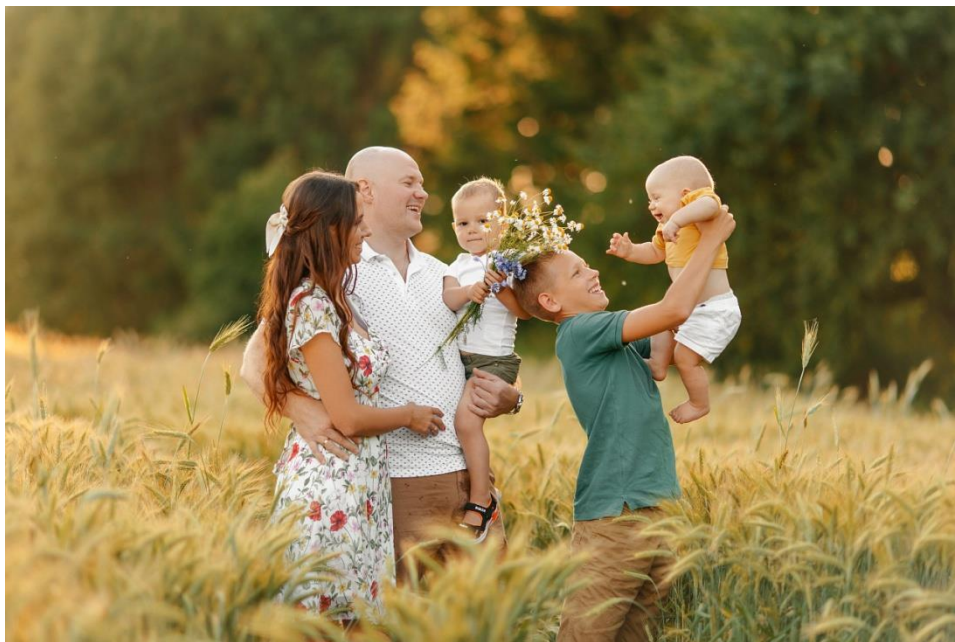


Воспитательные подходы, благодаря которым в семье вырастут добрые и здоровые дети



Многие эксперты сходятся во мнении по поводу некоторых вещей, которые правильно работают в воспитании. Большая часть полезных советов собрана и сделана подборка самого важного.

1. Установите продуманные границы для детей

Детям нужны границы, которые помогают им понимать и управлять зачастую запутанным миром. Покажите им свою любовь, установив границы, чтобы ваши дети могли безопасно исследовать законы мира. Конечно, ребенку тоже нужна свобода, чтобы

постепенно обрести самостоятельность, но очень важно различать, в каких сферах у него может быть свобода и в каких очень важны границы.

Устанавливая границы, родители помогают детям развивать ту часть мозга, которая позволяет им контролировать и регулировать свое поведение, помогает им принимать решения и помогает регулировать свои эмоции. Например, когда ребенок смущается, чувствует раскаяние или иным образом понимает, что перешел черту, это хороший признак того, что мозг развивается правильно.

По мнению некоторых учёных, определение границ, вызывающее здоровое чувство стыда, создает внутреннюю направленность, на основе которой будет идти дальнейшее развитие поведения ребенка. Если, например, ребенок понимает, что случайно обидел кого-то неуместным словом, то в будущем он будет избегать чувство стыда, а соответственно, поступков, которые его вызывают.

Это важнее, чем просто констатация факта, что какое-то поведение является плохим. Или что родителям оно не нравится, и поэтому в следующий раз ребенок получит за повтор этого поведения какое-то наказание. Ребенок не должен повторять плохой поступок не из страха наказания, а из понимания морального контура этого поступка. То есть, *"я не обижаю никого не потому, что папа за это накажет, а потому что и сам понимаю, что этого делать нельзя, я знаю, что чувствует тот, кого обижают, для меня неприемлемо быть источником боли"*, - примерно такой сценарий мыслей должен развиваться у психически нормальных детей, которым понятно существование чужих границ.

Такой ребенок не просто изучает социальные правила, внутри него происходит гораздо больше. Мозг меняется, и нервная система включается таким образом, что сообщает мозгу, что правильно, а что нет, и таким образом изменяет будущее поведение ребенка, позитивно меняет способ взаимодействия ребенка с окружающей средой. **Родители в этом процессе помогают тем, что с любовью и сочувствием обучают ребенка тому, какое поведение приемлемо, а какое нет - и почему.**

Самый очевидный пример в установлении границ: объяснять ребенку, что «нет» на самом деле и означает «нет». Это особенно важно в раннем детстве, когда начинают функционировать регуляторные цепи мозга. **Когда мы помогаем детям понять правила и границы в различных ситуациях, мы помогаем им сформировать совесть.** Мы, конечно, хотим говорить детям «да» как можно чаще, но иногда говорить «НЕТ» — лучшее, что мы можем сделать для детей.

Однако также важно понимать, что *нам не следует говорить ребенку НЕТ или НЕ слишком часто. Потому что иначе оно теряет свою силу. Не стоит говорить это, когда в этом нет абсолютной необходимости. «Оставь мяч в покое! Не беги! Не кричи!»* Нам не обязательно говорить эти слова любой ценой.

Гораздо более эффективным, чем открытое «НЕТ», является «ДА» с условием. *«Да, конфету можно съесть, но после ужина. Мы пойдем в кино, но только на выходных».*

Также важно помнить, что если установка границ или НЕТ произносится с гневом или с негативными замечаниями, с которыми родитель нападает на ребенка, то здоровый стыд, посредством которого

ребенок только учится контролировать свое поведение, может не развиваться, а перейти в уродливые формы самоуничтожения, сниженной самооценки и привыкания к унижению. Эти отрицательные чувства могут сохраняться на протяжении всего детства и даже во взрослой жизни.

Родители могут избежать негативных последствий своего воспитания, научившись следить за собой, прежде всего, и развивать необходимые привычки, позволяющие избегать унижения своих детей. Речь идет, прежде всего, о том, что мирное, ненасильственное воспитание побуждает детей заглянуть внутрь себя, учитывать чувства других и принимать решения, порой непростые. Мирное, ненасильственное воспитание позволяет детям проявлять свои эмоциональные и социальные навыки.



2. Проводите с детьми как можно больше времени вместе

Играйте со своими детьми. Позвольте им самим выбирать занятие и не беспокойтесь постоянно о планировании качественного времяпрепровождения. Иногда хорошо увлечься детскими идеями и просто присоединиться к их игре. Позвольте вашему ребенку выбрать занятие, где вы проведете вместе 10 или 15 минут без перерыва. Нет лучшего способа показать свою любовь.

Также читайте вместе. Начните это делать, когда они еще новорожденные. Детям нравится слышать голоса своих родителей. Объятия с ребенком и книгой – это замечательный опыт, который готовит его к чтению на всю жизнь.

Эксперты отмечают, что дети, которые часто играют с родителями, добиваются

лучших результатов в школе, успешнее решают проблемы и в целом лучше справляются со всеми вызовами, что бросает им жизнь. Ваши дети, вероятно, не запомнят ничего из того, что вы им скажете. Но они запомнят семейные ритуалы, игры, общие переживания, которые вы переживаете вместе.

Дети быстро растут, поэтому воспользуйтесь драгоценным временем, когда они расположены к вам, когда жаждут вашего присутствия, когда вы их герой, когда они просто хотят быть с вами.

3. Будьте хорошим примером для подражания

Самым важным реальным примером для подражания, влияющим на поведение детей, является семья. Родители и расширенная семья формируют личность ребенка с рождения, т. е. создают его образ Я, то есть, его самосознание.

Само формирование личности происходит с самого раннего возраста ребенка и зависит от того, какую информацию ребенок получает о себе от членов своей семьи. Эту информацию ребенок приобретает через отношения к нему в обычных жизненных ситуациях. В формировании образа Я решающее значение имеет то, оценивается ли ребенок преимущественно отрицательно или преимущественно положительно, особенно в первые годы жизни, когда оценка, исходящая от родителей, воспринимается абсолютно некритически. Благодаря подходу родителей у ребенка создается образ самого себя либо в виде хорошего, а значит, успешного, полезного, правильного ребенка, либо с точностью до наоборот.

Родители действуют как модели, которым можно подражать, идентифицировать себя с ними. Таким образом ребенок приобретает множество положительных и отрицательных характеристик и образцов поведения на роль мужчины, женщины, матери, отца, взрослого работника, соседа, друга и т. д. В этом смысле для ребенка семья — это микромир, в котором он учится, главным образом посредством подражания и идентификации, тому, как функционировать и как поступать в различных ситуациях. Частью освоения ролей является также освоение норм, моделей поведения и ценностей. Дисфункция семьи приводит к тому, что ребенок либо не усваивает соответствующие роли (например, еще и потому, что семья неполная), либо усваивает роли, ценности и нормы, которые общество считает нежелательными.

Дети учатся, наблюдая за своими родителями. Моделирование уместного, уважительного и хорошего поведения гораздо лучше работает через подражание, чем простое указание детям, что делать.



4. Хвалите правильно

Давайте детям соответствующую похвалу. Вместо того, чтобы просто говорить ребенку, что он молодец, постарайтесь подробно рассказать о том, что сделал ваш ребенок, чтобы он полностью понял положительную обратную связь. Постарайтесь быть очень конкретными. Например: *«Я сегодня задержалась на работе дольше, чем я ожидала. И я так переживала за тебя, но ты такой молодец, мне очень понравилось твое спокойствие и терпение».*

Когда вы замечаете, что ваш ребенок делает что-то полезное или

приятное, дайте ему знать, что вы чувствуете. Это отличный способ закрепить хорошее поведение, чтобы оно с большей вероятностью продолжилось. Если вы хотите похвалить своего ребенка, вы также можете сделать это, сказав о нем приятные слова в присутствии других людей. Эксперты отмечают, что зачастую то, что мы слышим о себе в присутствии других людей, гораздо эффективнее того, что нам говорят наедине. Сделайте похвалу более эффективной, позволив ребенку «поймать» вас, когда вы говорите о нем положительные вещи, например, его бабушке, тете, соседке и т. д.

5. Не забывайте знакомить ребенка с социальными навыками

Глядя на вас, на ваши взаимодействия, ребенок приобретает определенные социальные и эмоциональные компетенции, которые позволяют ему адаптироваться к собственным потребностям и в то же время к потребностям других людей. По этой причине в процессе воспитания необходимо уделять внимание развитию эмоциональности, коммуникабельности и взаимоотношений.

Социальные навыки требуют постоянного совершенствования. Это не то, что есть или нет у ребенка. Эти навыки можно приобрести и укрепить посредством постоянной практики. Социальные навыки дают детям широкий спектр преимуществ - они связаны с успехами в школе и лучшими отношениями со сверстниками. Особенно важны следующие социальные навыки:

- *готовность делиться*
- *активное слушание,*
- *следование инструкциям,*
- *уважение личного пространства,*
- *поддержание зрительного контакта,*
- *просить и благодарить.*

6. Воспитывайте благодарных детей

Благодарность – краеугольный камень счастья. Благодарность меняет отношение к тому, что происходит в нашей жизни. Мы знаем, как лучше принимать людей, а также знаем, как лучше воспринимать отдельные ситуации. Слово «спасибо» — одно из самых красивых и сильных слов.

Благодарность – это чувство, которое нас раскрывает, активизируется наше правое полушарие мозга. Происходит процесс, при котором в организм выделяются гормоны счастья. Человек благодарен, когда перестает беспокоиться о том, чего ему не хватает в жизни, и сосредотачивается на том, что у него есть.

У людей, умеющих испытывать благодарность, возникает совершенно новый взгляд на жизнь. У благодарности есть еще одно удивительное качество — трансформация нашего внимания и энергии. Когда мы с благодарностью концентрируемся на том, что имеем, мы начинаем перестраивать свои мысли. Ум благодарного человека спокоен и гармоничен. Такой человек может получать и отдавать. Он

не делает это автоматически. При каждом новом принятии активизируется чувство благодарности, и это доставляет радость и внутреннее удовлетворение. Врачи также отмечают, что такие люди еще и здоровее.

Родители должны учить детей проявлять благодарность к тем людям, которые сделали их счастливыми. Мы часто забываем проявлять эту доброту. Насколько прекраснее становится мир, когда мы можем проявить благодарность за доброту. Мы можем сделать это лично, но мы также можем использовать телефонные звонки, SMS или электронную почту. Мотивируйте своих детей, чтобы они могли благодарить всех, кто проявляет к ним заботу или даже небольшую доброту.



7. Хотя бы раз в день семья должна собираться за столом

Совместный семейный обед помогает членам семьи поддерживать теплые отношения и чувство принадлежности, а также укрепляет семейные узы, поскольку обеспечивает совместное время суток для всей семьи.

Когда дети могут рассчитывать на регулярное времяпрепровождение с родителями или взрослыми, они чувствуют себя любимыми и защищенными. Таким образом дети знакомятся с ценностями и

традициями своей семьи. Даже дети старшего возраста и подростки предпочитают есть вместе, всей семьей. Общение и качественное времяпрепровождение с членами семьи — лучшая часть семейных ужинов.

За общим столом отрабатываются социальное взаимодействие и умение вести совместное обсуждение текущих проблем. Слушая взрослых за столом, дети расширяют словарный запас, сценарии решения разных ситуаций, а также совместное обсуждение за столом предоставляет детям и подросткам безопасную возможность выразить свои мысли. Таким образом, они обретают уверенность в себе и смогут проявить себя в классе.



8. Проявляйте любовь всякий раз, когда чувствуете ее

Говорите фразу «Я люблю тебя» тогда, когда захотите. **Ребенка не испортишь словами ласки и любви.** Имейте в виду то, о чем всегда говорят те, кто имеет большой родительский опыт: «*Дети — не ваши, они вам даны лишь на определенный период времени*». Наслаждайтесь временем, проведенным со своими детьми. Да, воспитание детей — самая изнурительная работа на планете. Возможно, у вас дома беспорядок, грязное белье свалено в кучу, а может быть, вы не приготовили ужин. Но, возможно, ваш ребенок рассмеялся и счастлив. Это важнее.



9. Занимайтесь спортом вместе

Спорт приносит детям много пользы. Например, это существенно формирует устойчивость. Устойчивость – это способность преодолевать препятствия, адаптироваться к меняющимся ситуациям, умение смиряться с поражением, собираться с силами и начинать новую попытку.

Ребенок должен уметь

пережить дождь, мороз или сильное солнце. Юные спортсмены также должны научиться преодолевать усталость, боль, травмы. Это лишь некоторые из качеств тренировок с отягощениями. Именно эти качества необходимы человеку в трудовой жизни или во время учебы.

Спорт приносит большое количество таких ситуаций, когда ребенок сталкивается с проблемами. Ему часто приходится бороться с ощущением несправедливой оценки, несправедливого выбора игрока на поле, высокой конкуренции в соревновании. Спорт это проекция самой жизни. И с этой точки зрения **занятия спортом – отличная подготовка к реальности.**

Многие семьи испытывают трудности со временем, и количество моментов, проведенных вместе, часто весьма ограничено. Но семьи, которые серьезно относятся к занятиям спортом своих детей, знают, как извлечь из этого факта максимум пользы. Как? Например, они ходят на турниры или соревнования вместе с детьми. Они могут проводить время вместе в машине, где могут разговаривать, а после игры детям хорошо, когда они обнимают своих родителей. Даже мамина улыбка с трибуны во время сложного матча дарит ощущение ее близости.

Так что, помимо поддержания здоровья и формирования физической формы, спорт обладает еще одной чудодейственной способностью. Это приводит семьи к единению и взаимной радости.