

# Как уберечь семью от больших проблем

9 правил воспитания  
детей

---

# 1-ОБЩЕНИЕ

Рано или поздно каждый родитель начинает испытывать сложности в общении с ребенком. У кого-то проблемы начинаются с самого раннего возраста, у кого-то чуть позже, когда ребенок начинает ходить в детский сад или школу. Некоторые родители с грустью приходят к выводу, что вообще не умеют общаться с детьми. Но есть такие, которым это удается.

# Чтоб установить эмоциональный контакт с ребенком, возьмите на вооружение три простых принципа общения:

**1- Разговор «на равных»** Ни в коем случае не делайте из ребенка безропотного **исполнителя** всех ваших требований. Помните: беседа должна **протекать на равных**. Вам, как взрослому и более опытному человеку, конечно, придется **направлять** диалог в нужное русло. Обратите внимание: только диалог. Ребенок должен отвечать вам, высказывать свою точку зрения, и она не обязана совпадать с вашей.

## 2- Подкрепление слов личным примером.

Дети улавливают несоответствие между словом и делом очень быстро.

Если родители говорят, что **любят** ребенка, но при этом постоянно **кричат** на него? Что подумает ребенок? Ведь слова взрослого расходятся с делом и ребенок может посчитать это руководством к своим дальнейшим действиям: «я тоже могу говорить одно, а делать другое».

Дисгармония может привести к душевному конфликту.

### 3-Повышайте самооценку ребенка.

Показывайте, что вы принимаете его таким как он есть, это повышает самооценку ребенка.

Когда ребёнок уверен в себе и самооценка не занижена, он, вероятнее всего, хорошо поладит с другими. Принятие ребёнка таким, какой он есть делает ваше общение с ним простым и лёгким. **Тот, кто чувствует себя принятым, вероятнее всего, поделится своими чувствами и проблемами.**

# Как правильно слушать ребенка и выстраивать с ним диалог:

- повернитесь лицом к ребенку так, чтобы ваши глаза находились с глазами ребенка на одном уровне;
- не задавайте расстроенному ребенку вопросы, используйте для своих фраз утвердительную форму;
- после каждой реплике выдерживайте небольшую паузу, чтобы ребенок имел возможность осознать сказанное и ответить вам;

## 2-ПОХВАЛА

Хвалить надо уметь! Вовремя и в соответствующей степени. Как же это сделать? **Хвалите искренне.** Не страшно, если похвала будет несколько завышена: получая ее в качестве аванса, ребенок всеми силами будет стремиться ей соответствовать. **Поощряйте не только за результат, но и за попытку ребенка достигнуть результата, за старание, желание.** Старайтесь использовать **разные словесные формы похвалы.** Если все время использовать одни и те же слова или фразы для поощрения, они теряют свою значимость для ребенка.

**Используйте также разные формы не словесной поддержки — они не менее важны для вашего ребенка, чем слова, а иногда и более эффективны. Улыбнитесь или подмигните, погладьте по спине или по голове, мимоходом прижмите к себе или подбадривающе пожмите руку, обнимите за плечи — словом, используйте все, что подскажет вам ваше сердце.**



Все знают, что не бывает учения без неудач. Не лишним здесь будет сказать, что **нельзя фиксировать внимание на неудачах, давать низких оценок, критиковать ошибки ребенка.** Если вам нужно дать рекомендации, как правильнее выполнить то или иное упражнение, старайтесь сделать это **доброжелательно и доступно** для понимания ребенка. Чаще используйте примеры правильного выполнения.

В процессе общения стройте взаимоотношения с ребенком таким образом, чтобы он видел в вас не требовательного наставника, а **старшего друга, всегда готового прийти на помощь в трудную минуту.** Обязательно завершайте разговор на оптимистической ноте. **Не сравнивайте успехи вашего ребенка с успехами других детей,** не ставьте других детей в пример: темп освоения навыков индивидуален для каждого ребенка. Правильнее отмечать **новые успехи** вашего сына или дочери, сравнивать результативность выполнения заданий вчера и сегодня.

## 3-ПРИКОСНОВЕНИЕ.

Научные исследования подтвердили огромную **значимость физического контакта с ребенком**. Оказывается, дети, к которым прикасаются часто и с любовью, гораздо лучше растут и развиваются. **Прикосновение стимулирует развитие нервной системы (мозга) ребенка**. Физический контакт стимулирует выработку нервных импульсов, которые благотворно влияют на психическое развитие ребенка.

**Прикосновение улучшает поведение ребенка и его самоощущение. Это удивительно, но ребенок, который получает от родителей физический контакт, гораздо лучше себя чувствует. Это значит, что и родителям с таким ребенком тоже намного проще: такие дети более спокойны и охотнее идут на контакт как с родными, так и с незнакомыми людьми. Тактильный контакт дает ощущение уверенности в себе.**

**Когда мама или отец дотрагиваются до ребенка, он ощущает свою значимость и понимает, что его любят, — а это одно из самых важных потребностей любого человека на протяжении всей жизни.**

Прикосновения помогают преодолеть некий внутренний барьер, который мешает выражать свои эмоции. Через некоторое время даже самый неласковый ребенок будет подавать сигналы своих положительных эмоций.

## 4-РОЛЬ В СЕМЬЕ МАТЕРИ

В процессе воспитания мать более часто контактирует со своим ребенком (у отца на это не всегда находится столько времени). У ребенка и матери могут складываться различные формы отношений между собой. Каждая из них имеет свои плюсы и минусы. Постарайтесь посмотреть на свои отношения со стороны.

# 1-Лучшие подруги

Эти отношения наполнены позитивом — мама и дочь эмоционально чрезвычайно близки. Общаясь друг с другом на равных, они могут многое друг другу доверить и обсудить все.

Но и у такого формата взаимодействия есть свои **минусы**. 1-Матери в данном случае трудно обеспечить дочери **дисциплину**. Она **не может** запретить ей что-либо без риска **потерять статус лучшей подруги**. А материнские **границы** девочке очень нужны, особенно в подростковом возрасте.

2-Еще одна проблема данных отношений — излишняя откровенность.

Дочь **не должна** являться той фигурой, которая постоянно утешает мать, знает все подробности ее личной жизни.

Нормально, когда дочь рассказывает матери о своих проблемах с молодым человеком. Но если мама излишне откровенна и посвящает своего ребенка в подробности своей жизни с мужем, то подрывает отношения дочери и отца.



## 2-Сестры

Мама и дочь — **две родственные души**. Любовь между матерью и дочерью в данном случае очевидна, они понимают друг друга с полуслова, несмотря на разницу в возрасте.

Другая сторона медали — **конкуренция** в ее различных проявлениях: за внимание мужчин, в частности отца семейства, за достижения, за проявление способностей. Вместо принятия заботы и поддержки матери, дочь вынуждена постоянно **оценивать свое** поведение. Девочка, выросшая в ситуации постоянного сравнения, вероятно, не будет иметь внутренней уверенности в себе. Ей все время нужно будет доказывать, что она лучше кого-то.

## 3- Соперницы

В этом случае объединяют мать и дочь разве что гены. В остальном их **отношения напоминают поле сражения, конфликты возникают по любому поводу.**

Мать, из лучших побуждений, пытается **лепить своего ребенка по определенному образцу.** Если дочь не оправдывает ожиданий, начинаются придирки со стороны матери, реакция ребенка в этом случае — **защита.** Женщинам в таких отношениях нужно **больше заниматься своей жизнью и развитием.** Сама жизнь подталкивает человека не стоять на месте.

## 4-Поменявшиеся ролями

**Нередко мать и дочь меняются ролями.** Иногда такой тип отношений складывается с раннего детства, когда женщина в силу своей **инфантильности** перекладывает всю ответственность на дочь. В таких отношениях именно мать обращается к дочери за помощью и поддержкой, а не наоборот. Повзрослев, такие девочки **иногда проникаются презрением** и неприязнью к маме, осознавая, что чего-то недополучили.

Однако смена ролей может происходить абсолютно естественным образом, из-за ухудшения здоровья матери или в силу ее возраста.

Что можно сделать?

В первом случае **по возможности разделите заботу о матери с другими близкими ей людьми.** Так вы устраните усталость от ответственности, возложенной на дочь с детства. Во втором случае важно, чтобы мама продолжала чувствовать свою значимость — поддерживайте важные для нее традиции и ценности, обращайтесь за советами и т.д.

## 5-Части целого

В таких отношениях **дочь не может** и шагу ступить без оценки матери, продолжающей опекать ее. В такой связке мать принимает свою **родительскую роль как единственную в жизни**, которую она ощутила сразу после рождения младенца. Мать **не принимает** естественного отдаления дочери. Чревато это тем, что, подрастая, дочь будет страдать от недостатка самостоятельности и недоверия миру.

Любой родитель должен помнить, что **процесс отделения детей от них неизбежен**. Этот процесс отделения начинается еще в младенчестве. Но если он затянулся до подросткового возраста и далее, то нужно сделать его плавным. Дочери следует научиться **говорить матери «нет»** и ограничить ее вмешательство в свою жизнь. А матери - **поменять тип своего** поведения, стиль общения с дочерью. Практика показывает: это приводит к улучшению отношений.

# 5- ЗАБОТА О РОДИТЕЛЯХ И ДРУГИХ ЛЮДЯХ

Умение заботиться и сопереживать не приходит само собой.

Вы при ребенке показываете неуважительное отношение к другим людям? Если да, то не удивляйтесь, что вскоре он станет вести себя также. **Чтобы ребенок уважал вас, уважайте других людей и самого ребенка.** Причем не на словах, а на деле.

Не наказывайте и не ругайте ребенка (и подростка) **при посторонних**, и особенно, **при значимых для него людях**. Пусть он даже серьезно провинился. Ребенок должен быть **уверен**, что близкий человек его никогда не унизит. Если вы неуважительно относитесь к своему мужу (или жене) - не ждите, что сын или дочь будут уважать его (ее).

Если у вас в семье не принято интересоваться делами друг друга, помогать бабушкам и дарить подарки – вряд ли ребенок, когда вырастет, станет заботливым сыном и будет делать все это для вас.



Скоро праздник? Обязательно придумайте и приготовьте вместе с ребенком подарки для каждого члена семьи. Обсуждайте, какой подарок может порадовать близкого человека. Акцентируйте его внимание на том, что обязательно нужно поздравить всех членов семьи, включая бабушек и дедушек. Подчеркивайте, что вы семья, а **семья – это самое дорогое, что у него есть, и что добрые отношения в семье нужно беречь, и всегда поддерживать.**

Если у вас в семье существует традиция, что лучший кусочек достается детям, то вы закладываете **почву для развития эгоцентризма**. Если вы покупаете вкусненькое, **то на всю семью**, а не только ребенку. Если не хватает денег, **лучше не покупайте вообще**. **Делите угощение на равные части**. Другое дело, что вы можете оставить что-то ребенку из своей порции. Справедливо и обратное: когда вы покупаете что-то себя, купите что-нибудь и ребенку.

**Научите ребенка сопереживать.** Пожалейте сестренку, которая порезала палец, или папу, который больно ударил ногу. Попросите помочь вам. Пусть ребенок принесет бинт или поможет намазать палец зеленкой. Только так он поймет, что люди должны заботиться друг о друге.

**И, самое главное, показывайте, как нужно любить родителей на собственном примере общения с его бабушкой и дедушкой.** Говорите им, как вы их любите. Заботьтесь о стариках. Пусть ребенок это впитывает с «молоком матери». Пусть для него это будет нормально. И тогда ваши выросшие дети будут интересоваться вашим здоровьем, заботиться о вас и любить.

# 6-СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

Формирование **семейных ценностей** – долгий и творческий процесс. Это процесс переноса **всего самого лучшего из семьи своих родителей в свою собственную семью**: выстраивание теплых и дружеских отношений, уважение и доверие, ответственность за свои поступки, умение прощать, доброта и забота, любовь и терпение.

Научить ребенка уважать старших, быть честным и искренним, уметь общаться и ладить с разными людьми – **задача, прежде всего, семьи.**

**Лучшее воспитание – собственный пример.** Если ребенок будет расти в счастливой и дружной семье, где мама с папой уважают друг друга, заботятся о своих родителях и детях, то и в свою семью в будущем он принесет **такие же нормы и ценности.**

**Не потакайте детям во всем и не балуйте их без чувства меры. Помните о том, что в семье должны быть базовые правила, соблюдать которые должен каждый домочадец.**

Далее будут перечислены базовые семейные ценности, на основе которых каждая семья становится счастливой и дружной. Можете к этому списку добавить свои семейные ценности.

**Любовь.** Глубокое и искреннее чувство, которое ведет мужчину и женщину к созданию семьи. Любовь матери к ребенку – истинная и безграничная, любовь ребенка к своим родителям – безусловная и полная **доверия**.

**Ответственность.** Перед семьей, ведь все что мы делаем – мы делаем ради своей семьи.

**Общение.** С близкими людьми мы делимся всем и надеемся на утешение, понимание и добрый совет.

**Забота и поддержка.** Каждый человек хочет быть уверенным в том, что есть место, где ему всегда рады, где его любят и ценят, где его примут и поймут в любом состоянии, в любой ситуации. Место, где близкие люди помогут ему, согреют его и дадут силы жить дальше.

**Уважение.** Полное взаимопонимание между членами семьи возможно только тогда, когда с интересами и потребностями другого человека в семье **считаются**, когда признают его ценность и значимость.

**Умение прощать.** Если люди любят, они не держат зла и не зацикливаются на обидах, они пытаются найти компромисс и жить дальше. Дети должны знать, что в семье их всегда поймут и простят.

**Честность.** Доверие, которое испытывают друг к другу люди в семье невозможно переоценить. Пожалуй, нет другого такого сообщества, где это качество выражено столь ярко и неподдельно. Честность и искренность в семейных отношениях рождают доверие и спокойную уверенность в благополучии.

**Традиции.** Еженедельные прогулки в лесу, выбивание ковриков по субботам, совместные поездки на дачу или празднование семейных праздников – это верный путь к укреплению семьи.

## 7- ВРЕМЯ и ДЕНЬГИ

Чем обычно родители компенсируют нехватку времени на своих детей?

Конечно деньгами!

Но даже в этом случае нельзя полностью подменять родительское внимание денежными вложениями. Хотя частично этим можно поддержать самооценку у своего ребенка.





# Если у вас завал на работе

И вы не можете проводить с ребенком привычное количество времени, тогда можно компенсировать этот пробел деньгами (но не большими). Ребенок будет понимать, что он все таки «ценен» для вас.





Родители...

как часто у них нет времени на детей

# Недостаток внимания СЕГОДНЯ

*Несчастливая судьба завтра?*



На общение с ребенком много времени «выделять» не надо. Достаточно завести **семейный ритуал** («доброе утро», совместные завтраки, улыбнуться когда кто-то грустит, «10 минут с сыном», сказка перед сном, «спокойной ночи»...). Лучше всего общение происходит в процессе совместной деятельности (работы или отдыха).

## 8- СМЕХ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Обязательное условие счастливой семьи.

Очень здорово, когда семья создает свои традиции, и понимает насколько *семейные развлечения* важны в жизни. Ведь именно из этих минут, проведенных вместе, и складывается большое семейное счастье.

Наши предки давно поняли, что смех и развлечения необходимы семье.

«На что и клад, коли в семье лад».

«Счастлив тот, кто счастлив дома».

«Коль видят нас и слышат дети, мы за дела свои в ответе».

« Семья в куче, не страшна туча».

«Не будет добра, коли в семье вражда».

# Откуда ребенок может черпать положительные эмоции?

## **Творчество**

Каждый родитель знает, что у его ребенка получается лучше всего: рисование, лепка, моделирование.

## **Семейные развлечения**

Что может быть лучше подарков, созданных своими руками! А как приятно украсить дом к празднику оригинальными поделками!



## **Радость движения**

В подвижные игры лучше всего играть на улице в солнечный день. Это могут быть традиционные жмурки или прятки, а зимой здорово всем вместе слепить снеговика или крепость, а потом дружно покидаться снежками, покататься на коньках или лыжах.

## **Играем дома**

Самые разнообразные настольные игры (лото, пазлы, мозаика, конструкторы), классические «слова», «города» или «реки». Можно всей семьей колдовать на кухне: дружно лепить чудо-шедевры из теста, украшать салаты, изобретать новые блюда. При правильном подходе даже лепка пельменей или засолка огурцов могут превратиться в семейные развлечения.

## 9- РАЗГОВОР О СВОЕМ РОДЕ

У ребенка в семье необходимо воспитывать и развивать:

- **интерес к семейной родословной;**
- **уважение к своей семье и семейным традициям;**
- **формировать мир чувств: любви, ответственности;**
- **повышать культуру быта.**

**Род -**

**это большая семья из нескольких поколений родственников, имеющая одного общего предка по материнской или отцовской линии.**



# Я - семья - род



Анатолий  
**НЕКРАСОВ**

**РОД. СЕМЬЯ.  
ЧЕЛОВЕК**



# Семейные заповеди:

- *Почитай отца, мать.*
- *Возлюби ближнего своего, как самого себя.*
- *Делай другому так, как хотел бы чтобы делали тебе.*
- *Не огорчай никого.*

