

## 10 заповедей для родителей

Об этих правилах полезно помнить всем родителям!

Уважение!

Мы иногда запросто можем сказать ребенку: «А лучше ты ничего не мог придумать? У тебя вообще голова на плечах есть?» и так далее. Всякий раз, когда мы произносим что-либо подобное, мы разрушаем положительный образ сына или дочери.

Угрозы!

«Если ты еще раз сделаешь — ты у меня получишь!», «Если ты еще раз стукнешь братика, я тебя...» Каждый раз, когда мы так говорим, мы учим ребенка бояться и ненавидеть нас. Угрозы совершенно бесполезны — они не улучшают поведения.

Обещания!

Хорошо знакомо: ребенок провинился, а мама ему говорит: «Пообещай, что больше никогда-никогда так делать не будешь» — и получает, конечно, обещание. А через полчаса ребенок повторяет свою проделку. Мама обижена и расстроена: «Ты же обещал!» Она просто не знает, что обещание ничего не значит для маленького ребенка. Обещание, как и угроза, относятся к будущему. А ребенок живет только в настоящем. Если он чувствителен и совестлив, то вымогание обещаний будет развивать в нем чувство вины, если же он не чувствителен, это только научит его цинизму: слово — это одно, а дело — совсем другое.

Опека!

Излишняя опека приучает ребенка к мысли, что сам он ничего делать не может. Многие родители недооценивают возможностей детей что-либо делать самостоятельно. Примите как девиз: «Никогда не делай за ребенка то, что он может сделать сам».

Повиновение!

Представьте, что муж (жена) говорит вам: «Брось все и сию же минуту приготовь мне кофе». Как вам это понравится? Точно так

же вашему ребенку не нравится, когда от него требуют, чтобы он немедленно оставил свое занятие, лучше предупредить его заранее: «Минут через десять будем обедать», тогда мы вполне можем позволить ему поворчать немного: «Я еще поиграю». Слепое безоговорочное подчинение характерно для марионетки, но оно не способствует формированию независимого, самостоятельного человека.

Потакание!

Речь о вседозволенности. Дети сразу почувствуют, что родители боятся быть твердыми, когда они переступают границы дозволенного, боятся сказать им «нет». Это вселяет в них уверенность, что все правила резиновые — стоит немножко поднажать, и они растянутся. Такое может срабатывать в рамках семьи, но за ее пределами ребенка ждут горькие разочарования. Потакать ребенку — значит, лишать его возможности вырасти приспособленным к жизни человеком.

Будьте последовательны!

В субботу у мамы хорошее настроение и она разрешает сыну нарушать все правила (или какие-то из них). В понедельник, когда он делает то же самое, она «наваливается на него, как тонна кирпичей». Представьте себя на месте своего чада. Как бы вы научились водить машину, если бы в понедельник вторник и четверг красный свет означал «стоп», а в среду и субботу — «можно продолжать движение»? Детям необходима последовательность в требованиях. Они должны знать, чего от них ждут. Беспорядочность в разрешениях и запретах этому не способствует.

Требуйте соответственно возрасту ребенка!

Не требуйте от ребенка зрелости поведения, на которую он еще не способен. Помните, всему своё время! В то же время помните, что ему уже по силам! Распределяйте в семье обязанности и ответственность за них!

Прислушайтесь к своим словам!

Каждый день тысячи слов порицания выплескиваются на наших

детей. Если все их записать на магнитофон и прокрутить мамам и папам, то они будут поражены. Чего только они не говорят своим детям! Угрозы, насмешки, ворчание, целые лекции о морали... Под влиянием словесного потока ребенок «отключается». Это для него единственный способ защиты и он быстро его осваивает. А поскольку отключиться полностью он не может, то испытывает чувство вины, а это развивает отрицательную самооценку. Все «морали» в конечном итоге для ребенка сводятся к таким схемам: «То, что ты сделал, — это плохо. Ты плохой, потому что это сделал. Как ты мог так поступить после всего хорошего, что папа (мама) сделал(а) для тебя?»

Помните о праве ребёнка оставаться ребёнком!

Представьте себе, что вы — педагогический гений и воспитали образцового ребенка: тихого, всегда уважительного к взрослым, который никогда не бунтует и не выходит из-под контроля, делает все, что взрослые от него хотят. У него нет отрицательных чувств к чему-либо и к кому-либо, он высокоморален, совестлив и аккуратен, никогда никого не обманывает. Но, может быть, тогда мы имеем дело с маленьким взрослым? Психологи считают, что «образцовый» ребенок — не счастливый ребенок. Это ребенок под маской. Он спрятал свое «я» под оболочку, а внутри у него очень серьезные эмоциональные проблемы.

Воспитывая детей, развивая их самодисциплину, давайте не забывать, что они все-таки дети. Давайте оставим за ними это право!

И ещё пару правил...

Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе. Однако у каждой мамы в жизни бывают моменты, когда поведение любимого ребенка ставит в тупик. А может быть, сами взрослые, применяя радикальные методы воспитания, делают нечто такое, из-за чего потом бывает стыдно. В своих ошибках вы не одиноки, все родители их время от времени совершают. Но всегда лучше учиться на чужих ошибках, не правда ли?

1. Не ждите, что Ваш ребенок будет таким, как Вы. Или — как Вы

хотите. Помогите ему стать не Вами, а собой.

2. Не вымещайте на ребенке свои обиды: что посеешь, то и взойдет.

3. Не требуйте от ребенка платы за все, что Вы для него делаете: Вы дали ему жизнь — как он может Вас отблагодарить? Он даст жизнь другому, — это необратимый закон благодарности.

4. Не думайте, что ребенок Ваша собственность — он личность.

5. Не относитесь к его проблемам свысока.

6. Не унижайте!

7. Не мучьте себя, если не можете чего-то сделать для своего ребенка. Мучьте, если можете и не делаете!

8. Помните: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

9. Уважайте чужого ребенка. Не делайте чужому то, что не хотели бы, чтобы другие сделали Вашему.

10. Любите своего ребенка любым: неталантливым, неудачным, взрослым. Общаясь с ним, радуйтесь, потому что ребенок — это праздник, который с Вами.

Родителям на заметку:

У активных родителей — активные дети.

Объясняйте своему ребёнку, что имидж человеческого тела, навязываемый средствами массовой информации, не реалистичен. Здоровые тела бывают самых разных размеров и форм.

Исследования показывают, что важную роль в формировании самооценки дочерей играют их отцы.

Дети перенимают привычки здорового образа жизни от своих родителей. Что касается здорового питания, физической

активности и самооценки, будьте своему ребёнку образцом для подражания.