

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок был здоровым и



счастливым

1. Любите своего ребенка! Общайтесь с ним и постоянно показывайте своими словами и жестами, что Вы его слышите, понимаете и поддерживаете. Поддерживая Ваш разговор "говорите ему "Да", "Ага", "А что потом?", "Как я тебя понимаю!", "Вот это да!". Учись видеть чувства ребенка по выражению его лица и жестикуляции, даже когда он скрывает их.
2. Научите ребенка, выражать свои чувства, чтобы он не боялся их, когда он станет большим и понимал чувства других людей.
3. Дайте Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по дому, ощущает себя важной частью семьи и испытывает чувство удовлетворения, выполняя свои обязанности.
4. Одобряйте и хвалите ребенка, даже за небольшие успехи. Его упорство и успехи сделать что-то самостоятельно важнее результатов.
5. Если Вы рассержены на Вашего ребенка, оценивайте его поступок, а не его личность.

"Тебе не удастся математика? Это не страшно, надо только немного поработать и все получится!"

6. Учите его говорить "нет". Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат это не позволяя ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Такие дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать "нет", когда на них оказывают давление. Объясните Вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. "В окружающей нас жизни есть и хорошее и плохое. Иногда надо уметь сказать "нет". Например, когда тебя заставляют делать то, что тебе не нравится". Поделитесь своим опытом решения подобных ситуаций. Учите его отвечать за свои поступки



Правильно

Мой ребенок сам отвечает за то, что делает.

Он может принимать самостоятельные решения.

Я могу доверить ему заботу о самом себе.

Я сам отвечаю за свои поступки.

Я могу и буду принимать правильные решения.

Мои родители любят и понимают меня. Они доверяют мне и моим поступкам.

Я могу сам строить свою жизнь и смогу добиться чего хочу.

Я уверен в себе и мне нравится моя жизнь.



Неправильно

Только я отвечаю за то, что делает мой ребенок.

Он пока не может принимать серьезные решения.

Он пока не может заботиться о себе.

И тогда:

Папа (мама) и другие отвечают за мои поступки, я не отвечаю ни за что.

Я не могу и не хочу принимать решения.

Мои родители не понимают меня. Они не доверяют мне и моим поступкам.

Я ничего не умею. Я не могу заботиться о себе.

Жизнь плоха и я плохой.