

Консультация для родителей

Как воспитать ребенка счастливым

Составитель: воспитатель Шорникова Л.И.
ГБДОУ д/с №45 Кировского района, СПб

«Лучший способ сделать детей хорошими — это сделать их счастливыми»
Оскар Уайльд

Родительские функции за последние 10-15 лет изменились. Требования к современным матерям и отцам выше. Да и дети стали другими, ускоренными во всем. Такими они рождаются. Быстрее развиваются, стремительнее все осваивают, чувствуют тоньше. Именно в это нужно вкладывать труд, время, любовь, засеять семена познавательного интереса и жажды движения. И тогда в будущем ребенка ждут прекрасные плоды ваших усилий.

1. Будьте для ребенка интересным

Едва вы останавливаетесь в своем развитии, ребенок сразу теряет к вам интерес как к источнику. В этом смысле дети — лучшие учителя для взрослых, мотиваторы и повод совершенствоваться. Не отмахивайтесь от вопросов, вместе узнавайте новое, подтягивайте собственные знания и делитесь ими с ребенком, дискутируйте с ним. И тогда даже в сложный период пубертата вы останетесь для сына или дочери авторитетом.



2. Станьте источником информации

Дети нуждаются в информации. Отсюда интерес к планшетам, ноутбукам, смартфонам. Родителям гаджеты упрощают жизнь. Но дети, особенно в возрасте 2-3 лет, легко подсаживаются на них, формируется зависимость. Беда в том, что доступ к информации через этот канал очень простой, а значит, ее ценность номинальная. Мир становится не шире, а уже. А главное — какой это мир? Виртуальный, а значит, далекий от реального.

Поэтому именно вы, а не планшет, должны стать для ребенка источником нового и интересного. Он должен смотреть на животных не на экране гаджета, а в зоопарке, куда его привели мама с папой. Развивайте кругозор через перемещение, передвижение, любопытство. Это формирует систему коммуникации. Иначе как он научится взаимодействовать с миром, если видит его лишь на экране планшета?

3. Развивайте эмоциональный интеллект

Даже когда ребенок совсем маленький, нужно учить его выражать желания и потребности хотя бы словоподражанием. В старшем дошкольном возрасте обязательно называйте и проговаривайте эмоции, помогайте детям освоить лексику чувствования. Например: «мне грустно», «я голоден», «я устал», «мне неприятно», «я расстроен», «я счастлив». Ребенок упал и ушибся? Не спешите обнимать и жалеть. Дайте ему проявить все, что он чувствует. Это огромное событие в его маленькой жизни. Так вы учите его коммуникации. «Я чувствую — я говорю — это безопасно». Вот важная смысловая цепочка, которая должна сформироваться в раннем возрасте.

Учитесь чувствовать вместе с ребенком. Не просто включите ему телевизор, а сядьте и посмотрите мультфильм вместе. Наблюдайте за ним, участвуйте в процессах проживания сюжета. Спустя некоторое время можно вернуться к обсуждению, исследовав эмоциональный ресурс. Поделитесь опытом: «Мне было страшно, когда я в детстве в первый раз смотрел этот мультфильм». Это отличный повод для изучения вас, принятие иного опыта.

4. Не подменяйте духовное материальным

Современные родители не могут много времени проводить с детьми и стараются компенсировать дефицит общения материальными вещами: новыми кроссовками, планшетами, игрушками. Отсюда избалованность, капризы, истерики. На самом деле это крик о любви, требование ее получать и выражать. Получив отказ в удовлетворении «хочу и дай», ребенок интерпретирует его как «меня не любят». Не подменяйте и не смешивайте понятия любви и заботы с материальными заменителями. Разделяйте чувства и потребности эго.

Совсем не обязательно проводить все свое время с ребенком. Важно каждый день окружать его вниманием. Пусть это будет всего час в день, зато просто замечательный час. Возьмите за правило минимум 12% времени ежедневно уделять чему-то новому: изучению новой информации о мире, физнагрузкам, эмоциям, знаниям, музыке. Этот алгоритм даст хороший ресурс для взаимодействия с ребенком.

5. Слушайте ребенка

Каждый должен знать, что его услышат и поймут. Даже если в семье семеро детей, у каждого должно быть время на личное общение с мамой, хотя бы час в неделю. Время, когда мама существует только для него, когда он полностью владеет маминым вниманием. Назовите это «мамин день» или «мамин час» (и «папин», конечно). Так ребенок учится планировать жизнь: «Я смогу выговориться, мама/папа выслушает и даст совет». Это должно сохраняться и в подростковом возрасте. Нельзя разговаривать с ребенком, занимаясь своими делами: готовкой, уборкой, глажкой, просмотром новостей. В этом случае вы поворачиваетесь спиной к сыну или дочери, а значит, отворачиваетесь от его проблем и переживаний. Нужно обязательно смотреть в глаза, находиться на одном уровне. Не нависайте сверху, как тюремщик. Что бы ни происходило, зрительный доверительный контакт гарантирует безопасность.

Все, что чувствуете по отношению к нему, проговаривайте от первого лица: «Я расстроена, что ты болеешь». Не говорите: «Ты мой бедный, несчастный, больной». Так мы навешиваем ярлыки, а ребенок получает вторичную выгоду от ситуаций. У него быстро формируется простая цепочка получения любви и внимания мамы.

Не говорите «ты плохой», скажите: «Этот поступок огорчил не только меня, но и воспитательницу». «Это глупые слова», а не «ты говоришь гадости». Оценивайте поступки, а не самого ребенка. Все имеют право на ошибку, приобретение опыта.

6. Дайте ребенку насладиться детством

Развивающие курсы, секции, кружки, подготовка к школе, многие зацкливаются на идее вырастить ребенка гением, лидером, новым Ломоносовым. Количество «развивашек» прямо пропорционально комплексам родителей. В XVIII-XIX веках не было бэби-клубов, но и без них появлялись писатели, художники, ученые. Дайте ребенку органично прожить свое детство и найти себя. Если ребенка с лингвистическими задатками водить на гимнастику или карате, это обеспечит ему психосоматические заболевания в будущем. Нужно просто быть внимательным, смотреть, что ребенку нравится, давать возможность пробовать, поддерживать интерес.

7. Держите слово

Вряд ли кому-то нужно объяснять, что поднимать руку на ребенка нельзя. А что касается наказаний-угроз, если вы их не выполняете, они теряют свою силу. Если устанавливаете рамки, будьте последовательны и идите до конца. Один раз говорите, второй делаете.

Многие родители только обещают: «Будешь плохо себя вести, пойдем домой». Не сделаете этого, и ваши слова обесценятся. Ребенок будет просто «зашумлен» бесконечными угрозами. Слова должны быть подкреплены действием: «Мы уходим, потому что ты кричишь». Но прежде чем угрожать, десять раз подумайте.

8. Позвольте ему ошибаться

Счастливого ребенка можно узнать по тому, как бесстрашно он совершает ошибки, ищет варианты и пути решения, включается во все с энтузиазмом и любопытством, без страха быть осмеянным или униженным. Как это формируется? Только мудростью и сердечностью взрослых и учителей.

Финские учителя, когда видят, что пример решен неправильно, говорят: «Какая прекрасная ошибка». Без ошибок нельзя найти правильное решение. А когда за них ругают, это просто перекрывает все познавательные мотивы.

9. Просто любите ребенка

Все проще, чем кажется. Главное, что можете сделать, — просто любить и говорить об этом. Не бойтесь перелюбить: любви не может быть слишком много. Не продавайте любовь за то, что он послушный, умный, культурный, а попросту удобный ребенок. Это формирует невротический тип мировосприятия, сниженную самооценку. Ребенок начинает спрашивать себя: «А достоин ли я любви/конфеты/высокой зарплаты?» В конечном счете это выливается в комплекс неполноценности и жизненные неурядицы.



Источники:

1. <https://nsportal.ru>
2. <https://psychologies.ru>
3. <https://azbyka.ru>