

Уважаемые родители!

Даже самый хороший родитель стремится стать ещё лучше и хочет знать, что для этого нужно сделать. Я знаю короткие советы, которые точно помогут улучшить вашу тактику воспитания. Они простые, но очень действенные.

1. Будьте последовательны

Как бы хорошо вы ни воспитывали ребёнка, если вы не выполняете свои обещания, он запутается. Так что, если вы о чём-то договорились или угрожаете последствиями, нужно держать слово.

Найдите время, чтобы делать что-то вместе с ребёнком — Рекомендую выделить хотя бы 20 минут в день, чтобы общаться или играть с ребёнком, не отвлекаясь ни на что больше

2. Выделите время на игру с ребёнком

Клинический психолог Николь Беркенс считает, что у каждого взрослого должно быть одно дело, которое они всегда делают вместе с ребёнком. Например, вы можете купать его, вместе готовить завтрак, гулять по вечерам или делать что-то другое, но ежедневно.

3. Найдите время, чтобы делать что-то вместе с ребёнком

Открыто говорите ребенку о своих чувствах. Ребёнок будет понимать, что все люди иногда бывают разочарованы, грустят и испытывают самые разные эмоции.

4. Научите ребёнка различать эмоции

Используйте «соотношение 5:1», когда дело касается критики ребёнка. На каждое негативное замечание должно приходиться по пять положительных комментариев или пять поощрений.

5. Делайте комплименты

«Будьте рядом с ребёнком, пока он в сети, интересуйтесь тем, что он читает, смотрит и делает, помогайте ему учиться в интернете»

6. Следите за тем, что ребёнок делает в телефоне

По своей природе дети любопытны. Иногда эта любознательность переходит в настоящий допрос, хотя, казалось бы, тема для разговора совсем не трудная. «Чем больше вы отвечаете на вопросы, тем больше вы помогаете ребёнку учиться думать о себе, мире и отношениях, — считает педагог-психолог Пол Рэнд. — Не подавляйте его интерес к учёбе, каким бы раздражающим ни был очередной вопрос „почему?“».

7. Отвечайте на вопросы, даже если они раздражают

Отвечать на вопросы — это ещё не всё. Важно также задавать их ребёнку. Хорошо, если вопрос будет открытым — то есть не такой, на который можно ответить только «да» или «нет». Психолог Кэтрин Джексон считает, что такие вопросы стимулируют разговор и помогают ребёнку сосредоточиться на том хорошем, что случилось с ним за день. А вы будете в курсе дел, в которых ребёнку нужна помощь.

8. Задавайте вопросы сами каждый день

Между ребёнком и родителем должно быть не только уважение, но и доверие. Будьте открыты, выслушивайте всё, что рассказывает вам ребёнок. Покажите ему, что вы можете справиться с тем, что он вам рассказывает.

9. Будьте опорой

Отложить телефон или оторваться от важного дела, когда вам что-то рассказывают, не всегда просто, но научиться слушать необходимо. Это касается всех членов семьи, не только детей. У зрительного и физического контакта есть полезные неврологические преимущества. А ещё это поможет вашим детям научиться быть активными и вовлечёнными слушателями.

10. Слушайте друг друга, не отвлекаясь

Исследования показывают, что некоторым людям нужно 20–45 минут, чтобы физически восстановиться после спора или истерики. «Когда ребёнок (или взрослый) сильно расстраивается или волнуется, его тело переходит в режим борьбы, — считает Ребекка Джексон. — В эти моменты у мозга просто нет возможности рассуждать или как-то регулировать процесс. Позвольте ребёнку пережить это, а затем обсудите поведение, инцидент или проблему, которые вызвали такую реакцию».