

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско - юношеский центр «Контакт»

Буклет в помощь родителям:

Я - ГРАМОТНЫЙ РОДИТЕЛЬ!



*«Ребенок - это не сосуд,
который нужно наполнить,
а факел, который нужно зажечь»
(Монтень)*

Составитель: педагог-психолог

Горина Оксана Витальевна

Нижний Новгород

Март, 2018 г.



Грамотный родитель

– счастливый ребёнок!

10 секретов воспитания!

1. Как показать ребенку свою любовь

Каждый малыш с самого рождения ждет от нас безусловной любви. То есть такой любви, которая ничего не требует взамен. Что бы ни делали ребенок, как бы себя не вел - мы любим его. Мы можем отрицательно относиться к поступкам малыша, но не к нему в целом. Если малыш окружен такой любовью, он растет уверенным в себе и своих силах. Он любит себя и весь мир вокруг. Он возвращает полученную от родителей любовь окружающим его людям.

Ребенок-это зеркало. Он отражает любовь, но не начинает любить первым, если его одарили любовью, он будет ее возвращать, если обделили - ему нечего отдать. Безусловная любовь отражается безусловно, а обусловленная любовь возвращается в зависимости от тех или иных условий. Обусловленная любовь - это когда мы любим за что-то: *"Я люблю, когда ты хорошо себя ведешь"*.

Существует 4 способа выразить малышу нашу любовь:

- ✓ *контакт глаз*
- ✓ *физический контакт*
- ✓ *внимание*
- ✓ *дисциплина*

Самое простое и главное - это наш открытый взгляд прямо в глаза малышу. И чем чаще мы будем смотреть на малыша, стараясь выразить свою любовь, тем сильнее он будет пропитываться этой любовью и прочнее будет его эмоциональный резервуар.

Безусловной любви много не бывает.

Обязательно нужно несколько раз в день просто прикасаться к ребенку, гладить его, не только, когда вы его одеваете.

Внимание же потребует от нас некоторого времени и сил, в отличие от контакта глаз и прикосновений. Порой придется отказаться от чего - то, оторваться от своих дел, чтобы удовлетворить потребность малыша в нашем внимании. Т.к. необходимо полностью сосредоточиться на ребенке, чтоб малыш не сомневался в нашей полной любви к нему. В эти минуты он должен чувствовать, что он нужен вам, что нас действительно интересуют его мысли, чувства, желания.

Пока ребенок маленький, нет ничего важнее, чем дарить ему наши светлые чувства. Они вырастут и уйдут от нас, а нам некому будет дарить свою любовь. Не получая достаточно пристального внимания, ребенок начинает ощущать и понимать, что ВСЁ на свете гораздо важнее его - от этого пострадает его самооценка.

Любовь является главной частью хорошей дисциплины. Дети чувствуют, что за нашими наставлениями или запретами (если их немного) скрывается наша

любовь. Если все разрешать, то ребенок будет думать, что родителям все равно, где он и что он делает.

Дисциплина включает в себя достойный пример взрослых, словесные и письменные инструкции, возможность ребенку самому учиться и набираться опыта.

Дисциплина - это не наказания, как считают многие. Дисциплины легче добиться, когда малыш чувствует, что его искренне любят и принимают таким, какой он есть.

2. Как научиться понимать ребенка

Ребенок, как и все мы часто попадает в трудные ситуации. Ему плохо, он переживает, никак не может выразить свои чувства. **Наша задача - научить детей узнавать свои чувства и сообщать о них.** Это очень важно!!! Нам нужно стать зеркалом эмоций малыша, в котором он будет видеть свои чувства. Необходимо дать понять, что вы знаете о его переживаниях, что «слышите» его с помощью техники активного слушания. Если вы видите, что ребенок плачет, т.к. мама ушла или папа. Не надо его жалеть, не надо говорить, что они скоро вернуться.



Нужно просто сказать: - Тебе сейчас неприятно. - Ты сейчас очень возбужден (разозлился)

Помимо того, что мы назвали чувство малыша, надо вернуть в разговоре то, о чем он переживает, но другими словами. Например, малыш разбил свою любимую чашку, естественно он напугался. *Мама должна сказать: "Ты очень испугался, и чашку очень жаль"* (ни в коем случае не ругать!!!) Дети часто становятся более послушными, если видят, что их понимают.

*Разделенная радость удваивается,
а горе уменьшается вдвое.*

3. Как сделать так, чтоб ребенок понял вас

Если ребенок своим поведением вызывает у вас отрицательные чувства, обязательно сообщите ему об этом. Нельзя держать в себе отрицательные эмоции. Не надо молча подавлять гнев, сдерживать слезы.



Чтобы сказать о своих чувствах, есть вот это правило:

➤ *Рассказывая о своих чувствах, говорите от первого лица, т.е. сообщайте ему о себе, о своем переживании, а не о ребенке.*

4. Как вырастить оптимиста

Большинство детей в обычных условиях оптимистично смотрят на жизнь. Наша задача - сохранить это видение как можно дольше. Некоторые родители считают, что если ребенок с детства будет видеть только хорошее, потом ему будет сложно приспособиться к жизни. Это не так!!! Ведь открыто взглянуть в лицо неприятностям и бороться с ними ребенок сможет только тогда, когда будет готов к ним.



Поэтому от рождения до 7 лет жизнь ребенка должна пройти под девизом "Мир прекрасен, мир добр!" Мы все должны сделать, чтоб воплотить эти слова в реальность.

Общаясь с ребенком, мы постоянно закладываем в него то или иное отношение к жизни. Если родители рассказывают ребенку: "Жизнь, сложная штука. Я многого добился, но многого мне не удалось достичь". Это не верно. Надо говорить: *"Дорогой мой ребенок, ты растёшь замечательным человечком, на земле столько всего интересного, столько мест, которые тебе предстоит посетить...Я вижу твоё прекрасное будущее"*. Люди, позитивно мыслящие говорят и думают о том, чего они хотят, а не о том, чего им не хочется.

Не нужно внушать ребенку свои СТРАХИ. Ведь когда мы говорим ребенку "Этого не делай, туда НЕ ходи, это НЕ бери, он пропускает частицу" "НЕ", концентрируя все своё внимание на нашем запрете. Для того, чтобы выполнить то, что от него требуют, он должен сначала это что-то представить, и уж только потом запретить это себе. Все знают, запретный плод сладок.

Вместо предостережений, лучше нацеливать ребенка на успех. Если видите, что ребенка подстерегает опасность, не пугайте его, а подскажите, как из такой ситуации выйти. Всегда должна быть альтернатива. Вместо фразы *"Не хлопай дверью"*, скажите *"Закрой ,пожалуйста тихонько дверь"*. Естественно, все должно быть произнесено спокойным тоном. Вместо фразы "Я не дам тебе конфет", скажите: *"Да, ты получишь конфету, но только когда съешь суп."*

Исключайте негативное влияние слова "НЕТ". Давайте позитивные указания! Вместо "Прекрати, перестань не..." скажите так: *"Слезь, пожалуйста с кровати и иди играть в другую комнату"*.

Надо говорить, что НАДО ДЕЛАТЬ, а не то, ЧТО ДЕЛАТЬ РЕБЕНОК НЕ ДОЛЖЕН.

Не выясняйте в присутствии ребенка свои отношения с мужем и не устраивайте скандалы. Щадите психику ребенка, она очень ранима! Вы должны показывать свою любовь ребенку каждый день.

5. «Дорисовка образа ребенка»

Каждый малыш сочетает в себе множество качеств. Хорошие нужно закреплять, плохие искоренять. Помните, когда вы были беременны, уже тогда вы представляли, каким будет ваш малыш. Ведь правда? Малыш чувствует мысли матери и следует за ними. После рождения малыш наблюдает за нашим отношением

к нему, как сильно мы его любим, в ответ он улыбается и тянет ручки - если это так, значит мы на верном пути.

Своим отношением мы даем ребенку понять, что он нам нужен, что он хороший, правильный, любимый, и **ТАКОВЫМ ОН БУДЕТ ПЫТАТЬСЯ СТАТЬ!** Если в своем воображении мы будем его видеть умным человеком, он будет стараться таким стать. Если ребенок полюбил книги, чаще ходите с ним в книжный магазин, библиотеки, восхищайтесь его достижениями, успехами! Дорисовывайте ребенка хорошими словами, а не плохими. Если ребенку часто говорить, что он неумеха, неряха, грубый, злой, то он и будет таким.

Причем с похвалой, будьте тоже аккуратны. Надо говорить так "*Я восхищаюсь твоей добротой, отзывчивостью*" (опять же видите, здесь хвалятся именно качества, присущие малышу, а не он сам) Мы должны замечать проявленную ребенком чуткость в сложной ситуации, это способствует нормальному развитию малыша! *Нужно обязательно озвучивать ваше отношение к поступку малыша, ведь по-другому он не поймет, что вы рады за него.*

6. Как привить дисциплину



Дисциплина – это неотъемлемая часть воспитания. Правила ограничения должны быть в жизни ребёнка. Если ребенку разрешают всё, то он сам начинает искать себе запреты, проверяя на прочность нервы родителей.

*Дети чувствуют,
что за родительскими "нельзя"
скрывается забота о них.*

А если нет ограничений, они думают, что родителям не до них.

Правила и запреты должны быть, но их не должно быть много, они должны соотноситься с возрастом и индивидуальными способностями ребенка. Если запретов будет много, ребенок вырастет безвольным человеком.

Основные сферы жизни ребенка, где запреты необходимы:

1. Здоровье ребенка

Необходимо запрещать те действия малыша, которые могут навредить его здоровью или несут угрозу его жизни.

2. Безопасность других людей

Здесь нужно запрещать те действия, которые нанесут вред здоровью других людей или являются актом неуважения в отношении другого человека.

3. Сохранность материальных, культурных и духовных ценностей. Запрещать разрушающие действия в отношении природной и культурной среды.

Но наши требования ограничения не должны вступать в противоречие с потребностями ребенка. *Например, мы не можем ограничить ребенка в движении и общении, только потому, что не выносим шум, не нужно ограничивать*

потребности в исследованиях из страха, что он что-то разобьет. Лучше создать безопасную среду. Если ребенок маленький - уберите все опасные предметы из зоны досягаемости.

Для того, чтобы ребенок четко знал и выполнял правила, они должны быть четко согласованы между родителями. Очень часто в семьях, мама запрещает, а папа то же самое разрешает. Кого слушать? Дети переворачивают ситуацию в свою пользу. Тон, которым вы сообщаете о своём требовании должен быть дружественным, разъяснительным.

НЕ ПРИКАЗНЫМ!!!



Просьбу лучше формулировать так, чтобы показать ребенку понимание его точки зрения: "Извини, ты наверное сейчас занят", "Я понимаю, что тебе этого очень хочется, но ты бы меня так выручил..." такие слова сглаживают сопротивление и ребенок с удовольствием выполнит то, о чём вы его попросите.

Если малыш пошел вам навстречу, покажите, что вы оценили его.

Высказывая свое требование, обязательно объясните, почему нужно сделать именно так. Например: «Сладкое едят после обеда».

Обязательно предложите альтернативу, если ребенок рисует фломастером на обоях, дайте ему лист бумаги.

Запрещая что-то ребенку, вы не должны позволять то же самое себе.

Если правило или просьба вызывает у ребенка страх, то его нужно пересмотреть.

Правила должны быть понятны ребенку.

Давайте отдельные и короткие указания, вместо сложных. Например, вместо "прибери в своей комнате", лучше сказать "Положи книгу на полку", когда сделает это, то продолжить "Убери, пожалуйста, вещи в шкаф".

Начинайте свои просьбы словами: "Как только ты...", "Когда ты" вместо "Если ты" Ведь со слов "Если ты..." обычно начинаются угрозы. Эти фразы только провоцируют ребенка на открытое неповиновение. Бывает, что слов недостаточно, помогают только реальные действия. Некоторых детей нужно взять за руку и подвести к тому, что нужно сделать.

Вместо слов можно использовать записки или картинки. Важные правила необходимо повторять ребенку, напоминая их вновь и вновь, пока он не станет их придерживаться.

И вам надо следовать правилам, так как дети вам подражают. Придерживайтесь одной линии поведения. Если вы говорите, что драться нельзя, то любые попытки должны пресекаться на корню. Если делать это через раз, то ребенок задумается, почему, в одних случаях можно, а в других нельзя. Он запутается и будет думать, а действительно ли это нельзя? Заранее предупреждайте малыша о том, что вы собираетесь делать с ним вместе. Главное в таких случаях - держать слово! Если вы сказали, что через 5 минут нужно

идти домой, то непременно, через пять минут вы уходите. Если один раз уступите, то в следующий раз ребенок вас уже не будет слушать. Ребенок будет охотно помогать вам, если будет знать, для чего ему это нужно. Например, многие родители мечтают, чтобы их ребенок сам убирал игрушки, но не всем это удается. Ребенок будет охотно помогать вам, если будет знать, для чего ему это нужно. А все потому, что большинство детей не видят в этом никакого толка, а зачем их собирать, если я опять буду ими играть? Нужно найти мотивацию, которая действительно будет значимой для малыша. Например, нужно предложить ребенку сходить на прогулку, а потом вместе искать среди его разбросанных вещей те игрушки, которые понадобятся - ребенок поймет, что из-за него можно опоздать на прогулку, в цирк или в гости.

Игрушки во время прогулки должны тоже отдыхать в своих домиках, поэтому их надо собирать.

7. Как правильно наказывать малыша

Физические наказания в отношении кого бы то ни было, а особенно в отношении детей абсолютно не приемлемы! Это унижает достоинство ребенка, и эта обида копится от случая к случаю. Никогда не наказывайте ребёнка со словами "Я тебя не люблю, ты плохой" Так вы отвергаете самого малыша, а не тот поступок, который он совершил. **Самый лучший способ наказания – это естественное наказание.** В этом случае ребенок наказывает себя сам, а значит, он быстрее научится отвечать за свои действия, брать ответственность за свою жизнь. Отказался кушать - ходи голодный значит. Совершил проступок - исправляй! После того, как малыш облился, например, соком, не вмешивайтесь, не читайте ему нотаций. Малыш сосредоточится на вас, а в следующий раз опять повторит то же самое. (Здесь внимательнее, так как последствия от поступка должны быть безопасны для малыша). Если разлил воду - помогите вытереть пол и потом переоденьте в сухое белье. После каждого поступка, проанализируйте ситуацию, постарайтесь понять, почему ребенок так поступил. Предупреждайте ребенка заранее, за что и как он может быть наказан. Нельзя объявлять о наказании, а потом откладывать его. Наказывая ребёнка, лучше лишать его чего то хорошего (забрать любимую игрушку, не давать смотреть мультик), чем делать ему плохо.

НЕ ПРИБЕГАЙТЕ К ФИЗИЧЕСКОМУ НАКАЗАНИЮ, ЭТО ПОРОЖДАЕТ В РЕБЕНКЕ УНИЖЕНИЕ И ПРИВИВАЕТ ЖЕСТОКОСТЬ!

Чаще вина лежит не на том, кто плохо понимает, а на том, кто плохо объясняет.

8. Как правильно хвалить ребенка

Плохое поведение - игнорируем, хорошее - поощряем.

Если малышу не хватает нашего внимания, он начинает нам мешать, всячески привлекая наше внимание. Нам приходится отрываться от своих дел, чтобы сделать замечания ребенку. А ребенок и рад, хоть на секундочку, но мама посмотрела на него, хоть и в грубой форме, но папа поговорил с ним. Внимание должно уделяться ребенку не тогда, когда он плохой, а тогда, когда он

хороший. Наши крики дети расценивают как свое большое достижение! *"Я такой маленький, а уже вот что могу"* Лучший способ - не обращать внимания! Не разговаривать, не смотреть даже на него. Все члены семьи должны игнорировать ребенка. Как только малыш перестанет себя плохо вести, надо похвалить: *"Я так рада, что ты успокоился"* или *"Мне не нравится, когда так громко кричат"* Если ребенок дерется, то всегда в первую очередь жалеете пострадавшего, успокаивайте его, обнимайте, попросите у него прощения за своего малыша. Так вы лишите внимания своего ребенка, он осознает, что поступил неправильно.

Хвалите только поступки и дела ребенка, а не его самого. НЕ так: *"Ты у меня такая умница"* или *"Ты замечательный сын"* такие слова могут сделать ребенка излишне самоуверенным. Поэтому, лучше строить свои НЕ так, чтоб ребенок сам сделал вывод.

Например: *"Твоя картинка мне очень нравится"* Вывод: *"Я хорошо нарисовал"*. Старайтесь не поощрять ребенка с помощью подарков, а то он будет во всем искать материальную сторону.

Трудно выработать ответственность у ребенка если вы:

- Постоянно требуйте больше того, что ребенок способен сделать.
- Не проверяйте, не контролируйте.
- Забываете поощрять.
- Никогда не советуется с ним.



9. Как развить ответственность

Доверяя малышу, мы учим его быть ответственным перед самим собой и перед нами, готовим его к взрослой жизни. Детская ответственность заключается в том, чтобы малыш чувствовал себя нужным, важным и полезным. Нужно поручать малышу что-то по силе для него, но действительно, важное для вас. Никогда не вмешивайтесь в дела детей, если они об этом не просят. Передавать ответственность за

свои собственные дела надо постепенно. Предоставляйте малышу самостоятельно решать проблемы! Этим вы облегчите свою жизнь и обогатите опыт ребенка, причем существенно.

Вам стоит контролировать только общее направление развития малыша, предоставлять ему различные задачи, а ребенку нужно дать право самостоятельно решать эти задачи. Если ребенку дать веник и сказать: «Подмети пол, пожалуйста» - мы дадим только физическую задачу. А если предоставим поддержание чистоты в определенной комнате, то это будет намного интереснее, сложнее и полезнее для ребенка. Необходимо предоставить возможность ребенку принимать активное участие во всех делах семьи.

Дети прекрасно чувствуют и понимают, что в семье что-то происходит, поэтому, не обманывайте их.

10. Воспитание сказкой

Сказка - наиболее понятный для ребенка способ получения информации. Малыши воспринимают информацию через НАШИ, родительские чувства. Они наблюдают за проявлением наших чувств и эмоций, а потом так же смотрят на мир. Ведь дети принимают информацию только ту, которая окрашена множеством эмоций. Нотации не понятны детям, а вот сказки очень близки. Слушая сказки, дети невольно находят отголоски своей собственной жизни и пользуются примером положительного героя в борьбе со своими проблемами. Можно читать сказки из книг, а можно придумывать самим. Сказка поможет вам лучше и ближе узнать своего малыша, поэтому, читая сказку, ненавязчиво следите за реакцией малыша, обсудите, что понравилось, как бы он поступил на месте героя, и помните, что бы он ни говорил, это не должно подвергаться обсуждению. Спросите, какой герой нравится больше всего. Сказка на ночь создает теплую, добрую атмосферу, действует успокоительно и на малыша, и на ребенка. Малыш слышит родной голос, чувствует ваше тепло, вы вместе переживаете те или иные эмоции, таким образом, малыш забывает о дневных печалях. На следующий день он встает смелым, чтоб идти навстречу новой жизни.



УСПЕХОВ И УДАЧИ ВАМ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ!!!

