

Ребенок – гость в твоём доме: накорми, выучи и отпусти.

Индийская мудрость



Все мы хотим, чтобы наши дети были счастливы. Для каждого из нас есть разные составляющие этого счастья, но есть и то, что нас всех объединяет.

Ребёнок рождается беззащитным, нуждающимся в нас. Наша задача помочь ему пройти длинный путь, пока он не станет самостоятельным и не сможет заботиться о себе и о других. Что ждёт его на этом пути, зависит от того, чего мы желаем нашему ребёнку — стать личностью, быть счастливым, найти успех, найти себя. Индийская пословица гласит: «Ребёнок — гость в твоём доме — накорми, обучи и отпусти». Эта мудрость актуальна и сегодня, но для того, чтобы справиться с этими простыми и не простыми задачами, родителю нужно знать как накормить, чтобы ребёнку не стало тошно от "еды", как обучить, чтобы полученные знания оказались полезными и востребованными, и как смочь отпустить, когда вы не готовы. Есть несколько принципов, которые обязательно нужно помнить, если мы хотим добра своему ребёнку.

Итак, разберем основные правила воспитания в семье, которые помогут нашим детям стать счастливыми и успешными.

1. **Будьте примером для своих детей.** Не делайте того, что не хотели бы видеть в поведении своих детей. И неважно, станет детям известно о поведении родителей или нет, но в силу пока не изученных, но действующих законов природы, они поступят или попытаются поступить так же. И наоборот,

покажите, как это здорово – получать новые знания, читать, творить, получать удовольствие от движения, относиться по-доброму к людям, помогать, наводить чистоту и красоту – и ребенок будет с удовольствием учиться, читать, заниматься спортом и творчеством, помогать и относиться бережно к окружающим. Только постарайтесь не отмахнуться от ребенка и не критиковать его, когда он потянется за Вами.

2. **Устанавливайте правила семьи.** Ребенку намного проще, комфортнее и безопаснее жить, когда мир вокруг него не меняется. Мы же не даем ребенку то, что может ему навредить, запрещаем совать руки в огонь. Это же касается и остальных сфер жизни. Ребенок только выиграет от того, что будет меньше смотреть ролики, обедаться сладким, играть в компьютерные игры, получать новую игрушку по первому пisku. Не бойтесь устанавливать режим дня, какие-то ограничения, не бойтесь устанавливать границы. Но не забывайте про правило номер 1. Если Вы сами залипаете в телефоне, то не ждите, что ребенок этого не будет делать. Если Вы шлепаете ребенка, он тоже может физическим способом добиваться своего.

3. **Создавайте экипаж со своими обязанностями.** Семья — это экипаж. Когда экипаж слаженный, это очень помогает в любой работе. У каждого должны быть четкие обязанности, конечно, согласно возрасту. Особенно это актуально для многодетной семьи, но и для маленькой семьи это очень нужно, прежде всего для детей. Это развивает в них самостоятельность, уверенность в себе. Этим мы подготавливаем их ко взрослой жизни, развиваем в них ответственность. Когда каждый член семьи вносит свой вклад, он чувствует себя ее частью, и это тоже развивает чувство базовой безопасности, защищенности у детей, является профилактикой тревожности. Кроме того, вспомните, с каким удовольствием маленький человечек говорит: «Я сам!». На первых порах помогайте, объясняйте, давайте ребенку ошибаться, но не делайте за него.

4. **Безусловно любите и принимайте своего ребенка.**

Суть данного правила заключается в том, чтобы любить и принимать ребенка не за то, что он умный, красивый, сделал так, как сказали родители и т.д., а просто так, просто за то, что он есть. Потребность в любви, принадлежности, т.е. нужности кому-то является одной из основных человеческих потребностей. Ее удовлетворение является необходимым условием нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда родители говорят ребенку, что он им дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых и нежных прикосновениях и просто в прямых словах: «Я рада тебя видеть», «Я люблю тебя», «Мне нравится, когда мы вместе...» и т.д. Важно обнимать ребенка. Человеку для выживания, подчеркивает американский психолог и психотерапевт В. Сатир, необходимо 4 объятия в день, а чтобы чувствовать себя счастливым – не менее 12. Знаки безусловной любви и принятия питают ребенка эмоционально, помогают психологически развиваться. Если же ребенок не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания. Чем больше ребенка ругают, не

принимают, тем хуже он становится. Чем чаще родители раздражаются на ребенка, критикуют его, одергивают, тем быстрее он приходит к обобщению «Меня не любят», «Я плохой».

5. **Прививайте общечеловеческие ценности.** Тут самым важным, конечно же, является пример родителей и ближайшего окружения. А в качестве начала разговора и обсуждения ценностей подходит показ мультиков и фильмов, чтение книжек, ваши комментарии о происходящем вокруг.

6. **Дайте детям хорошее окружение.** Порой ребенок имеет много, а все равно чувствует себя несчастным: у друга кроссовки круче или айфон последней модели. А в другой семье может и нет всего крутого, а ребенок счастлив. Чаще всего у таких семей есть много друзей. Они из разных сфер, с разным положением и образованием, но все с позитивным взглядом на жизнь. Дети все это видят, и стараются создавать свой мир по этой модели.

7. **Воспитывайте естественными последствиями.**

Малыш, оцарапанный кошкой, или школьник, получивший двойку за невыученный урок, может быть впервые почувствуют смысл и жизненную необходимость следования родительским требованиям. Один такой опыт стоит десятка словесных наставлений. Активное слушание здесь незаменимо. Оно помогает ребенку сделать самостоятельный вывод из случившегося.

Порой родителю хочется сказать: «Я же говорил(а)...», «Я же предупреждал(а)...». Этого делать не стоит. Во-первых, ребенок прекрасно помнит о предупреждении родителей. Во-вторых, он сейчас расстроен и глух к любым разумным замечаниям. Все, что ему сейчас нужно – это поддержка. В-третьих, ему тяжело признаться в своей ошибке, и он готов оспаривать правоту родителей.

8. **Проводите совместный досуг с детьми.**

Главный подарок, который можно дать детям — это воспоминания о времени, проведенном с родителями. Но не забывайте, что детьми запоминаются в основном эмоции от данного события и совместная деятельность. Так что путешествуйте, ходите вместе на концерты и спектакли, в походы и на прогулки, готовьте вкусняшки и занимайтесь творчеством, рукоделием, любым ручным трудом, танцуйте вместе, пойте, занимайтесь спортом, читайте вслух для всей семьи, играйте на музыкальных инструментах, в настольные или подвижные игры, устраивайте праздники и посиделки. А главное – делайте это все это регулярно.

9. **Создавайте свои семейные традиции.**

Можно придумать несколько занятий с ребенком, или несколько семейных дел, традиций, которые будут создавать в семье зону радости. Сделайте некоторые из этих дел регулярными, чтобы ребенок ждал их и знал, что они обязательно наступят, если не случится чего-то непредвиденного (погода не позволит, ощутимый проступок ребенка, непредвиденная командировка одного из родителей и т.п.). Ю.Б. Гиппенрейтер подчеркивает, что позитивная совместная деятельность выступает «зоной радости», а это «золотой фонд» в воспитании ребенка и семейной жизни в целом. «Зона радости» одновременно и зона ближайшего развития ребенка, и основа доброжелательного общения, и

залог бесконфликтной дисциплины. Также должны быть традиции, связанные с режимом дня – чтение, песенки или массаж перед сном, традиции просыпания, совместного приема пищи. В окружении традиций ребенок чувствует себя в безопасности, чувствует себя частью своей семьи. Такой традицией может стать и привычка мириться до того, как все лягут спать.

10. Позаботьтесь о себе.

Помните первое правило безопасности в самолете? Сначала надеть маску на себя, потом на ребенка. Обеспечив кислородом себя, пассажир получает запас времени и свободу действий: тут уже можно и о ребёнке позаботиться. В обычной жизни происходит то же самое. Если мама или папа уставшие, раздраженные, без сил, то толку от них в общении с ребенком не будет. Да и дети, особенно маленькие тонко чувствуют состояние взрослых. Так что сначала успокаиваемся сами, а потом успокаиваем ребенка. Так и в остальном, сначала начинаем с себя.

Соблюдая эти нехитрые правила, мы можем создать дружную семью, в которой будут счастливы все – и дети, и взрослые.

Консультация основана на материалах Ю.Б.Гиппенрейтер, а также на переработанном опыте успешных многодетных семей и моем опыте консультирования.