

14 СОВЕТОВ, КАК СТАТЬ КЛАСНЫМ РОДИТЕЛЕМ

Хотя вы и так отлично справляетесь!

Даже самый хороший родитель стремится стать ещё лучше и хочет знать, что для этого нужно сделать. Специалисты в области педагогики и детской психологии дали изданию The Business Insider короткие советы, которые точно помогут улучшить вашу тактику воспитания. Они простые, но очень действенные.

БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ

Как бы хорошо вы ни воспитывали ребёнка, если вы не выполняете свои обещания, он запутается. Так что, если вы о чём-то договорились или угрожаете последствиями, нужно держать слово. «Сначала вы просите, затем кричите, а потом угрожаете наказанием. В итоге ребёнок подчиняется, но вы ничего не делаете. Ваш авторитет уже потерян, потому что своё обещание вы не выполнили. И вы показали, что вам доверять нельзя», — приводит пример Грегори Рами, исполнительный директор детской психиатрической помощи в детской больнице Дейтона.

ВЫДЕЛИТЕ ВРЕМЯ НА ИГРУ С РЕБЁНКОМ

Ежедневная понятная последовательность одних и тех же действий играет огромную роль для детей всех возрастов. Она же гарантирует, что в какой-то момент дня вы полностью посвятите своё внимание ребёнку. «Дети часто капризничают как раз для того, чтобы привлечь ваше внимание», — говорит социальный работник Моника Бергер. Она рекомендует выделить хотя бы 20 минут в день, чтобы общаться или играть с ребёнком, не отвлекаясь ни на что больше.

НАЙДИТЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ВМЕСТЕ С РЕБЁНКОМ

Мамы и папы ежедневно завалены кучей обязанностей. Но важно помнить: когда ребёнок делает что-то вместе с родителем, это усиливает связь между ними. Клинический психолог Николь Беркенс считает, что у каждого взрослого должно быть одно дело, которое они всегда делают вместе с ребёнком. Например, вы можете купать его, вместе готовить завтрак, гулять по вечерам или делать что-то другое, но ежедневно.

НАУЧИТЕ РЕБЁНКА РАЗЛИЧАТЬ ЭМОЦИИ

У всех детей — впрочем, как и у взрослых — широкий спектр эмоций и чувств. Родители должны помочь понять, что все они значат. Марта Мендес-Болдуин, доцент психологии в Манхэттенском колледже, считает, что умение распознавать эмоции поможет ребёнку быть в контакте с самим собой. «Если ребёнок расстроен или плачет, будьте чуткими к тому, что он чувствует», — говорит она. Кстати, если родители сами открыто говорят о своих чувствах, ребёнок будет понимать, что все люди иногда бывают разочарованы, грустят и испытывают самые разные эмоции.

ДЕЛАЙТЕ КОМПЛИМЕНТЫ

Кэрри Кравец, семейный терапевт, рекомендует использовать «соотношение 5:1», когда дело касается критики ребёнка. То есть на каждое негативное замечание должно приходиться по пять положительных комментариев или пять поощрений. «Позитивные слова легки, как перья, а

негативные — тяжелы, как цемент. Если вы будете обращать на это внимание, вы выстроите такие отношения, которые помогут пережить более сложные ситуации», — объясняет Кравец.

СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТО РЕБЁНОК ДЕЛАЕТ В ИНТЕРНЕТЕ

«Будьте рядом с ребёнком, пока он в сети, интересуйтесь тем, что он читает, смотрит и делает, помогайте ему учиться в интернете», — говорит Эланна Ялоу, главный научный сотрудник KinderCare. Пусть ваши дети знают, что они всегда могут поговорить с вами обо всём, что видят на экране. Также родители могут пользоваться контролем экранного времени на телефонах, планшетах и компьютерах, чтобы установить временные ограничения, а также контролировать то, что видит ребёнок.

ПРАВИЛЬНО ПОДБИРАЙТЕ СЛОВА

Легко сказать ребёнку «нет» или «стоп», но гораздо лучше, если ваши фразы будут вежливыми. «Дети сложно реагируют на триггерные слова», — говорит игровой терапевт Анжела Медделин. Когда родитель видит, что ребёнок бежит по коридору, естественное желание любого взрослого — заставить его немедленно прекратить. Но лучше спокойно сказать: «Перестань бегать, пожалуйста».

ОТВЕЧАЙТЕ НА ВОПРОСЫ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ РАЗДРАЖАЮТ

По своей природе дети любопытны. Иногда эта любознательность переходит в настоящий допрос, хотя, казалось бы, тема для разговора совсем не трудная. «Чем больше вы отвечаете на вопросы, тем больше вы помогаете ребёнку учиться думать о себе, мире и отношениях, — считает педагог-психолог Пол Рэнд. — Не подавляйте его интерес к учёбе, каким бы раздражающим ни был очередной вопрос „почему?“».

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ САМИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Отвечать на вопросы — это ещё не всё. Важно также задавать их ребёнку. Хорошо, если вопрос будет открытым — то есть не такой, на который можно ответить только «да» или «нет». Психолог Кэтрин Джексон считает, что такие вопросы стимулируют разговор и помогают ребёнку сосредоточиться на том хорошем, что случилось с ним за день. А вы будете в курсе дел, в которых ребёнку нужна помощь.

ПИШИТЕ ЗАПИСКИ

Кэти Зискинд предлагает очень простой способ подбодрить ребёнка в течение дня, пока вы не рядом. Напишите записку с хорошими и мотивирующими словами и положите её в карман пальто или пенал. Слова поддержки могут подействовать на ребёнка очень мощно.

ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

«Вы лучше контролируете себя и свои эмоции, когда заботитесь о себе», — говорит Барбара Э. Харви, исполнительный директор компании Parents, Teachers and Advocates. Даже такие банальные вещи, как правильное питание, достаточное количество воды, физические упражнения и правильный отдых, очень важны. Многие родители могут быть излишне суровы или нетерпеливы, просто потому что они устали или проголодались. Дети повторяют за вами: если они увидят, что вы заботитесь о себе, то последуют вашему примеру.

БУДЬТЕ ОПОРОЙ

Между ребёнком и родителем должно быть не только уважение, но и доверие. Будьте открыты, выслушивайте всё, что рассказывает вам ребёнок. «Покажите ему, что вы можете справиться с тем, что он вам рассказывает», — советует семейный коуч Кальвалин Дэй.

СЛУШАЙТЕ ДРУГ ДРУГА, НЕ ОТВЛЕКАЯСЬ

Отложить телефон или оторваться от важного дела, когда вам что-то рассказывают, не всегда просто, но научиться слушать необходимо. Это касается всех членов семьи, не только детей. «У зрительного и физического контакта есть полезные неврологические преимущества. А ещё это поможет вашим детям научиться быть активными и вовлечёнными слушателями», — объясняет Ребекка Джексон, вице-президент Brain Balance Achievement Centers.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К РЕБЁНКУ, КОГДА ОН СКАНДАЛИТ

Исследования показывают, что некоторым людям нужно 20–45 минут, чтобы физически восстановиться после спора или истерики. «Когда ребёнок (или взрослый) сильно расстраивается или волнуется, его тело переходит в режим борьбы, — считает Ребекка Джексон. — В эти моменты у мозга просто нет возможности рассуждать или как-то регулировать процесс. Позвольте ребёнку пережить это, а затем обсудите поведение, инцидент или проблему, которые вызвали такую реакцию».