалите – хвалите – хвалите ребёнка, похвалы никогда не будет чрезмерно. Не упускайте не единой возможности, чтоб похвалить за каждую мелочь, но искренне, без фальши. Обосновывайте свою похвалу, всегда поясняйте за что хвалите. Сообщайте об успехах ребёнка в присутствии других членов семьи.
20. **Чувства.** Не осуждайте и не обесценивайте чувства ребёнка, не запрещайте ему его чувства, даже если они откровенно агрессивные. Любое переживание должно найти свой выход, чтоб не стать токсичным для психики. Если ребёнок знает, что он будет принят близкими любимыми со своими переживаниями, то ему не придётся делиться где-то там, где его переживание могут неправильно истолковать и всякого лишнего насоветовать.
21. **Объятия.** Обнимайте, целуйте, прикасайтесь, поглаживайте своего ребёнка в любом возрасте. Обнимайте часто, много, искренне, с любовью. Объятия творят чудеса, иногда одно прикосновение заменяет тысячи слов!