

Ребенок нуждается в вашей любви больше всего именно тогда, когда он меньше всего ее заслуживает.

Эриа Боибек



1

Выражайте свою любовь ребенку

Каждому из нас важно не только ЗНАТЬ о любви к себе, но и ощущать ее. Любовь к детям нужно выражать в ясной и понятной им форме. Следует помнить, что любовь мы выражаем друг другу такими языками:

- прикосновениями;
- подарками;
- словами одобрения;
- помощью в делах и заботой;
- временем, которое проводим с ребенком.

Для того чтобы ребенок нормально развивался, и его уверенность в Вашей любви не гасла, ему необходимы все пять способов выражения любви.

Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты, или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

Януш Корчак



2

Принимайте своего ребенка таким, какой он есть

Принятие ребенка таким, каков он есть, является важным фактором в создании пространства, в котором ребенок может расти, развиваться, конструктивно изменяться, научиться решать проблемы, наиболее полно актуализировать свой потенциал.

Идея безусловной любви:

- Я люблю тебя, я забочусь о тебе.
- Я предан(а) тебе, потому что ты – мое дитя.
- Мне не всегда нравится то, что ты делаешь, но я всегда люблю тебя и забочусь о твоём благополучии.
- Ты – мой сын или моя дочь, и я не оттолкну тебя.
- Я буду любить тебя, что бы ни случилось.

Четверо объятия совершенно
необходимы каждому просто
для выживания, а для хоро-
шего самочувствия нужно
хотя бы восемь объятий
в день! Не только ребенку,
НО И ВЗРОСЛОМУ...

Вирджиния Сатир



3

Уделите ребенку позитивное внимание

Когда мы уделяем своему ребенку позитивное внимание, это означает, что мы сосредоточены на нем полностью, не отвлекаясь ни на какие мелочи, так, чтобы наш ребенок ни на мгновение не сомневался в нашей полной, безоговорочной любви к нему. Пристальное внимание позволяет ребенку почувствовать, что он в глазах своих родителей самый важный человек в мире. Ребенку необходимо дать почувствовать, что он – единственный в своем роде.

Составляющие позитивного внимания:

- физический контакт;
- контакт глаз;
- время.

На позитивное внимание к ребенку нужно не так уж много времени, но иногда те несколько минут, когда вы полностью сосредоточены на своем ребенке, могут творить чудеса!

Если есть хотя бы один
шанс из десяти, что ваш
ребенок может справиться
сам, не вмешивайтесь.

Ф. В. Клайн



4

Учите своего ребенка принимать решения и действовать самостоятельно

Родители лишь тогда могут начать воспитывать ответственное поведение у своего ребенка, когда каждый научится отвечать только за свои поступки, а не за поступки другого. Часто мы необоснованно берем ответственность на себя: делаем за ребенка то, что он может сделать сам; говорим за него, решаем за ребенка его проблемы, принимаем решения.

Для того чтобы вырастить наших детей независимыми личностями, умеющими принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность, необходимо:

- замечать любые проявления своей привычки принимать решения за ребенка и начать освобождаться, избавляясь от нее;
- предоставлять им право выбора;
- предлагать возможности принимать свое решение и действовать самостоятельно;
- научиться получать удовольствие от принятия решения своим ребенком.

Дети питаются молоком
и похваляют!

Мери Лей



5

Используйте эффективную похвалу

Очень часто родители стараются отмечать негативным подкреплением нежелательное поведение ребенка и забывают отметить позитивным подкреплением его хорошие поступки. Получается, что они обращают внимание на своего ребенка только тогда, когда он делает что-либо не так. Если же вы замечаете хотя бы очень малые проявления нужного вам поведения у вашего ребенка и сразу же позитивно подкрепляете их, то это может выработать у ребенка желаемое вами поведение.

Три шага эффективной похвалы:

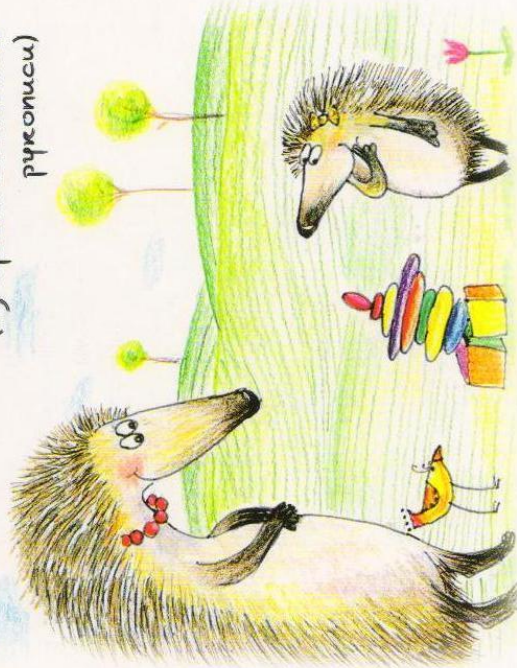
Шаг 1. Продемонстрируйте свое одобрение («Очень хорошо!», «Замечательно», «Здорово!», «Вот это да!», «Я горжусь тобой!»).

Шаг 2. Опишите положительное поведение (опишите тот поступок или то его поведение, которое вызвало ваше одобрение).

Шаг 3. Объясните причину (почему то, что они сделали, приносит пользу им самим или окружающим).

Родители —
только люди, они не Бог.
Дети —
это люди, а не только дети.
Люди свойственно порой
ошибаться,
Не зная, не всегда понимая,
не всегда «могь».

(Из древнеиндийской
рукописи)



6

Не преувеличивайте значение ошибок

У детей, которым родители постоянно указывают на их ошибки, складывается впечатление о своем несовершенстве, что может привести к полному отсутствию желания действовать. Важно, чтобы дети осознавали, что ошибки — это неотъемлемая часть процесса познания. Необходимо понимать, что любая «ошибка» указывает лишь на отсутствие навыка у ребенка и никак не обесценивает его личность.

Незаметно для себя мы учим наших детей неэффективным способом исправления ошибок. Мы учим их:

- скрывать свои ошибки;
- чересчур сокрушаться из-за них;
- обвинять других за наши ошибки;
- оправдываться.

Научите детей понимать, что ошибаться — это не значит делать «плохо». Нужно учить детей:

- принимать ошибки открыто и легко;
- извлекать уроки из ошибок.

Человек, действительно уважающий человеческую личность, должен уважать ее в своем ребенке, начиная с той минуты, когда ребенок почувствовал свое «я» и отделил себя от окружающего мира.

Ш. Писарев



Относитесь к ребенку с уважением

Уважение к ребенку означает, что взрослые рассматривают его как личность, как человека с такими же, как у них, правами на принятие решения. Уважение к ребенку проявляется тогда, когда родители верят в него и в его способности.

Проявлением неуважения является:

- не находить для него времени;
- не спрашивать мнение ребенка;
- не ценить вклад ребенка в семейные дела;
- приуменьшать или отрицать чувства ребенка или его желания;
- кричать на ребенка;
- целовать и тискать, когда они этого не хотят;
- заставлять их надевать ту одежду, которая им не нравится;
- заставлять их есть то, что они не хотят.

7

Слушать может каждый.
Услышать способны
только те, кто пребывает
в молчании.

Ошо



8

Слушайте своего ребенка

Слушать – это не только слышать звучание голоса, отдельные слова и целые фразы. Это, во-первых, понимать их значение, сосредотачиваясь на этом и никуда не отвлекаясь в момент слушания. И, во-вторых, это стремление понять ребенка: его личное восприятие данной темы, его чувства и эмоции, его состояние и его душевно-эмоциональные потребности.

Ошибки, которые мы совершаем:

- перебиваем ребенка, не дослушав его до конца;
- считаем тему сообщения незначительной, неважной;
- не проявляем заинтересованности в разговоре;
- думаем о своем во время разговора;
- сразу отвергаем и критикуем все, о чем сообщает ребенок;
- по ходу сообщения даем ребенку советы, инструкции, указания;
- меняем тему разговора по своему усмотрению.

Когда мы слушаем своих детей, мы даем им возможность почувствовать, что их любят и уважают.

Изменить свою сущность нельзя, можно лишь направить ко благу различные особенности характера, даже недостатки — в этом и заключается великая книжная тайна и великая задача воспитания.

Жорж Санд



Не сравнивайте своего ребенка с другими

9

Каждый ребенок уникален и неповторим! Его условия и обстоятельства жизни значительно отличаются от других детей. Даже близнецы, растущие в одной семье — это два разных ребенка. Своими сравнениями мы заставляем ребенка думать, что он хуже других. Ребенка можно сравнивать только с ним самим, указывая ему на те позитивные изменения, которые с ним произошли, например, такими словами:

«Молодец! В прошлый раз в твоём диктанте было пять ошибок, а сегодня — только две».

«Умница! В прошлом году ты пробежал на лыжах один круг, а в этом году — уже два круга».

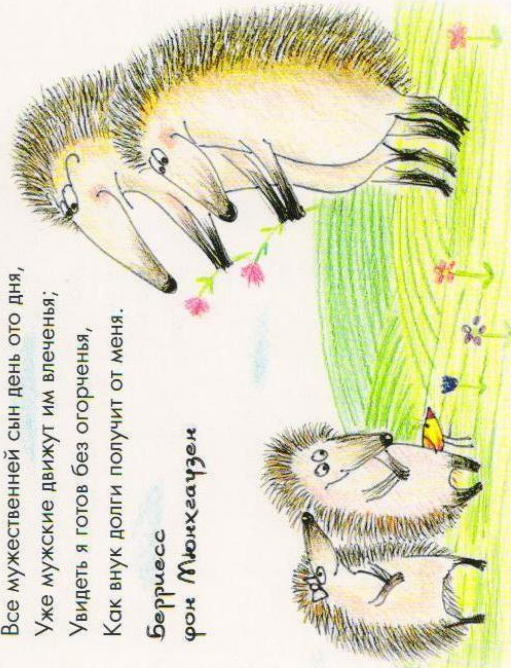
Золотой шаг

Отцовских я не отвергал даров,
Но не способен был на воздаянье;
Дитя дары ценить не в состоянии,
А к мужу муж по-взрослому суров.

Я любящего сердца не уйму
И сыну все заранее прощаю;
Ему теперь долги я возвращаю,
Хотя я должен вовсе не ему.

Все мужественней сын день ото дня,
Уже мужские движут им влечения;
Увидеть я готов без огорченья,
Как внук долги получит от меня.

Берриесс
фон Мюнхгаузен



10

Родители отдают, а дети принимают

Одним из принципов любви между родителями и детьми является то, что родители дают, а дети берут. Родители дают детям то, что в свое время взяли от своих родителей, и то, что они, будучи парой, берут друг от друга. Энергия, забота, материальные блага передаются от родителей к детям безвозмездно и естественно, а дети, в свою очередь, передают все это своим детям. И тогда энергия, забота, любовь, деньги текут из прошлого в будущее, создавая и поддерживая жизнь и естественный ход вещей. Но если отдать ребенку все это только для того, чтобы потом требовать взамен, то энергия поворачивается в прошлое и будущего рода может не случиться.

Разрешать ребенку все —
знают относиться к нему
как ко взрослому; и это
вернейший способ добиться
того, чтобы он никогда
не стал взрослым.

Т. Стас



11

Устанавливайте границы

Разумными и конкретными ограничениями вы делаете мир ребенка простым и ясным, он начинает четко видеть его границы и чувствует себя в безопасности.

Вот несколько правил, которые поддерживают в семье бесконфликтную дисциплину:

- правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в каждой семье;
- правил не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими;
- родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка;
- правила должны быть согласованы взрослыми между собой;
- тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружелюбно-разъяснительным, чем повелительным.

Дети встают не против самих правил, а против способов их внедрения!

Дети не похожи друг
на друга.

И родители так различны!

И воспитание —

это не единая дорога.

Оно — разное...

(Из древнеиндийской
рукописи)



12

Найди свой путь в воспитании собственного ребенка

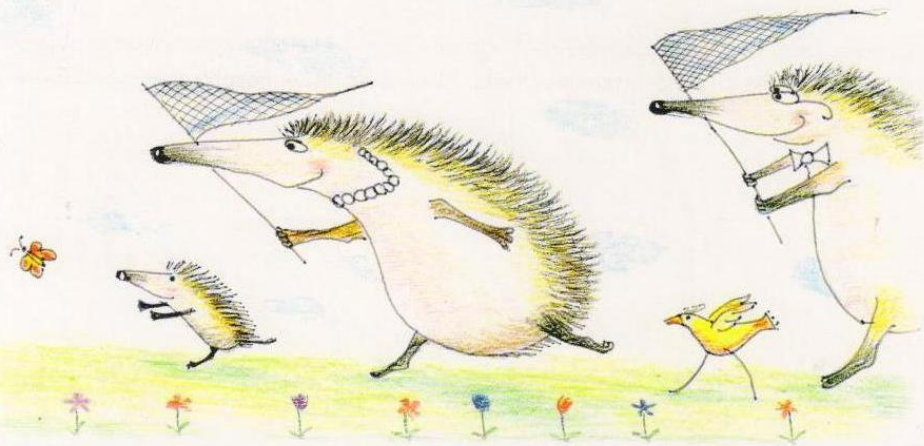
К сожалению (а может быть и к счастью), не существует метода, стопроцентно, абсолютно гарантирующего воспитание успешного ребенка. Ни один специалист в этой области не может со всей ответственностью и прямотой заявить: «Если вы будете действовать вот так, успех обеспечен». В воспитании нет ничего, в чем можно быть абсолютно уверенным.

Так что же делать?

- Читайте книги по воспитанию детей;
- анализируйте и размышляйте над собственным родительством;
- ищите методы воспитания, которые подходят вашему ребенку и действуйте;
- не бойтесь ошибиться!

Дети никогда не слушались взрослых,
но зато исправно им подражали.

Ш. Болдуин



Будьте примером
для своих детей

13

У родителей всегда примерное поведение, каким бы оно ни было на самом деле. Дети учатся на примере того, что они видят. У детей потрясающая врожденная способность к подражанию. Чтобы быть достойными подражания, мы должны сознавать, что дети постоянно наблюдают за нами и на примере нашего поведения учатся, как нужно действовать в различных ситуациях.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок стал лучше – начните с себя! Счастливый человек творит счастливый мир вокруг себя!

«Родитель, пытающийся изменить своего ребенка, не начиная с себя, не просто напрасно теряет время, но очень жестоко рискует» (Владимир Леви).

Ребенок всегда способен
передать взрослому три
урока: он весел безо
всякой пригизны, всегда
гем-то занят и умеет
любой ценой добиваться
желаемого.

Марк Твен



14

Учитесь у своих детей

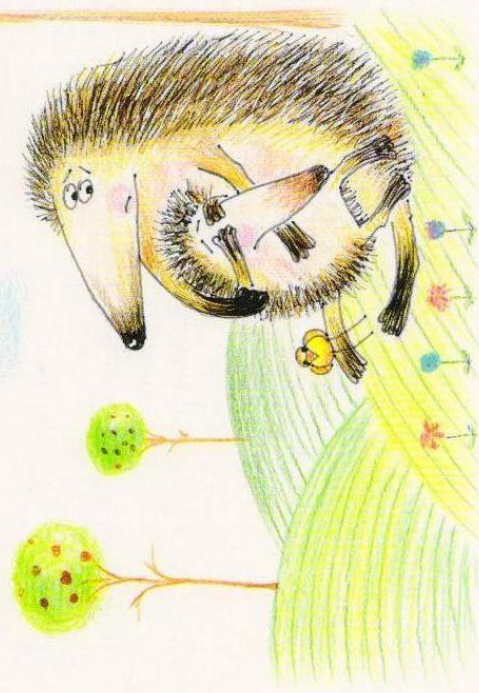
Давайте будем учиться у детей тому хорошему и доброму, что в детях присутствует в избытке и что мы, взрослые, забыли за годы своей жизни.

Мы можем поучиться у наших детей верить в чудеса и доверять миру; жить в настоящем и просто радоваться жизни; уменью прощать и забывать о плохом; наивности и искренности; жизнерадостности и оптимизму; способности удивляться и быстро учиться.

А еще кружиться, веселиться, петь, танцевать, играть, смеяться, мечтать, пользоваться компьютером и телефоном, смелости изучать неизведанное, проговать многое и т. д. и т. п. Когда мы учимся у своих детей, мы тем самым даем им почувствовать, как много они значат для нас.

Осуждение чувств
и цензура воображения
— насилие
над политической
свободой и душевным
здоровьем ребенка.

Шажикот



15

Одобрительно относиться к чувствам ребенка

Для человека естественно испытывать целую гамму самых разнообразных эмоций и чувств. Но маленькие, здоровые дети не могут быть все время веселыми, спокойными и жизнерадостными. Чувства — это тоже часть личности ребенка, и их надо принимать такими, какими они проявляются. Позвольте ребенку и плакать, и погрустить, и позлиться, и пообижаться. А затем...

- Постарайтесь понять чувства и эмоции ребенка;
- отразите отрицательные эмоции ребенка, как зеркало, по типу: «Я понимаю, что тебе сейчас очень грустно!» и не задавайте ребенку при этом никаких вопросов;
- не ругайте и не стыдите ребенка за отрицательные эмоции и чувства, которые он испытывает;
- расскажите ребенку, если он уже готов вас слушать, что и вы иногда испытываете такие же чувства и эмоции.

Твои отношения с друзьями
станут проще и свободнее,
когда ты научишься
любить самого себя.

Лиз Бурбо



16

Имейте свою собственную жизнь

Часто родители настолько поглощены своим родительством, что абсолютно забывают о себе. Не стоит посвящать свою жизнь чему-то или кому-то одному. Жизнь должна быть многогранной! Проверьте собственную жизнь на наличие разных в ней граней. Задумайтесь, какой вы:

- как личность;
- как партнер;
- как родитель;
- как работник.

Когда мы, взрослые, имеем свою жизнь, занимаемся собой и собственным здоровьем, заботимся о себе, мы становимся более эффективными родителями. Если у родителей нет собственной жизни, они начинают портить жизнь своим детям.

Уважайте незнание ребенка!
Уважайте труд познания!
Уважайте неудачи и слезы!
Уважайте текучий газ
и сегоднешний день!
Как ребенок чувствует мать
завтра, если мы не дадим
ему мать сегодня сознательной,
ответственной
жизнью?

Я. Корчак



17

Выделите время на обёртывание детей

Дети многое познают с помощью наблюдений, но нельзя полагаться, что таким образом они могут всему научиться. Иногда мы думаем, что, если ребенок много раз видел, как это делается, то он сможет сделать это сам. Но если человек много раз ездил рядом с водителем автомобиля – это не значит, что он сможет управлять им. Ребенка нужно учить многому: как выполнять домашние обязанности, общаться с людьми, принимать отказ, просить прощения, вести себя на приеме у врача, разговаривать по телефону, обращаться за помощью, сохранять спокойствие, принимать критику, как сказать «нет» друзьям, как распорядиться временем и т. д. и т. п.

Терпение, вера в способности ребенка, подбадривающие фразы, приятная, веселая атмосфера и признание успехов ребенка делают обучение радостным как для ребенка, так и для родителей.

Самое верное решение
любой проблемы находится
в руках того, перед кем
она стоит.

Д. Ф. Фелд



18

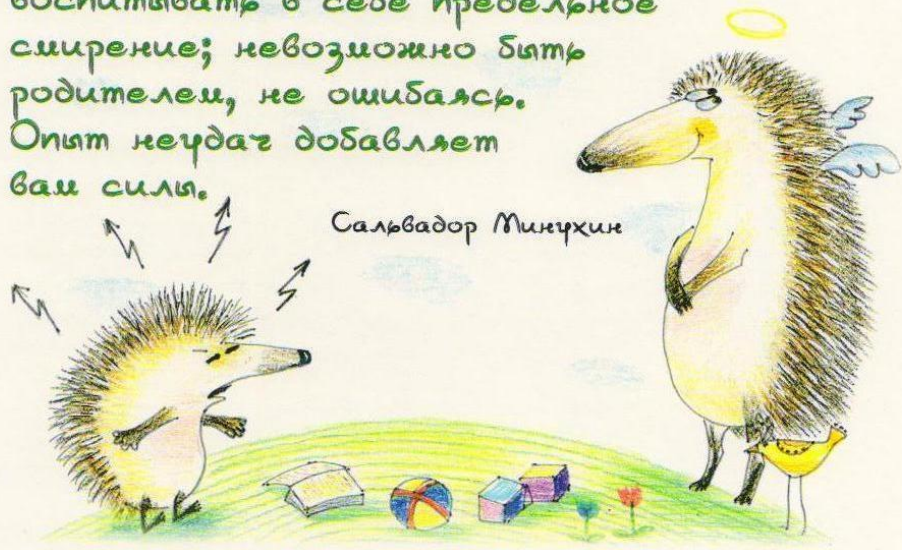
Не решайте за детей те проблемы, с которыми они могут справиться сами

Величайший дар, который мы можем передать своим детям, состоит в понимании того, что дети сами могут искать решение своих проблем, прежде всего собственными силами. Когда мы сами решаем проблемы детей – те, с которыми они могли бы справиться своими силами, – наши решения никогда не удовлетворяют их полностью. Родители, которые впадают на свои плечи проблемы детей, лишают их возможности воспитывать в себе чувство ответственности. Дети должны знать, что у них есть все необходимое для самостоятельного решения жизненных проблем. Только они обладают теми качествами, которые помогут им добиться успеха.

Помните: все, что мы решаем за своих детей, они не смогут решить сами.

Бить родителей — это
воспитывать в себе предельное
смирение; невозможно бить
родителей, не ошибаясь.
Опыт неудач добавляет
вам силы.

Сальвадор Минцхин



Сохраняйте спокойствие

19

Сталкиваясь с плохим поведением ребенка, трудно оставаться спокойным, однако большинство родителей считают, что это один из самых важных моментов воспитания. Сохраняя душевное равновесие, вы сможете научить своих детей позитивным способам решения проблем.

Определите, какое именно поведение вашего ребенка выводит вас из себя. Понаблюдайте за первыми признаками, которые свидетельствуют о том, что вы начинаете злиться, и найдите способ, который помогает вам оставаться спокойным. Примените ваш план, чтобы помочь себе сохранять спокойствие, когда окажетесь в эмоционально-напряженной ситуации с Вашим ребенком.

Не требуй от ребенка платы
за все, что ты для него
сделал. Ты дал ему жизнь, как
он может отблагодарить тебя?
Он даст жизнь другому, тот —
третьему, и это необратимый
закон благодарности.

Янчи Кортак



20
Не требуйте от своих детей
бить благодарными

Дети в своем детстве и юности принимают все, что им дают родители как должное. В отношениях «ребенок-взрослый» режим «Ты — мне, я — тебе» НЕ работает! Чувство благодарности возникает в душе человека лишь с наступлением его зрелости, поэтому требовать от детей благодарности нельзя. На нее можно лишь надеяться, ее можно лишь ожидать в глубине души через много-много лет собственного родительства.

Для того чтобы воспитать в детях чувство благодарности, мы сами должны демонстрировать признательность своим родителям, собственным детям, окружающим нас людям и миру вокруг.