

Я уже неоднократно писал о главном правиле воспитания: поддерживайте самоуважение ребенка. Вот еще три правила, которые помогут вашему малышу вырасти жизнерадостным и уверенным в своих силах человеком, а вам чувствовать себя более реализовавшимся и успешным родителем.

1. Сконцентрируйтесь на главном: важнейшие качества и навыки. Большинство проблем с поведением ребенка можно избежать или разрешить развитием у ребенка двух основополагающих качеств - храбрости и способности к сопереживанию. Эти качества несовместимы с большинством самых распространенных поведенческих отклонений (эгоизм, грубость, жадность, лживость, трусость, и т.д.), когда нужна консультация детского психолога, и являются лучшим средством от них. Боритесь "за", а не "против". Поощряйте разумный риск, страхуйте, если нужно, обучайте формам безопасного поведения, но постоянно подталкивайте ребенка к исследованию собственных возможностей и помогайте ему в этом. Залезть на горку, спрыгнуть с кровати, познакомиться с соседским мальчиком - если ребенок делает это впервые, для него это прекрасная возможность научиться контролировать свой страх. Спрашивайте у ребенка "наша бабушка болеет - как ты думаешь, что она сейчас чувствует?", пополняйте эмоциональный словарь ребенка, чтобы он научился распознавать и различать эмоции, лучше понимать других людей. Вместе с IQ (коэффициент интеллекта) повышайте EQ (коэффициент эмоционального развития). Кроме качеств характера помогайте ребенку развить навыки общения - скорее всего именно эти навыки окажут самое сильное влияние на его успех в карьере и личной жизни. Это, прежде всего касается умения ребенка знакомиться, слушать и выражать раздражение. Репетируйте на куклах и в паре. С улыбкой разыгрывайте сложные ситуации и отработывайте полезные фразы, например, "Я-сообщения" для выражения гнева: вместо "ты дурак" - "мне это не нравится, не делай так больше". Идеальное средство против детской агрессии.

2. Подавайте пример и хвалите неожиданно. Используйте два самых эффективных способа стимулирования адаптивного поведения ребенка: личный пример и "похвала врасплох". Воспитание ребенка – во многом личный пример. Вместо того, чтобы объяснять ребенку как не надо делать, особенно унижая и ругая его, покажите как надо. Если вы улыбнетесь ему и скажете "смотри, как я это делаю", скорее всего, ребенок последует вашему примеру. Возможно, придется подождать (и продолжать обучение), но счастливый день, когда вы неожиданно для себя увидите "чудесное превращение", обязательно настанет. Запаситесь терпением. Не ожидайте мгновенного результата. Если вы хотите привить ребенку любовь к книгам, а сами по вечерам просиживаете у телевизора - вряд ли здесь можно надеяться на успех. Читайте ему перед сном, читайте с ним по ролям, читайте сами, когда ребенок рядом, обсуждайте то, что прочитали - показывайте насколько это для вас важно и это же будет иметь такое же значение для ребенка, если у вас с ним есть эмоциональный контакт (если нет,

смотрите другие правила). Точно так же вы можете подавать ребенку пример решительности, готовности выслушать другого человека (прежде всего в разговорах с самим ребенком), способности решать проблему путем переговоров и т.д. Второй способ - хвалите "врасплох". Подмечайте, когда ребенок самостоятельно проявляет вежливость, терпение, внимание к другому и пр., подчеркивайте это и выражайте свою радость и удовольствие по этому поводу: "Ты поделился с сестренкой, ты такой добрый и щедрый". Это на много эффективнее, чем отчитывать ребенка за жадность. Если ребенок по своей инициативе не проявляет желательного поведения, например, не делится с друзьями, предлагайте, но не настаивайте, а главное не отчитывайте - это большая ошибка. Продолжайте наблюдать и ждите. Подходящий момент настанет, и вы сможете выразить свое восхищение его поступком. Со временем ребенок будет делиться все чаще и чаще, если вы будете поддерживать его своим одобрением.

3. Дайте свободу и разнообразьте опыт ребенка. Для приобретения опыта и развития полезных навыков ребенку необходима свобода. Он должен иметь возможность экспериментировать и получать новый опыт, принимать решения и получать обратную связь. Как малыш узнает что такое "горячо", пока не почувствует? Не лучше ли позволить (или даже предложить) ребенку дотронуться до горячей батареи, чем запрещать ему это, а потом унижать его восклицанием "Ага! Обжегся? А я говорила! Маму надо слушаться!?" Грубая ошибка. Такое поведение родителей приводит к нерешительности, несамостоятельности и пассивности ребенка. Когда только есть возможность, давайте ребенку шанс напрямую контактировать с внешним миром, обучаясь методом "естественных последствий". С первых дней жизни ребенку необходимы новые впечатления. Исследования показывают, что в головном мозге младенцев, которым предоставляли возможность изучать разнообразные разноцветные картинки и игрушки, образуется намного больше нейронных связей и сами нейроны становятся более зрелыми, чем у младенцев, которые большую часть времени разглядывали потолок. Здоровое дошкольное воспитание детей основано на тех же принципах. Разнообразные впечатления и опыт (книги, музеи, путешествия, занятия танцами, спортом, рисованием и т.п.) стимулируют интеллектуальное и эмоциональное развитие ребенка и усиливают его творческий потенциал. Главное здесь - не настаивать. Предложите ребенку разнообразие вариантов - пусть сам выбирает и тестирует свои таланты и предпочтения. То же относится и к воспитанию подростков.