

10 золотых правил воспитания психологически здорового ребенка

1. Безусловное и безоценочное принятие личности ребенка.

Пусть знает, что его любят при любых обстоятельствах. Даже если принес негативную оценку, подрался, порвал куртку, не слушал вас. Оценивайте поступки, результаты труда, достижения. Но никогда - самого ребенка. Он хороший, лучший для вас - и точка. Тогда ему не придется бесконечно доказывать вам, окружающим и, наконец, себе - что достоин любви и одобрения.

2. Хвалите за достижения, которые важны для Вашего ребенка. А не для вас.



[Зачем ребенку учиться, если ему и так все дано и он и так правит миром?](#)

Возможно, вам кажется значимым правильное и быстрое складывание пазлов. Тогда как ребенок может гордиться тем, что сам накрошил салат, состоящий из черного хлеба и лука. Вся кухня в хлебных крошках, а шелуха забила раковину, но при этом глаза ребенка светятся неподдельным счастьем. Это и есть главный критерий важности. Похвалите ребенка, попробуйте салат и молча уберите результаты его творчества. А позже научите нехитрым способам кулинарии. Радуйтесь вместе с ним его маленьким успехам.

3. Критикуйте правильно.

Используйте «Правило Бутерброда». Помните: из разговора наиболее отчетливо запоминается та информация, что звучала вначале и в конце. Поэтому, вначале и в конце должны идти положительно заряженные слова. Критика в конструктивной форме - посредине.

«Какая ты умничка, мамина хозяйюшка. Приготовила салат! Давай красиво презентуем его на тарелке и попробуем. Как ты считаешь, что еще не помешало бы добавить туда? Отлично! А давай сегодня сходим за продуктами и вечером к приходу папы еще раз попробуем приготовить этот салат? Я уверена, ему очень понравится!»



[42 ярких вопроса ребенку](#)

Помните: салат ребенка не должен превратиться в Ваш!

4. Инициатор активности - ребенок.

Прислушивайтесь к ребенку и уважайте то, чем интересуется Ваш ребенок. Не всегда ваши представления об успехе соответствуют потребностям, интересам и способностям ребенка. В его развитии руководствуйтесь его порывами. Если на данный момент ребенок больше всего на свете хочет рвать бумагу - не заставляйте его заниматься рисованием. Лучше предоставьте ему побольше бумаги и предложите порвать как можно мельче. У детей не бывает бесполезных побуждений. Рвя бумагу, малыш развивает мелкую моторику - что абсолютно необходимо для детей младшего возраста. Купите разноцветную бумагу, а затем предложите из получившихся кусочков склеить мозаику.

5. Приоритет эмоционального благополучия перед успешностью.



10 маминых фраз, которые сделают ребенка уверенным в себе

Это не значит, что перед любой трудностью нужно пасовать. Наоборот! Постоянно учите выходить ребенка из зоны комфорта. Вопрос только - какой ценой? У меня был клиент, который не видел смысла в занятиях спортом для своего ребенка, если результат не приводил к золотым медалям. «Зачем тогда вообще ходить на плавание? Пусть доказывает, что не слабак!». Ребенок имел ценность для родителя только в позиции победителя. Поэтому его главной мотивацией к достижениям стал страх обесценивания и непринятия папой.

6. Объективно оценивайте способности ребенка.

Если самого ребенка необходимо принимать без оценочно и безусловно, то его поступки, способности, деятельность - нужно трезво. Используя «Правило Бутерброда», говорите о том, что получается хорошо, а что не очень. С чем ребенок справляется отлично, а что необходимо подтянуть. У любого человека есть сильные и слабые стороны, никто не идеален. И тем не менее, у каждого есть свой неповторимый талант. Вспомните мам и пап, что, игнорируя объективные способности своих чад, толкают их петь и танцевать на популярных талант-шоу. Это и смешно, и грустно.

7. Не сравнивайте.

8. Понимайте и уважайте индивидуальность ребенка.

С первых дней жизни прислушивайтесь к его сигналам. И тогда в подростковом возрасте ребенок будет вам доверять настолько, чтобы делиться своими желаниями и планами.

9. Решите собственные проблемы. Будьте счастливы.



Вещи, которые нельзя запрещать маленьким детям

10. Не замыкайтесь на ребенке. Занимайтесь собой при ребенке.

Слушайте музыку, смотрите познавательные телепередачи, читайте книги, встречайтесь с друзьями и разговаривайте с ними на интеллектуальные и актуальные социальные темы, путешествуйте, горите своим делом, совершенствуйтесь профессионально, заведите хобби. Любите друг друга. И ребенок, глядя на вас, сам обучится всему необходимому. Не замыкайте свою жизнь на ребенке - ведь тем самым вы ограничиваете его мир. Помните: вы - проводник между ребенком и внешним миром. Только ваше активное участие (совместно с ребенком) в событиях внешнего мира сможет полноценно реализовать ребенка.

Чтобы не перекладывать на ребенка свои нереализованные ожидания - реализуйте их самостоятельно! Помните: заниматься своей жизнью никогда не поздно.

Реализованный родитель - счастливый ребенок