

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение
«Детский сад «Наукоград»



Подготовила: педагог-психолог Трегубова А.В.



ПРИВЫЧКИ РОДИТЕЛЕЙ, ВЫРАСТИВШИХ СЧАСТЛИВЫХ ДЕТЕЙ

С этим трудно поспорить, сейчас детей растят совсем не так, как 20-30 лет назад. Много изменилось, но одно осталось неизменным - родители всё так же хотят воспитать детей счастливыми и успешными.

Предлагаем посмотреть на примеры родителей, у которых это получилось. Возможно вам захочется перенять что-то из их опыта.

1. Они разговаривают с детьми и используют любую возможность побыть с ними.

Конечно, у современных родителей плотно забит график. Но если вы можете выкроить хотя бы 20 минут в день, чтобы полностью посвятить себя общению с ребёнком, будьте уверены - он запомнит это на всю жизнь.

2. Они едят за одним столом.

Учёные сделали вывод, что подростки в семьях, в которых принято ужинать вместе, меньше склонны к депрессиям и суицидальным мыслям. У них более оптимистичные взгляды на жизнь.

3. Учат детей быть благодарными и думать о других.

Детям важно заботиться о других. Исследования подтверждают, что люди, умеющие чувствовать благодарность и выражать её, а также заботиться о других - счастливее и реже имеют проблемы со здоровьем.

4. Учат детей анализу и решению проблем.

Дети, которых слишком контролировали в детстве, во взрослой жизни склонны строить разрушительные отношения.

Позволяйте ребёнку принимать решения самому (выбор платья на прогулку или фильма для семейного просмотра). Это позволит ребёнку почувствовать, что он имеет некоторый контроль над своей жизнью, а в дальнейшем стать самостоятельным.

5. Учат детей общению.

Учёные пришли к выводу, что общительные дети, которые тянутся к сверстникам, менее склонны к совершению преступлений, употреблению спиртных напитков, наркотиков и к другим вредным пристрастиям.

6. Реже впадают в депрессию.

Счастливые люди могут заражать позитивными эмоциями тех, кто рядом. Напротив, если близкие люди постоянно подавлены и не находят в этой жизни поводов для радости, мрачное настроение передаётся всем членам семьи, в том числе и детям.

7. Учат уважению и заботе.

Для детей естественно быть уважительными и заботливыми, когда их самих любят и заботятся о них.

Выделяйте особое время для ребёнка, которое будет посвящено только ему. Например, разговор перед сном, лёжа в постели, или совместная прогулка. Рассказывайте ребёнку о своей жизни и внимательно слушайте, что есть рассказать у него.

8. Стараются не кричать и не поднимают на ребёнка руку.

Шлепками и криками мы, как правило, добиваемся обратного эффекта. Такими способами можно добиться только того, что ребёнок научится хитрить и изворачиваться. Или наоборот, вырастет безвольным человеком, которым всегда будут руководить другие люди. Дети, не знавшие насилия в семье, умеют лучше справляться со своими эмоциями, меньше подвержены плохому настроению и отличаются лучшей памятью.

9. Дети видят в них авторитет.

Есть три способа воспитания: авторитарный, авторитетный и разрешающий. Исследование показывает, что оптимальный из трёх - это авторитетный. При таком

способе воспитания ребёнок уважает своих родителей, но не задыхается от их авторитета.

Для того, чтобы быть авторитетом в глазах своего ребёнка, мы вовсе не обязаны быть идеальными. Мы должны признавать свои ошибки и право ребёнка совершать свои собственные. Дети очень ценят честность и справедливость.

10. Они прощают неудачи и хвалят за старания.

Можно рассматривать неудачу с двух точек зрения

1) "Фиксированное мышление".

Если я умен от рождения или образован, я обречён на успех я не имею право на ошибку.

2) "Менталитет роста".

Я учусь на ошибках. Неудача - это повод вырасти и подняться на новую ступень. Каждый вызов это приглашение к очередному витку развития.

Отсюда следует: не хвалите детей за талант, а хвалите за старания.

11. Подсказывают детям, как лучше справляться с неприятными эмоциями.

Когда детей охватывает отчаяние или страх, им трудно контролировать свою реакцию. Поэтому они выплёскивает её слезами или агрессией. Чтобы помочь ребёнку справиться с ней, взрослый объясняет, какая эмоция вызвала такую реакцию и подсказывает, как можно выразить её иначе: сделать паузу, медленно посчитать до 5, сделать глубокий выдох и вдох, и другие способы.