

Экологичное родительство

Главный секрет воспитания



Однажды я открыла главный секрет воспитания. Он очень прост: дети становятся взрослыми.

Мы просто не понимаем, какую силу даёт родителям эта простая истина, если всегда помнить о ней. И как проще относиться к жизни, и как растить без нудных назиданий, не воспитывая, а играя, и как набраться терпения, и, если всё-таки твоё прелестное создание успело набедокурить, схватиться за ум — в ней заключается всё.

Дети становятся взрослыми. Дети вырастают. И уходят. И ничего нельзя повернуть назад.

Вдумайтесь: сегодня вы ведёте своё маленькое чудо за ручку — а оно прыгает и шалит, и замучило вас вопросами. И вы бесконечно, до раздражения, устаёте от этих «почему?!» и от этих шалостей. Сегодня вы торопитесь, и вздыхаете, и выходите из себя, и у вас сотня важных взрослых дел, от которых он вас отвлекает. А завтра?

Всего-то через каких-нибудь три, четыре или пять лет, вы сами захотите взять сына за ручку, и притянуть поближе, и поговорить, и ответить, и научить — а у него под окном друзья, и ваше прелестное чудо вприскок помчится не к вам, а туда... Вдумайтесь: когда-нибудь (скоро, так скоро) она, ваша дочка, вдруг захлопнет школьную тетрадку и, не спросив: «ну как же решается эта задачка?», ускользнёт, чтоб целоваться с каким-то совсем незнакомым вам мальчиком. И это перевесит все ваши соблазны и призывы.

Дети вырастают. Даже если вы будете очень — очень держать — вы не удержите. Не удержите этих торопливых дней детства. Ваших общих дней. Помните, и наслаждайтесь, пока они ещё дети, и кровати их стоят рядом с вашими, и руки — в ваших руках. Пока вы, вы нужны им больше всего на свете.

Потому что это закон жизни: кто-то другой должен стать твоему (самому лучшему на свете!) ребёнку дороже и важнее, чем ты.

Говорят, родительская любовь трагична, потому что разлука изначально заложена в ней. Думается, кто сказал так, всё-таки ошибался.

Дети вырастают, и покидают нас..., и ничего не вернётся обратно. Но как раз само осознание этого факта (если помнить о нём всегда) заставит нас просто и радостно принимать то, что есть у тебя сейчас. Если накрепко запомнить это — вы не будете растить — страдать — и мучиться. Вы поймёте, что самое ценное — не «вчера» и не «завтра», а то, что есть и что происходит у вас сейчас. Сей-час.

Родительская любовь проста и радостна, пока принимаешь этот закон.

Мы растим и отпускаем ребёнка всё дальше и дальше от себя. Но именно поэтому и именно тогда происходит удивительная вещь: дети нас не покидают. Они остаются рядом. На расстоянии, но — рядом. Сохраняется душевное, духовное единство. Дети по-прежнему нуждаются в нас, и видят в нас и надёжный тыл, и опору, и советчика. Всегда.

Остаются, если всё начинается и всё продолжается с нашей истинной безусловной любви.

Посмотрите, как это просто. И как это правильно: жить и любить.

(Отрывок из книги Нины Некрасовой "Перестаньте детей воспитывать. Помогите им расти.")

Памятка родителям от детей

1. Не балуй меня, ведь я знаю, что ты не обязан исполнять каждое мое желание.
2. Не бойся быть со мной прямолинейным.
3. Не давай мне формировать плохие привычки: отучаться будет еще тяжелее.
4. Не заставляй меня чувствовать себя так, будто мое мнение не имеет значения: я от этого еще хуже буду себя вести, так и знай.
5. Не поправляй меня в присутствии других людей: я лучше восприму информацию, если ты сделаешь замечание с глазу на глаз.
6. Не заставляй меня чувствовать себя так, будто мои ошибки — это страшные преступления.
7. Не защищай меня все время от последствий моих поступков: я должен научиться понимать, что у действия бывает противодействие.
8. Не обращай внимания на мои мелкие придирки: иногда мне просто хочется общения.
9. Не расстраивайся слишком сильно, когда я говорю, что ненавижу тебя: я не ненавижу тебя, а бунтую против твоей власти.
10. Не повторяй все по сто раз, иначе я буду делать вид, будто я глухой.

11. Не давай опрометчивых обещаний: я расстроюсь, если ты их не выполнишь.
12. Не забывай, что я пока еще не всегда могу вдумчиво объяснить то, что чувствую.
13. Не требуй от меня правды, если сердишься, иначе я могу обмануть тебя от страха.
14. Не будь непостоянным: меня это сильно портит.
15. Не оставляй мои вопросы без ответов, или я пойду искать ответы в другом месте.
16. Не говори, что мои страхи не важны. Они ужасно важны, совсем не малы и мне становится еще страшнее, когда ты этого не понимаешь.
17. Не притворяйся совершенным и не совершающим ошибок. Я ужасно расстроюсь, когда выясню, что это не так.
18. Не думай, что извиниться передо мной — ниже твоего достоинства. Если ты извинишься, когда не прав, то научишь меня тому же.
19. Не забывай, что я быстро расту. Тебе придется перестраиваться очень часто.
20. А еще я обожаю экспериментировать. Без этого я не развиваюсь, так что будь добр, делай на это скидку.
21. И последнее: помни, что я не могу вырасти счастливым человеком, если меня не будут сильно-сильно любить дома, но это ты и так знаешь!

Эмоциональное благополучие детей – что это?

Эмоциональное благополучие ребенка – залог психического здоровья. Его основа формируется в детском возрасте, следовательно, зависит от среды, окружения ребенка, родных и близких, их отношения и реакции на его поведение.

От того, как родители:

- научат ребенка доверять близкому окружению;
- сформируют правильное отношение к «плохим» поступкам;
- сформируют тесное взаимодействие ребенка с родными, близкими и друзьями;
- правильно организуют совместный досуг с ребенком;
- способствуют проявлению гуманных чувств;
- научат сопереживать и чувствовать настроение собеседника;

- сформируют адекватную самооценку;
 - научат выражать не только положительные эмоции (чувство юмора, чувство удивления, радость), но и отрицательные (направить плохое настроение в положительное «русло»; направить негативную энергию и раздражение в какое-либо дело, а не на конкретного человека);
 - удовлетворят потребности ребенка в телесном контакте (поглаживание ребенка, массаж, объятия);
 - научат преодолевать препятствия в ситуации соревнования и соперничества
- зависит эмоциональное благополучие ребенка и будущего взрослого человека.

Какой же он, эмоционально благополучный ребенок?

Это ребенок, который:

- улыбается,
- непосредственно ведет себя в разных ситуациях,
- общительный;
- доброжелательный;
- способен выслушать других;
- не грубит, но способен доказать свою точку зрения, объясняя и аргументируя свой выбор;
- ласков с родными и близкими;
- не проявляет агрессии;
- не берет чужие вещи без спроса;
- в конфликтных ситуациях находит взвешенное решение;
- проявляет чувство юмора;
- не повышает голос;
- считается с мнением окружающих;
- прислушивается к советам взрослых.

Как же вырастить ребенка эмоционально благополучным?

- Старайтесь больше времени уделять сыну или дочери;
- Гуляйте, играйте дома, на свежем воздухе в семейные игры;

- Читайте книги вместе, вместе обсуждайте их героев;
- На своем примере показывайте значимость своей семьи;
- Доверяйте своему малышу свои «секреты», переживания;
- Учите сопереживать человеку, попавшему в беду, тому, у кого неприятность, горе;
- Учите находить выход из трудностей, согласно правилу «Не навреди»;
- Формируйте адекватную самооценку;
- Постарайтесь стать самым близким другом;
- Учите дорожить друзьями;
- Учите ребенка быть внимательным к окружению;
- Старайтесь ограничить ребенка от внутрисемейных конфликтов;
- Ограничьте общение с «токсичными» людьми и семьями, ведущих асоциальный образ жизни!

Помните, что ребенку нужна забота, ласка, понимание!

«Токсичные» привычки родителей

Все мы не идеальны. И родители - такие же люди, как и все остальные. Поэтому никто не застрахован от ошибок и заблуждений. Вот самые распространенные «токсичные ошибки» родителей в воспитании. Их полезно знать, чтобы постараться избегать в своей практике.

В стремлении вырастить послушных и успешных детей мамы и папы невольно могут нанести им психологический ущерб. Разрушающие привычки родителей наиболее выпукло проявляются в школьные годы, так как детском саду ребенок еще недостаточно социализирован.

Ошибки родителей в воспитании

В процессе воспитания родители могут невольно перенимать шаблоны, распространенные, но, к сожалению, ошибочные. Например, отношение к учебе они навязывают в форме: «Это твоя работа – ты обязан это делать». Можно ведь создать более позитивный образ просвещения. Например, «В школе так интересно, весело и познавательно!»

Вот родительские ошибки, которые приводят к довольно плачевным результатам

Ошибка №1. Цеплять ярлык на ребенка. «Ты тупой», «Ты в этом ничего не понимаешь», «Ты – копуша». Лучше фиксировать положительные моменты: «У тебя хорошая память». Вешать ярлыки – значит, концентрировать внимание на просчетах и слабостях. Полезно стараться формулировать фразы так, чтобы не занижать самооценку ребенка.

Ошибка №2. Не доверять своим детям. Это вроде бы делается мягко «Дай я сама это сделаю». Делая что-то вместо ребенка, вы оказываете ему плохую услугу. Пусть он сам носит свой портфель и «сменку». Бесконечно помогая ребенку, мы воспитываем в них беспомощность. Пусть он будет хитрый и гибкий – это хорошие качества. Доверяйте своим детям, у них все получится.

Ошибка №3. Ставить для ребенка задачи повышенной сложности. «А ну-ка, прочти вот это», «Расскажи стихотворение...». Это создает ненужное напряжение при минимальной эффективности обучения.

Ошибка №4. Создавать ситуацию неконтролируемого стресса. Распространенная (и непонятная) ситуация, когда учительница ставит «2», если ученик разговаривает на уроке. Это называется «неконтролируемый стресс». Случается, что мама что-то разрешает или не разрешает исходя из своего сиюминутного настроения. Позже это используется во взрослой жизни. Например, начальник себя ведет так, что все подчиненные пребывают в страхе, напряжении и стрессе.

Ошибка №5. Чрезмерное давление на ребенка. Мы ставим его в позицию проигравшего. Если ребенка постоянно ставить в какие-то рамки, он лишается инициативы и любознательности.

Ошибка №6. Мы не отмечаем успехи ребенка и акцентируем внимание лишь на промахах. Полезно указывать и на достижения, хвалить, а не обесценивать результаты трудов ребенка. Эта привычка может привести к комплексу неудачника. Замечайте его успехи. Многие родители боятся крайностей: они или постоянно хвалят ребенка, или ругают его. Важно отыскать в этом «золотую середину».

Если вдруг вы поступили по отношению к ребенку не слишком правильно, желательно признать свою неправоту и извиниться.

И помните, изменяя свое сознание - мы вместе изменяем мир!