

И самое главное —

не сходите с ума

Когда вы испытываете стресс, устали или чувствуете, что не справляетесь, то все это отражается на ваших детях.

Подавляющее большинство исследований говорит о том, что наша роль родителей — это очень важная роль. Мы не только определяем поведение своих детей, мы также в буквальном смысле слова формируем их мозги. Не паникуйте и не нервничайте. Постарайтесь отнестись к этим рекомендациям спокойно.

Все *мы* кричим.

Все *мы* время от времени поступаем не очень хорошо друг с другом.

От того, что вы повысите голос или накажете своих детей, они не вырастут эмоционально неполноценными.

Просто в остальное время проявляйте по отношению к ним теплоту и заботу.

Просто, не правда ли?

Катарушкина Марина
Телефон: 8 (921) 046 71 37

«Чем безумнее вы себя ведёте, тем более безумными становятся ваши дети.»

Чем вы счастливее, тем счастливее ваши дети.

Это простое, но очень важное правило. Мне даже кажется, что это самое важное правило вообще из всех правил.

Вы должны сохранить рассудок любой ценой.»



Найджел Латта - новозеландский практикующий психолог с 16-летним стажем, признанный эксперт по «безнадежным» случаям и одновременно успешный отец двух сыновей.

10 правил воспитания



как провести первые десять лет с ребенком и не «соскочить с катушек»

Подготовлено по материалам книги Найджел Латта «Прежде чем ваш ребёнок сведёт вас с ума»

Эти правила хороши тем, что они действуют везде и всегда

1. Три самых главных слова

Отношения, отношения и еще раз отношения.

Это, пожалуй, самое главное правило. Даже если вы забудете об остальных правилах, это должно намертво засесть в вашей памяти. Отношения между людьми — это все.

2. Любовь, принятие, симпатия

Дети считают самым собой разумеющимся то, что их должны любить. Но того же не скажешь о чувстве симпатии. Подавляющее большинство проблемных детей чувствуют, что они не очень нравятся окружающим. Многие из них даже убеждены в том, что родители относятся к ним с неприязнью. Причина этого в том, что большинство родителей с трудом пытались заставить себя относиться к детям с симпатией, не принимают их такими как они есть.

3. Внимание

Дети — это пираньи, требующие внимания, и они жадно пожирают его. Как настоящие пираньи, способные съесть корову за несколько минут, дети набрасываются на любое внимание, которого им никогда не бывает много.

Кормите их как следует, и они останутся в своей реке.

4. Поощряйте хорошее, игнорируйте плохое

Из аналогии с пираньями можно вывести следующее правило: нужно следить за тем, *чем именно* вы кормите этих прожорливых существ.

На первый взгляд это очевидно, но порой забываешь самые очевидные истины и делаешь все, только бы сохранить спокойствие. Но не следует забывать поощрять хорошее поведение и игнорировать плохое.

Хорошему поведению нужно уделять огромное внимание — переусердствовать в похвале просто невозможно. Плохое поведение нужно игнорировать или хотя бы встречать его с холодным видом.

5. Детям нужны границы

Определите правила, установите границы и придерживайтесь их как можно строже.

В природе детей — двигаться вперед, пока они не наткнутся на какое-то препятствие. Некоторым детям достаточно просто знать, что препятствие существует, другим требуется несколько раз упереться в него со всего размаха, но границы необходимы всем.

6. Быть последовательными

...Очень трудно. Когда люди становятся родителями, большинство решений они принимают исходя из желания не сойти с ума или сохранить хотя бы остатки душевного спокойствия.

Поэтому: хотя бы старайтесь быть последовательными. Это будет у вас получаться далеко не всегда, так что не ругайте себя, если в каких-то случаях вы не сможете придерживаться намеченных правил.

7. Не прощайте ужасного поведения

Некоторые люди способны стерпеть от своих детей самое ужасное поведение... Девочка устраивает истерику, колотит и ругает свою мать, но она спокойно сидит, словно ни в чем не бывало. Это недопустимо.

Конечно, невозможно требовать, чтобы дети все время вели себя идеально. Они по своей природе время от времени шалят и хулиганят, но это не значит, что с таким поведением нужно смириться. Если ничего не делать и спокойно следить за тем, что происходит, то в дальнейшем будет только хуже.

При этом вовсе не нужно быть диктатором, который подавляет малейшие признаки несогласия. Не соглашаться и спорить — это естественно. Проявлять неуважение — это другое дело. Такое поведение ужасно, и его нельзя прощать.

8. Обязательно составляйте план

Время от времени вам нужно сесть и подумать, прежде чем приступить к действиям или *прежде чем что-то случится*.

Если у вас проблемы, то нужно подумать, в чем именно они заключаются, *каковы их причины и как их можно исправить*. Иногда для этого достаточно лишь нескольких минут, иногда бывает необходимо больше времени. Нужно подумать и составить план.

9. Любое поведение — это общение

Это простой, но чрезвычайно важный принцип.

Вне зависимости от того, что делает ребёнок, необходимо исходить из предпосылки, что своим поведением этот маленький человек пытается выразить то, что не может или не хочет сказать словами.

Поведение — это просто форма общения. Вылезти ночью из окна и сбежать из дому — это своего рода высказывание. Дети гораздо охотнее выражают свои мысли и чувства поведением, чем словами. Слов у них еще немного. У них много чувств, но они еще не умеют подбирать нужные слова для выражения этих чувств.

В результате они стремятся *рассказать* о своих чувствах *своим поведением*.

Плохое поведение — это не просто плохое поведение, это способ общения.

Обычно оно свидетельствует о том, что предыдущие восемь правил не исполнялись или исполнялись плохо.

Необходимо выяснить, о чем дети хотят сказать своим поведением. Чего они хотят на самом деле? Во многих случаях, если удастся выяснить истинный смысл их поведения, считайте, что главная часть дела уже сделана.

10. Не сражайтесь с хаосом

С неизбежным хаосом нужно смириться. Относитесь к нему со спокойствием истинного дзен-буддиста.

Не сражайтесь с тем, что кажется неизбежным. Впрочем, выбора у вас все равно нет.