



Понимающий родитель: как стать поддержкой своему ребенку?

Поддержка и внимание со стороны родителей - обязательные условия для того, чтобы ребенок вырос полноценным и счастливым взрослым. И это не красивый лозунг, а научный факт! Отношение родителей к детям - это наглядный пример того, как ребенок должен относиться к себе сам.

Детский телефон доверия 8 800 2000 122 делится базовыми рекомендациями, которыми важно руководствоваться в воспитании ребенка:

- **Любить ребенка БЕЗусловно** - это не значит ни в чем ему не отказывать и все разрешать. Это - любить, даже когда ребенок сопротивляется, бунтует, жалуется, ноет, ленится или требует. **КАК?** Для начала говорить в подобных ситуациях «я тебя люблю»: «Даже если я ругаю тебя, все равно люблю и сочувствую».
- **Обнимать, целовать, держать за руку.** Тактильный контакт с ребенком важен в любом возрасте. Именно так дети особенно чувствуют любовь родителей.
- **Хвалить ребенка за успехи и старания.** Не стоит воспринимать дисциплинированность и достижения ребенка само собой разумеющимися. **КАЖДЫЙ ДЕНЬ** говорите, что в поведении ребенка радует вас. Похвалы всегда должно быть больше, чем критики. Для этого используйте две ключевые техники:
 - **положительное подкрепление** – акцент на сильных сторонах: «Вот эту задачу ты оформил правильно и что особенно здорово, полностью сам!»
 - **авансирование** - проговаривание будущих успехов и заслуг: «Я уверен, что ты обязательно с этим справишься. Ты смелый, у тебя точно получится!»
- **Никогда не ругать ребенка при посторонних.** Наедине ребенок может объяснить свое поведение, как-то оправдаться, сохранив самоуважение и хорошее отношение к себе. При свидетелях это сделать просто стыдно!
- **Не сравнивать ребенка с другими:** одноклассниками, соседями, братьями и сестрами. Сравнение негативно сказывается на самооценке ребенка. Оценивайте поступки только относительно ситуации.
- **Слушать своего ребенка.** Если ребенок хочет вам что-то рассказать, всегда относитесь к этому серьезно. Фразы типа «мне не до твоей ерунды», «давай по делу», «мне бы твои трудности» сильно обесценивают ребенка и его переживания. Даже если его проблемы вам кажутся наивными - они важны для него. Дайте понять ребенку, что они важны и для вас.

Для этого задавайте больше вопросов *«И как ты это воспринял? А что ты почувствовал в этот момент? Какие есть идеи по этому поводу? Что можно сделать в этой ситуации?»*.

- **Уважать личное пространство ребенка.** Никто не любит, когда роются в его вещах. И ребенку не нравится, если вы без его согласия наводите порядок на его столе, перетряхиваете портфель или читаете сообщения в телефоне. Ребенок чувствует несправедливость острее, чем взрослый. Прежде чем что-то сделать или сказать ребенку, возьмите за правило спрашивать себя: «Сказал бы я так своему мужу/жене, коллеге?» или «А понравилось бы мне, если бы так со мной поступили?».
- **Разрешать ребенку иногда допускать ошибки.** Существует расхожее мнение, что «умные учатся на чужих ошибках», но оно далеко от жизни. Все люди учатся на личном опыте. Поддержите ребенка, когда он совершает ошибки, и помогите ему их проанализировать. Задавайте конкретные вопросы: «Как тебе кажется, почему не получилось? Что в следующий раз следует сделать по-другому?».
- **Не отстраняться от ребенка.** Родительская работа никогда не может быть выполнена до конца - не останавливайтесь и не отстраняйтесь. Не говорите *«я уже уделил тебе много времени в раннем детстве, а теперь ты сам...»* Быть родителем и поддерживать своего ребенка – это НАВСЕГДА, просто в каждом возрасте наша роль и отношения меняются!

Никто другой не сможет поддержать ребенка так, как это сделает любящий и заботливый родитель, но и вам порой нужна поддержка.

Мы будем рады обсудить волнующие вас вопросы

8 800 2000 122



<https://telefon-doveria.ru/ponimayushhij-roditel-kak-stat-podderzhkoj-svoemu-rebenku/>