

КАК ПРОЯВЛЯТЬ СВОЮ ЛЮБОВЬ К ДЕТЯМ

Ребенок младшего школьного возраста

- Просматривайте и читайте вместе книги.
- Приготовьте вместе с ребенком его любимое блюдо.
- Ходите с ребенком за покупками.
- Украсьте вместе комнату ребенка, учитывая его идеи по оформлению и пожелания.
- Спрашивайте ребенка о том, как прошел его день, интересуйтесь его делами.
- Устройте велосипедную прогулку или пикник на природе.
- Развивайте семейные традиции празднования любимых праздников.
- Помогайте выполнять домашнее задание.
- Запланируйте особо торжественный обед в выходной день.
- Сделайте альбом семейных фотографий.
- Изготовьте вместе видеозапись, рисунки, поделки для бабушки или дедушки.

Ребенок подросткового возраста

- Проявляйте интерес к домашнему заданию и школьным делам ребенка. Принимайте живое участие в его увлечениях.
- Хвалите его за хорошую успеваемость в школе, успехи на тренировках, в домашних делах.
- Спросите у него совета, а еще лучше последуйте ему. Не думайте, что ребенок еще «не дорос» до «взрослых» дел.
- Посещайте мероприятия, в которых принимает участие ваш ребенок. Снимайте на видео торжественные события в его жизни.
- Сходите с ребенком в кафе, кинотеатр, концерт.
- Умейте слушать своего ребенка. Иногда просто выслушайте подростка, не давая никаких указаний.
- Позволяйте ему приглашать друзей в свой дом.
- Помогите ребенку найти свой стиль во внешности, одежде.
- Время от времени обнимайте своего ребенка. Для крепких объятий совершенно не нужны никакие причины.

ЧТО ПОМОЖЕТ ВЫРАСТИТЬ СЧАСТЛИВОГО РЕБЕНКА

Если вы желаете, чтобы ваш ребенок был счастлив, постоянно показывайте ему, в каком прекрасном мире он живет. В повседневной жизни нас окружает тысяча приятных мелочей, и это отнюдь не только подарки и увеселительные поездки в выходные дни. Приготовьте с ребенком вкусный завтрак, познакомьте его с красотой осеннего леса, научите запускать бумажного змея, а вечером, за чашечкой чая, расскажите увлекательную историю из вашего детства.

Счастье в мелочах. Поэтому наполнить жизнь ребенка самыми обыкновенными чудесами совсем несложно. Нужно лишь проявить чуточку фантазии, и ребенок забудет о компьютерных играх и мультфильмах, а будет тянуться к вам, ведь именно вы, родители, дарите ему настоящее, увлекательное детство. Из такого счастливого ребенка обязательно вырастет счастливая и гармоничная личность!

Говорите:

- Я люблю тебя.

- Люблю тебя, несмотря ни на что.
- Я люблю тебя, даже когда ты злишься на меня.
- Я люблю тебя, даже когда я злюсь на тебя.
- Я люблю тебя, даже когда ты далеко от меня.
- Как я рад(а) тебя видеть!
- Я горжусь тобой!
- Прости меня.
- Спасибо.

Рассказывайте детям:

- Историю их рождения или усыновления.
- О себе в их возрасте.
- О том, как вы повстречали их отца (мату), как встретились их бабушки и дедушки.
- Какие ваши любимые цвета, блюда и пр.
- Что иногда вам тоже сложно.
- Что когда вы держите их за руку и сжимаете ее три раза, это секретный код, который означает – люблю тебя.
- Какие у вас планы на ближайшее будущее.
- Чем вы сейчас занимаетесь.

Слушайте:

- Что рассказывает ваш ребенок, пока вы вместе.
- Что рассказывает ваш ребенок про свои игрушки или своих друзей, и подумайте, насколько это для него важно.
- Слушайте ребенка сердцем. Прочувствуйте эмоции и чувства, которые стоят за его словами.
- Услышьте призыв о помощи в словах ребенка.

Спрашивайте:

- Как твои дела?
- О чем ты думаешь?
- Что ты чувствуешь?
- Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?

- Какое твое мнение по этому поводу (вопросу)?
- Какие у тебя планы, мечты, желания?

Показывайте:

- Как сделать что-то, вместо того, чтобы запрещать это делать.
- Как позитивно относиться к жизни.
- Как преодолевать трудности.
- Как готовить еду.
- Как складывать белье.
- Как искать информацию, когда вы не знаете ответа.
- Привязанность к вашему супругу, вашим родителям.
- Что заботиться и ухаживать за собой очень важно.

Выделите время:

- Чтобы поиграть с ребенком.
- Чтобы вместе погулять в парке и послушать птиц.
- Для совместного похода на природу.
- Чтобы ваш ребенок помог вам приготовить обед.
- Чтобы выполнять домашнее задание в темпе вашего ребенка.
- Чтобы вместе понаблюдать за строительными площадками.
- Чтобы поговорить с ним перед сном, почитать ему сказку, спеть колыбельную.

Порадуйте своего ребенка:

- Отмечайте вместе праздники, дни рождения детей.
- Дарите детям подарки.
- Выложите завтрак на тарелку в форме смайлика.
- Испеките вместе печенье, торт.

Отпускайте:

- Чувство вины.
- Ваши мысли о том, как должно было быть.
- Вашу потребность быть правым и лучшим.

Отдавайте:

- Улыбайтесь детям. Улыбайтесь чаще.

- Отвечайте взаимностью, когда ваш ребенок вас касается. Обнимайте детей.
- Настройте контакт, прежде чем что-то говорить (исправлять), чтобы ваш ребенок действительно вас услышал.
- Дайте вашему ребенку возможность справиться со своим недовольством (гневом, злостью), прежде чем оказать ему помощь.
- Говорите детям хорошие и ласковые слова.
- Посвящайте детям безраздельно часть своего личного времени.

Демонстрируйте ребенку его значимость.

Ребенку очень важно ощущать себя значимым и кому-то нужным, особенно своим родителям. Он должен осознавать, что является важной частичкой своей семьи. Если постоянно показывать ребенку, что он важен для вас, он с детства будет расти с адекватной самооценкой. А это ключевой момент для формирования счастливой и гармоничной личности. Чтобы показать ребенку его значимость, определите для него какие-нибудь мелкие обязанности по дому, за которые он будет отвечать. Например, выгуливать собаку или поливать цветы. С возрастом эти обязанности нужно расширять и увеличивать. С таким подходом к воспитанию вы не только вырастите трудолюбивого и ответственного ребенка, но и сформируете в нем уверенность, что его помощь важна для вас.

Учите ребенка выстраивать отношения с окружающими людьми.

Начав посещать детский сад или школу, ребенок обязательно будет сталкиваться с проблемами коммуникации. Обидел соседский мальчишка, девочки не берут в свои игры – подобные ситуации случаются практически постоянно. А ведь ребенок только начал жить, ему еще неизвестно искусство дипломатии, он не знает, как стать своим в коллективе или дружить со всеми, чтобы никого не обидеть. И здесь на помощь ребенку должны прийти родители. Мудрые папы и мамы должны подсказать ему, как хранить дружбу, но при этом не позволять собой манипулировать, как не давать себя в обиду, но в то же время не драться и не оскорблять других.

В будущем это обязательно поможет вашим детям легче сходить с людьми и иметь много друзей, избегать конфликтов и беречь свои нервы.

Предоставляйте ребенку право выбора.

С самых ранних лет ребенок должен понимать, что у него есть право выбора. Понятно, что родители никогда не позволят пойти зимой на улицу без куртки, но выбирать, какого цвета куртку надевать, должен сам ребенок. И с возрастом таких моментов должно становиться все больше. К примеру, родители могут посоветовать дочери, записаться в кружок по интересам, но выбирать между танцами, изобразительным искусством и спортивной гимнастикой должна она сама.

Принимая решение за свое чадо, и не интересуясь его мнением, вы рискуете вырастить ребенка, полностью зависимого от мнения окружающих. Более того, если родители не спрашивают ребенка, нравится ли ему плавание и хочет ли он развивать в себе этот навык, где гарантия, что он не вырастет глубоко несчастным человеком, так как все детство потратил на нелюбимое занятие?

Воспитывайте в ребенке оптимизм.

Оптимистам легче найти друзей, построить карьеру, в общем, таким людям гораздо легче стать счастливыми. Необходимо учитывать, что ребенок все перенимает от взрослых, родителям самим необходимо пересмотреть свое отношение к жизни и стать оптимистами. Учите своих детей не унывать в сложных ситуациях, постоянно подбадривайте их, обещайте, что вместе найдете выход. Такая поддержка очень важна для формирования оптимистического характера.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО СТАБИЛИЗАЦИИ

ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО

1. Стремиться поддерживать эмоционально близкие, доверительные отношения с дочерью (сыном).
2. Оказывать всевозможную поддержку в разных жизненных ситуациях, при этом не ограждать её (его) от решения жизненных проблем.
3. Проявлять интерес и участие к внутреннему миру своей(го) дочери (сына).
4. Быть чуткими к изменениям в поведении, эмоциональном состоянии дочери (сына).
5. Избегать категоричных оценочных высказываний.
6. Формировать позитивную перспективу будущего.
7. Учитывать индивидуальные и возрастные потребности дочери (сына).
8. Привлекать к обсуждению семейных проблем и планов, к участию в жизни семьи.
9. Привлекать к выполнению домашних дел, дел по хозяйству.
10. Поддерживать связь с классным руководителем, специалистами СППС и администрацией учреждения образования.
11. По возможности (с согласия н/л) ограничить доступ к информации глобальной компьютерной сети Интернет, которая может причинить вред здоровью и эмоциональному состоянию н/л.
12. Быть примером в содержательном проведении досуга, в конструктивном решении собственных проблем.
13. Ненавязчиво контролировать (быть в курсе) и участвовать в организации досуга дочери (сына).
14. Участвовать в профессиональном определении дочери (сына).