

Как воспитать счастливого ребенка

Уже так много написано на тему того, как воспитать счастливого ребенка и еще больше можно на эту тему добавить. Мы предлагаем вам 9 советов по воспитанию счастливого ребенка. Возможно, они все вам уже знакомы. Скорее вы интуитивно растите своего малыша именно так.

Однако человеческий мозг способен в среднем держать в голове только 7 единиц информации одновременно. А это означает, что в повседневной суете мы рискуем упустить что-то важное, хотя бы 1 из 9 пунктов. Давайте на всякий случай пройдемся по списку и проверим, а все ли из перечисленных советов по воспитанию детей мы применяем на практике?

1. Начните с себя

Ни для кого не секрет, что дети копируют модель поведения взрослых, поэтому только в ваших руках стать для ребенка примером интересной, постоянно развивающейся личности. Пусть ваши дети станут для вас мотиватором и еще одним поводом к самосовершенствованию. Узнавайте новое вместе с ребенком, делитесь своими знаниями, ищите ответы на его вопросы и обсуждайте новую информацию. Это позволит вам сохранять авторитетную позицию, даже когда ваши дети войдут в сложный пубертатный период.

Подростков чрезвычайно привлекают люди сильные, способные повести за собой.

И если таким лидером для него не станете вы, есть вероятность, что им станет не самая надежная или даже опасная личность. Формируйте свой авторитет не подавлением и назиданием, а посредством коммуникации. Основой для вашей позиции должны служить взаимное доверие, уважение, искренность и любовь.

Ребенок должен верить вам, чувствовать, что за вашими словами есть сила

хотеть им следовать.

2. Развивайте кругозор

Проследите за тем, чтобы ваши дети получали информацию не из планшетов и смартфонов, а из реального мира. Несомненно, гаджеты интересны ребенку и упрощают жизнь родителям. Но хотите ли вы, чтобы ваши дети уже с раннего возраста подсаживались на подобные стимуляторы, ограничивая свой кругозор виртуальным миром? Дело в том, что привычка к информации, доступной «в два клика», формирует эгоистичную систему потребления, и ребенок впоследствии гораздо острее реагирует на отказы или невозможность быстро получить желаемое. Что в подростковом возрасте влечет за собой бесконечные конфликты с родителями.

Станьте для своего ребенка интереснее планшета! Наблюдайте вместе за животными в зоопарке, устройте пикник на природе, кормите рыб и уток в пруду, приготовьте вместе пирог или покажите, как уютно можно устроиться в кресле с настоящей бумажной книгой. Развивайте кругозор через игры, прогулки, живое общение: покажите своему ребенку, как здорово жить в реальном мире!

3. Не забывайте об эмоциях

Формируйте у ребенка связь с собственными чувствами и эмоциями. С самого раннего возраста нужно учить ребенка выражать свои желания и потребности. Когда общаетесь с малышом, то проговаривайте вслух то, что чувствуете вы. Например: «я счастлив», «я голоден», «мне весело», «мне обидно». Также побуждайте ребенка говорить о своих чувствах. Так, например, если он упал, прежде чем утешать и жалеть, позвольте ему сначала проявить, что он чувствует. Таким образом ребенок учится коммуникации и усваивает важную смысловую цепочку «Я чувствую — я говорю — это безопасно». Учитесь чувствовать вместе с ребенком: поощряйте к беседам, читайте ему книги, обсуждайте вместе сюжет

мультфильма, делитесь своими чувствами и стимулируйте его всячески к разговорам о своем внутреннем состоянии.

Помните о том, что все наши обиды и проблемы во взрослой жизни возникают из детства, а именно от неумения объяснить, что мы чувствуем и чего хотим. Если ребенок не умеет или стесняется выражать свои чувства, происходит подавление чувственной сферы, и как следствие, в более старшем возрасте непонимание своих желаний, интересов и смысла жизни в целом. Так начинает формироваться позиция жертвы: «меня никто не понимает», «все против меня», «я ничего не могу». Согласитесь, такая позиция не редкость и среди взрослых людей.

Умение выражать свои чувства делает ребенка уверенным, учит доверять себе. Во взрослой жизни он сможет понятно выражать свое мнение, строить длительные и прочные отношения с людьми.

4. Не откупайтесь от общения новыми игрушками

Многие современные родители ввиду своей занятости и невозможности проводить время с ребенком стараются компенсировать дефицит общения различными покупками. Но детям гораздо важнее ваше внимание и время, проведенное вместе с вами, чем очередная игрушка или пара новых джинс. Материальные вещи – это провокаторы капризов и истерик, которые на самом деле являются криком о необходимости получать родительскую любовь. Не обязательно тратить все свое время на игры и общение, главное – регулярность. Пусть это будет час в день, но зато вы проведете его на 100%. Есть полезное правило - четверть вашего совместного времени посвящайте изучению чего-то нового в разных сферах: спорт, литература, музыка, рукоделие, наука, знания о себе и своих эмоциях.

5. Услышьте ребенка

Здесь очень важна разница между «слушать» и «слышать». Невозможно

услышать ребенка, занимаясь глажкой или уборкой, стоя к нему спиной. При разговоре очень важен зрительный контакт, причем на одном уровне глаз. Так ребенок почувствует безопасность.

Чтобы выразить свои чувства по отношению к сказанному ребенком, используйте модель «Я-сообщений»: «я расстроена, что ты болеешь», вместо «ты мой бедный больной ребенок» или «меня огорчил твой поступок», вместо «ты сделал плохо».

Так вы оцениваете поступки ребенка, а не его самого.

Отведите хотя бы один час в неделю для таких вот разговоров, когда ваш ребенок будет знать, что ваше внимание будет только на нем, и он сможет выговориться и получить совет. Такая традиция обязательно должна сохраняться и в подростковом возрасте.

6. Разрешите ребенку насладиться детством

Не надо перегружать ребенка всевозможными кружками и секциями, иначе у вас вырастет запрограммированный робот. У дошкольника должно быть 70% свободного времени. Дайте ребенку возможность пробовать, искать, что ему нравится, играть и фантазировать. Просто будьте внимательны к своему ребенку, поддерживайте его интерес и в нужное время помогите ему сделать выбор.

7. Ваши слова должны иметь значение

Детское непослушание и капризы – явления знакомые всем родителям. И все справляются с ними по-разному. Физические наказания мы и рассматривать не будем, вряд ли нужно объяснять почему. Если вы решили прибегнуть к угрозам, вроде «будешь и дальше капризничать, останешься без мороженого», то обязательно выполняйте их. Если уж устанавливаете какой-то запрет - идите до конца, будьте принципиальны и верны сказанному. В противном случае ребенок не будет придавать значения вашим словам. В любом случае подумай несколько

раз, прежде чем угрожать.

8. Ошибки – это здорово

Знаете, чем отличаются финские дети от наших? Они не боятся совершать ошибки! А ведь не зря финские школьники лидируют в рейтинге счастливых детей.

Но пока наши дети учатся в школах, где в большинстве случаев за ошибки ругают, ответственность за их счастливое состояние лежит на вас. Объясните своему ребенку, что ошибки — это не стыдно. Ошибки – это даже полезно. Когда ребенок ошибается и не чувствует страха быть осмеянным или униженным, он начинает креативно подходить к поиску новых вариантов и путей решения или исправления задачи. Это позволит нашим детям и в дальнейшем не бояться возможных сложностей, а всегда идти вперед и искать новые решения.

9. Безусловная любовь

Первое правило: любви не может быть слишком много.

Второе правило: не бойтесь говорить о своей любви.

Безусловная любовь значит, что мы любим ребенка, даже если он не такой умный, красивый и сильный как другие, даже если он не оправдал ваши ожидания или совершил ошибку. Для такой любви не играют роли достоинства или недостатки наших детей.

Здесь главное не путать любовь со вседозволенностью. Мы любим ребенка, каким бы он ни был и что бы он ни сделал. Но это не значит, что мы одобряем любое его поведение. Когда ребенок будет чувствовать, что его любят просто так, (а не за пятерку или вымытую посуду), тогда он будет прислушиваться к вашим советам и наставлениям.

Только в таком случае у ребенка сформируется адекватная самооценка, он будет

чувствовать себя полноправным членом общества и сможет реализовывать свои таланты и способности.