

Главные советы родителям по воспитанию детей

Как избежать жестокого обращения с ребёнком в собственной семье?

- Знать о том, что является жестоким обращением с ребенком и особенно о последствиях такого обращения с детьми.
- Признаться себе, что это происходит в ваших отношениях с ребенком.
- Понять: почему это происходит? Отчего? («Как меня наказывали в детстве? Как я наказываю?»)
- Пробовать применять альтернативные методы, применять советы и рекомендации психологов.

Стратегии взаимодействия родителей с детьми

- Не предпринимайте никаких действий, если Вы раздражены. Для начала возьмите себя в руки и успокойтесь. Отстранитесь от ситуации и постарайтесь взглянуть на нее со стороны. Все решения принимайте в спокойном состоянии.
- Вспомните о своих интересах, уделите себе внимание. Успокоившись и расслабившись сами, Вы станете спокойнее вести себя и со своим ребенком.
- Будьте с ребенком доброжелательным, но твердым.
- Будьте последовательны в своих действиях.
- Предоставляйте ребенку право выбора. Пусть он знает о тех мерах, которые Вы предпримите в ответ на его непослушание, и сделает самостоятельно выбор между своим послушным поведением и возможным наказанием. Применяйте технику Я-сообщения.
- Позвольте ребенку столкнуться с последствиями своих действий.
- Дайте ребенку возможность достичь с вами договоренности.
- Постарайтесь в своей семье не устанавливать слишком много запретов. Но те, которые существуют, нарушать нельзя – ребенок должен быть в этом уверен. В противном случае его ждет наказание.
- Учитесь правильно критиковать ребенка: порицая, следует дать понять ребенку, что вы критикуете конкретный поступок ребенка, а ваше отношение к нему не меняется.
- Если Вы чувствуете, что вы не правы – имейте мужество признаться ребенку в этом.

Профилактика конфликтов с детьми

- ✓ Не давайте подростку чрезмерных нагрузок, когда у него не остается времени даже для того, чтобы погулять во дворе. Не забывайте - он еще ребенок.
- ✓ Если кто-то жалуется на поведение вашего сына или дочери, не спешите сразу наказывать детей, выясните мотивы их поступков.
- ✓ Выбирайте наказание, адекватное проступку.
- ✓ Не наказывайте ребенка из-за того, что у вас плохое настроение или «для профилактики».
- ✓ Будьте внимательны и справедливы к своим детям, решайте вместе их проблемы, и тогда ваш ребенок вряд ли убежит из дома.
- ✓ Развивайте в ребёнке уверенность, положительное отношение к себе, принятие своих качеств, особенностей, отличительных черт.
- ✓ Научите ребёнка эффективным моделям противостояния негативному влиянию и независимому поведению в сложных социальных ситуациях.
- ✓ Оставьте дома, на видном месте информацию о работе телефонов экстренной психологической помощи, «телефона доверия» для детей и подростков. Объясните ребёнку: для чего люди ходят к психологу? Какие проблемы называют психологическими? Как обратиться к психологу?