

Выстраивание позитивных детско-родительских отношений



- *Одна из проблем современного родительства — желание мам и пап вырастить из ребенка улучшенную версию себя. Но при этом мы все время забываем, что ребенок — это отдельная личность, отдельный человек, который с момента своего рождения требует к себе уважения.*

Главное — не навредить

- **Не бейте**

- Людей вообще, и детей в частности, нельзя бить.
- Насилие — это не форма воспитания, а форма унижения.
- В какой-то момент физические наказания становятся способом общения. Ребенок понимает, что на него обратят внимание, вступят в коммуникацию, если он что-то сделает не так. Тогда он станет провоцировать родителей хотя бы на такое общение.



Честность – это важно

- **Не лгите**

- Детская ложь начинается в возрасте около 5 лет, и это нормальное явление. Ребенок осваивает способ почувствовать себя, свою свободу и свою власть.
- При этом дети прекрасно понимают, когда родители им лгут. Многие мамы и папы искренне считают, что они никогда в жизни не обманывали своего ребенка. Говорили ли вы, например: «Не ешь песок, а то червяки будут в животе, в больницу поедem доставать»?
- Родители считают, что это не вранье, а способ сделать «как лучше». Но когда дети в 5 лет начинают лгать, они тоже хотят как лучше, не желая расстраивать родителей.



Ваш ребенок уникален

- **Не сравнивайте**
- Родители очень часто сравнивают своих детей не только с чужими, но и с братьями и сестрами внутри семьи. Это всегда травмирующий фактор.
- Сравнение с другими очень мешает развиваться на любом жизненном этапе.



Соизмеряйте слова и их последствия

- **Не угрожайте и не высмеивайте.**

Нельзя:

- Угрожать, что ребенка отдадут в детский дом, тете/дяде, полицейскому, — это нарушает базовую потребность в безопасности ребенка. В его сознании мама (семья) — гарант этой безопасности.
- Пугать Бабой-Ягой, Бабайкой. Это может перейти в тяжелые фобии темноты и одиночества у взрослых людей.
- Угрожать, что поменяете на другого — хорошего — ребенка. Это занижает самооценку и портит ваши отношения. Ребенок будет легко идти к тому, кто его назовет хорошим.
- Обещать «не любить» — это разрушение мира и стабильности у маленького человека, опять-таки базовой потребности в безопасности.



Существует несколько простых правил, основанных на детской психологии, как жить с ребенком счастливо и достаточно спокойно.



Воспитывайте себя

- С момента появления на свет ребенок начинает активно слушать, как общаются вокруг него, и накапливает всю информацию. По мере взросления такого отзеркаливания будет все больше.
- Основной принцип звучит так: «Хотите воспитать ребенка, начните с воспитания себя». Следите за своей речью, за своими эмоциями, проявлениями чувств и поведением.
- При этом не нужно «помещать» ребенка в искусственный мирок, это не значит, что вокруг него все должны всегда улыбаться. Мама может быть радостная, грустная, усталая, она может плакать, но конфликты и выяснения отношений следует стараться при ребенке не устраивать.



Давайте адекватную обратную связь

- Многие исследования говорят о том, что примерно к 2 годам ребенок начинает обесценивать два слова, которые постоянно повторяют родители: «молодец» и «нельзя».
- Интересно, что подобное происходит и с положительной мотивацией. Вместо того чтобы сказать: «Какое красивое солнце ты нарисовал, ты поднял мне настроение», мы твердим: «Молодец». Слова и понятия обесцениваются.
- Старайтесь наполнять общение с ребенком максимально развернутой живой речью!



Проявляйте свою любовь

- Очень большое значение имеет тактильный контакт. Ребенка нужно касаться, гладить его, обнимать, говорить ему о своих чувствах.
- Каждому человеку, и ребенок не исключение, хочется, чтобы с ним поговорили, вернее, чтобы его услышали. Хорошо, если беседа с ребенком — это не родительский монолог, а именно разговор.



- Литература:

1. Лариса Суркова: Ребенок от 3 до 7 лет. Интенсивное воспитание. АСТ, 2018 г.

- Интернет-ресурсы:

1. <https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/sekrety-schastlivyh-otnosheniy-s-rebenkom>