

«Что делать родителям, чтобы эмоционально не вредить ребенку»

1. Остановиться и успокоиться. Задуматься, что ты делаешь. Почему ты так «завелся»? Ты действительно злишься на ребенка, или тебя беспокоит что-то другое? Как бы ты себя чувствовал, если бы с тобой так обращались?

2. Выйти. Когда ты сердишься, успокойся, прежде чем срывать свой гнев на ребенке.

3. Обсудить с тем, кому ты доверяешь эту проблему. Поговори с кем-то из друзей, членов семьи. Возможно, они переживают те же проблемы с детьми. Выясни, как они поступают в подобных ситуациях. Часто уже сам факт, что другие тоже проходят через те же проблемы, помогает успокоиться. Может, у них возникнут какие-то идеи, как решить этот вопрос.

4. Посещать группу поддержки родителей. Приемам воспитания ребенка можно научиться. Дети ведут себя гораздо лучше, если регулярно получают подтверждение родительской любви и похвалу за хорошее поведение.

5. Уменьшить стресс в своей жизни. Обратись к помощи профессионалов, если не можешь решить какую-то проблему. Профессионал поможет разобраться в причинах стресса и найти способ от него избавиться, вместо того, чтобы срывать его на детях. В результате станет гораздо легче выделить позитивные моменты в жизни ребенка.

Как помочь ребенку?

1. Уделяй время каждому своему ребенку. Регулярно говори ему, что ты его любишь.

2. Будь опорой для своего ребенка. Это не значит, что ты не можешь на него рассердиться. Но ребенок должен знать, что ты любишь его, даже если сердишься.

3. Защищай своего ребенка от насилия. Дом должен быть для ребенка надежным и безопасным местом. Но важно также научить его чувствовать себя уверенно и вне дома.

4. Хвали ребенка. Хвали его способности, таланты, отмечай его сильные стороны. Если замечаешь, как что-то получается у него лучше, чем у других, не забудь сказать ему об этом.

5. Научи ребенка справляться с неудачами. Ни у кого не получается абсолютно всё. Ребенок должен знать, что не все будет удаваться. Неудачи должны служить стимулом для дальнейшего развития.

6. Научи ребенка думать и самостоятельно решать проблемы. Но будь доступен для него, когда он хочет обсудить с тобой свои проблемы, мысли, чувства.

7. Уважай чувства и мысли своего ребенка. Ребенок такой же человек, как и взрослые, и так же заслуживает уважения и позитивного отношения к себе.

Удостоверься, чувствует ли ребенок себя так, как хотел бы себя чувствовать ты - любимым, уверенным в себе, нужным.

Часто мы, не задумываясь, используем слова, которые на самом деле очень ранят ребёнка. Но есть так же слова и выражения, которые лечат и помогают.

Слова, которые причиняют боль:

- Ты дурак!
- Какой же ты неряха!
- Ты меня бесишь!
- Почему ты такой неуклюжий!

- Ты безнадежен!
- Лучше бы ты не родился!

Слова-помощники:

- Ты можешь!
- Как ты хорошо это сделал!
- Какой ты чудесный!
- Я горжусь тобой!
- Без тебя я бы не смог это сделать!
- Я тебя люблю!