

## ВОСПИТАНИЕ

Есть хорошая фраза: «Я всегда знала, как воспитывать ребенка, пока не стала мамой». Ошибки при воспитании детей совершают все. Какие из них самые распространенные?

Некоторые родители пользуются авторитарным стилем воспитания, который не позволяет ребенку проявлять свое «я». Другие мамы (а чаще всего бабушки), наоборот, «перебирают» с либеральным стилем, почти совсем не контролируя ребенка. Практика показывает, что обе эти крайности не дают детям выработать адекватную самооценку и научиться регулировать свои эмоции.

Лучший стиль воспитания - совмещение честности, уважения и гибкости в поведении по отношению к малышу. Учитесь слышать и уважать чувства ребенка, позволять ему делать самостоятельный выбор и в то же время устанавливайте четкие и справедливые правила поведения.

Говорите по существу

Когда ребенок слышит длинные речи мамы о том, как надо себя вести, как поступать хорошо, а как - нет, он быстро «отключается», а его внимание рассеивается. Человеческий мозг устроен так, что мы отчетливо запоминаем и «записываем на корочку» первые 30 секунд сказанного. Постарайтесь уложиться в 2-3 предложения.

Следите, чтобы ваша мысль не разветвлялась на несколько отдельных, чтобы сообщение было произнесено без волнения и негативных эмоций. И главное - чтобы в ваших предложениях звучала готовность к сотрудничеству («Давай.», «Помоги мне.», «Попробуй сделать так, чтобы.»).

Распределите ответственность

Большинство родителей знакомы с утренней спешкой и суетой. Мамы рьяно собирают отпрысков и мужа: в школу, в сад, на работу. А еще нужно успеть собраться самой, выгулять собаку. Так что утро начинается с призывов: «Вставайте, опоздаете! Завтрак стынет! Почему еще никто не оделся? Вы все еще валяетесь?!» И так каждые 10 минут.

В такой ситуации вы принимаете на себя слишком много ответственности. Пытаетесь всех контролировать путем постоянного напоминания и критики. Со временем дети привыкают к этому и становятся глухи к вашим призывам. Вы просто учите их игнорировать свои просьбы, ведь они знают, что вы не перестанете напоминать им о чем-либо.

Попробуйте сказать ребенку: «Мы уходим через 45 минут. Если ты не успеешь собраться вовремя - тебе предстоит объяснить причину опоздания своему учителю». Так вы переносите ответственность за сборы на ребенка и заставляете его понимать последствия своего поведения.

Не жалуйтесь

Вы из тех, кто, придя домой, начинает свой разговор следующим образом: «Ну что же это такое! Я ведь просила убрать все игрушки, я же весь день на работе, зарабатываю для вас деньги, а вы, неблагодарные и эгоистичные, даже не можете мне помочь! И я, уставшая, должна еще за вами убираться?»

Не надейтесь такими тирадами вызвать у детей чувство вины и стыда. Это плохой прием. До определенного момента дети не способны к сопереживанию.

Кстати сказать, и не каждому зрелому человеку это удастся. Умение сочувствовать приходит по мере взросления. Лучшее решение в этом случае - сообщить о своих чувствах, никого не обвиняя.

Рассказать четко и спокойно о последствиях устроенного беспорядка. Например: «Мне важен порядок в доме, чтобы нам всем было удобно в нем жить. А разбросанные игрушки отправляются спать ко мне в комнату и вернутся к вам только завтра, после хорошей уборки».

Предоставьте ребенку возможность что-то исправить и не вешайте ярлыков.

Включите эффективное слушание

Порой ребенок хочет рассказать нам что-то важное, а мы за мытьем посуды или глаженьем белья его не слышим, отправляем поиграть... И расстроенный малыш уходит в свою комнату.

Между тем внимательно выслушать - это неотъемлемая часть уважительного отношения. Да, слушание, особенно при наличии множества домашних хлопот - действительно сложная задача. Но ежедневно находите 10-15 минут, чтобы внимательно выслушать все, что ребенок говорит. Сядьте так, чтобы ваши глаза были на одном уровне.

На протяжении всего рассказа вашего крохи поддерживайте зрительный контакт, словами, мимикой и жестами дайте понять, что вы ему сопереживаете! Тогда ребенок почувствует, что он достоин вашего внимания, заботы и, конечно, любви.

Воспитание детей - очень сложная работа, и порой все мы делаем ошибки. Полноценное общение с детьми требует энергии и времени. Важно вовремя осознавать свои чувства и «ловить» себя на том, что мы произносим.

Помните, дети берут пример в первую очередь с нас. И от того, как мы будем себя вести по отношению к ним, зависит, какими людьми вырастут наши девочки и мальчики.