

13 простых правил, чтобы вырастить ребенка счастливым

Сделать ребенка счастливым гораздо легче, чем взрослого, ведь детское ощущение радости жизни не зависит ни от материальных, ни от других внешних условий. Чтобы малыш вырос с чувством внутренней гармонии, достаточно лишь придерживаться несложных правил в его воспитании.

Никогда не рубите с плеча

Если вы сейчас в стрессовом состоянии, возьмите тайм-аут: выйдите в соседнюю комнату, дайте себе время остыть, позвоните и пожалуйте подруге, выпейте кофе, сделайте дыхательную гимнастику. Что бы ни натворил ребенок, он еще слишком мал для того, чтобы нести ответственность за ваше состояние и становиться объектом для вымещения негативных эмоций.

Если вам не нравится то, что вы получаете, измените то, что вы даете

Иными словами, старайтесь отслеживать, как ваше поведение влияет на поступки ребенка.

Давайте ребенку возможность проявить самостоятельность

Важно не принимать за ребенка решений, давать ему выбор (хотя бы в мелочах), не делать за него все трудные дела (даже если вы объективно сделаете их быстрее), иначе малыш так навсегда и останется малышом – у него просто не будет шанса попробовать быть «взрослым», столкнуться со своими ошибками, рисковать и нести ответственность за свой выбор.

Заботьтесь о себе

Всегда держите в уме фразу, которую говорят бортпроводники в самолетах: «Сначала наденьте кислородную маску на себя, затем – на ребенка». Только будучи счастливым человеком, только показывая пример ровного и спокойного состояния, вы воспитаете кроху гармоничной личностью.

Никогда не упрекайте ребенка в неблагодарности

Бойтесь фраз типа «я на тебя всю жизнь положила», «я всем ради тебя пожертвовала». Ребенок ни о чем не просил вас и вовсе не должен пронести через всю жизнь роль жертвы за ваши муки. С такими посланиями он навсегда останется вашим должником, что мешает ему строить свою жизнь, быть независимым и свободным человеком.

Показывайте наглядный пример

Дети всегда делают то, что видят, а не то, что слышат. По-настоящему они способны повторить только то, что вы показываете на своем примере. Если вы грубите своим родителям, когда-нибудь дети начнут грубить вам. Если вы не ведете здоровый образ жизни – едва ли вы сможете привить его детям, даже если все время говорите о нем.

Не демонстрируйте ребенку излишнюю тревогу за его жизнь и здоровье

«Упадешь!», «Поранишься!», «Не сможешь!», «Куда уж тебе!»... Так дети вырастут тревожными и неуверенными в своих силах. Конечно, нужен рациональный баланс между заботой о детской безопасности и излишней перестраховкой. Но всегда лучше

встать рядом и при необходимости поддержать, чем вовсе не позволять ребенку попробовать.

Говорите о своих чувствах без упреков

«Из-за тебя я опоздала!», «Ты мне все нервы вымотал!», «У всех дети как дети, а ты...». Ребенок не может нести ответственность за состояние родителей. Конечно, мамам и папам часто бывает трудно – но в этой ситуации лучше искать поддержки у других взрослых, а не в обвинениях малыша. Это не отменяет необходимости проговаривать свои эмоции и ощущения: «я устала», «я злюсь на тебя за...». Отличие в том, что эти слова говорятся для того, чтобы сообщить о своем состоянии, а не для того, чтобы вызвать чувство вины.

Не запрещайте ребенку злиться

Просто покажите, как и где это можно делать в вашей семье. Оптимально – научить ребенка говорить: «Я злюсь на тебя и прошу тебя не делать...», чем бросаться с кулаками. Можно рвать газеты, бросать мячик, топтать ногами, рычать... Неумение выражать злость приводит к телесным и эмоциональным зажимам, а позже, во взрослом возрасте – к болезням и эмоциональным проблемам.

Старайтесь не переругать и не перехвалить

Изобилие критики ведет к низкой самооценке и неуверенности в своих возможностях, безостановочная похвала – к зависимости от постоянного внешнего подкрепления своих действий. Лучше всего оставаться эмоционально включенным реалистом: «Ты нарисовал петуха! Разноцветного, яркого! Мне нравится сочетание цветов!» Согласитесь, это несколько другое, чем просто: «Молодец! Ты рисуешь лучше всех!» Рано или поздно ребенок столкнется с реальностью и огорчится.

Устанавливайте границы

В общении с ребенком без них не обойтись. У ребенка должна быть система правил, построенная по так называемому принципу светофора: красное – всегда нельзя, желтое – обсуждается, зеленое – всегда можно. Что касается «красного списка» – если ребенок нарушает эти правила, родителю стоит выдавать всегда одинаковую реакцию. Тут важна предсказуемость. Если правила в вашей семье отсутствуют или являются слишком «плавающими», то ребенок живет в постоянной ситуации тревоги, как будто он (а не взрослый) несет ответственность за происходящее – такая роль не под силу ни одному ребенку.

Помните, что злиться на ребенка – нормально

Нет ни одного родителя, который бы время от времени не испытывал к детям негативных чувств. Другое дело – как с этим справляться так, чтобы это не было разрушительно для крохи. Вы можете говорить о своей злости, но при этом малыш не должен чувствовать, что он плохой – ругайте поступки, а не ребенка: «Я злюсь, что ты не убрал игрушки, ведь мы договорились», а не «Ты – плохой, я тебя больше не люблю».

Говорите детям о своей любви каждый день

Они должны чувствовать себя важными, желанными в вашей жизни. «Я рад, что ты у меня есть», «мне с тобой интересно». Только важно говорить это искренне, когда вы действительно находитесь в хорошем расположении духа, чтобы дети не «считывали»,

что вы говорите одно, а чувствуете другое. Не менее важно обнимать ребенка, как писала известный детский психолог Юлия Гиппенрейтер, не менее 8 раз в день.

Заботьтесь о себе, будьте честны и предсказуемы с детьми, старайтесь проявлять терпение и доброту, и они ответят вам взаимностью.