



Школа родительского мастерства “СтресСтоп”
.....

10 советов

по воспитанию СЧАСТЛИВОГО ребенка

Памятка для родителей
Авторы: [Саттарова Флюра](#) и [Елизавета Майская](#)

Приглашаем вас начать путешествие в новую жизнь и узнать, что сказал бы Вам ваш ребенок, если бы был таким же взрослым и разумным как вы!

В книгу мы включили самые **важные потребности и просьбы ребенка**. Следуя нашим советам, вы увидите изменения к лучшему уже завтра



“Мама, принимай меня таким, какой я есть”

Совет 1

Принимайте ребенка таким, какой он есть

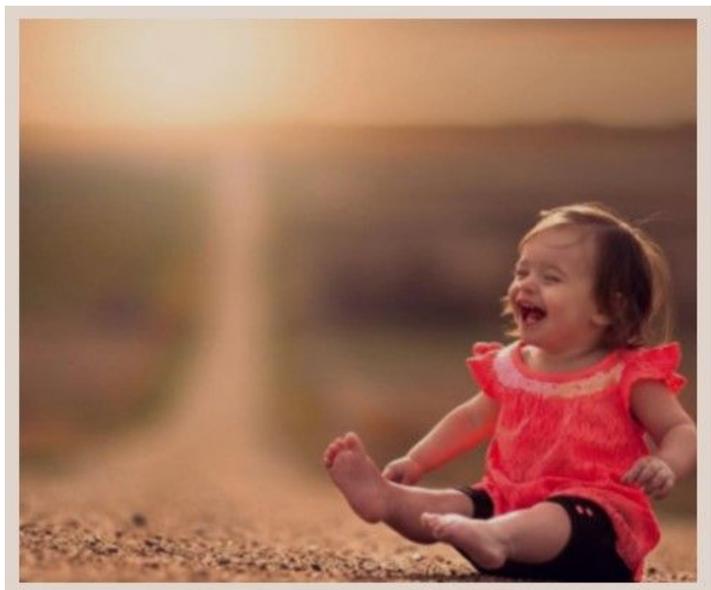
Все дети разные, каждый уникален по-своему. Нет идеального ребёнка, но ВАШ для вас самым лучшим и любимым.

Любите его таким, какой он есть.

Принимайте его любим, с пониманием относитесь к его поступкам, без которых он не познает мир и не узнает о том, что хорошо и плохо.

Не нужно сравнивать его с другими «хорошими» детьми, ведь это может сильно задеть его чувства, ведь он доверяет вам и любит вас.

Да, иногда он балуется и озорничает, но делает это не назло, и порой надо уметь это принять и любить его просто так, с его характером, особенностями и со всеми его проступками.





“Мама, мне важно знать, что ты меня любишь!”

Совет 2

Старайтесь, как можно чаще говорить ребенку о своей любви

Таким образом выражая свое внимание и давая понять о его значимости для вас. Каждому человеку приятно слышать искренние теплые слова в свой адрес, а уж ребенку тем более.

Благодаря вашим словам, у ребенка формируется мнение о себе, с которым он будет жить всю дальнейшую жизнь и только от вас зависит, каким оно будет.

С ваших добрых слов ребенок будет делать вывод, что он любимый и желанный, что он приносит радость и положительные эмоции.



Психологи утверждают, что для нормального развития ребенок нуждается в ежедневных объятиях, при этом в день их количество должно составлять минимум 4 раза, не считая утренних и вечерних.

Поэтому обнимайте своего ребенка в течение дня просто так, проявляйте свою ласку, заботу, понимание и говорите эти очень важные слова, но такие простые слова «я тебя люблю...» Это сделает вашего ребенка невероятно счастливым и уверенным по жизни.



“Мама, мне нужна твоя поддержка, когда я познаю мир!”

Совет 3

Позволяйте ребенку совершать ошибки

С высоты вашего опыта, безусловно, многие ошибки, совершаемые ребенком, кажутся очевидными, но для ребенка, только начинающего пробовать жизнь на вкус, эти ошибки должны послужить уроком на будущее. Поэтому не стоит запрещать ребенку совершать какие-то, казалось бы, очевидные ошибки, как бы вам этого не хотелось.



Важно понимать, что иногда ребенку просто необходимо хоть раз ошибиться, чтобы научиться чему-то новому.

Нужно дать ему самостоятельность в этом, так что даже если вы видите, что ваш ребенок делает что-то

неверно, не спешите со своими указаниями, а просто наберитесь терпения и дайте ему приобрести собственный опыт.

Только путем проб и ошибок ваш ребенок поймет, что и как правильно делать. Не спешите его исправлять, ведь ему понадобится время, чтобы потренироваться и научиться выполнять правильные действия.

Конечно же, стоит уберечь ребенка от каких-то серьезных, опасных ошибок, способных повлиять на всю его жизнь, но разные другие повседневные ошибки необходимы, чтобы ребенок активно развивался и научился всему быстрее.



“Мама, говори со мной и рассказывай, как устроен мир!”

Совет 4

Старайтесь общаться с ребенком и все ему объяснять

Для чего это нужно? Дело в том, что только от Вас ребенок может узнать многие вещи, и то, что вам кажется очевидным, для ребенка может оказаться совершенно новым.

Ему важно понимать, что чувствуют другие люди, когда он ведет себя так или иначе, к чему могут привести какие-то его действия и почему.

Несмотря на то, что иногда ребенок делает вид, что ему все равно, и кажется равнодушным, все ваши объяснения помогают ему лучше ориентироваться в жизни. Важно объяснять все спокойно и подробно, без раздражения.

Фразы вроде: «Потому что я так сказала» или «Так надо, и все», только задевают чувства ребенка, но не дают объективного ответа на вопрос «Почему».

Ваш ребенок действительно очень старается Вас понять, так что фразы «Вырастешь – поймешь» или «Ты еще маленький, чтобы это понять» могут легко обидеть его до глубины души.



Помимо объяснений старайтесь уделять больше времени на общение с ребенком. Можно рассказывать о своих планах на день, советоваться, спрашивать его мнение. Все это – хороший способ с



раннего детства выстроить с ребенком добрые и доверительные отношения.

Также вы сможете сделать Вашего ребенка намного счастливее, просто выделяя всего полчаса своего времени на проведении общего досуга (будь то рисование, чтение, игры или просто дуракаваляние).

Многих проблем и упрямства удастся избежать, если заранее рассказывать ребенку ближайшие планы, например: после садика мы сначала мы пойдем на площадку, затем в магазин за продуктами, а потом домой - вкусно ужинать.



“Мама, мне нужно, чтобы ты относилась ко мне с уважением”

Совет 5

Проявляйте уважение к ребенку

Уважайте его мысли и чувства, его настроение и желания. Несмотря на то, что ваш ребенок кажется вам маленьким и не сознательным. Стоит учитывать, что чувства у ребенка сильные, а многие мысли очень даже интересные.

Ваши мнения с ребенком по многим вопросам могут расходиться, и Ваше мнение зачастую бывает правильнее. Это вырабатывается через призму многолетнего опыта, но не спешите делать выводы. Стоит попытаться понять точку зрения ребенка и донести свою.

Говорите ребенку фразы вроде «Мне интересно, а что ты думаешь по этому поводу?», «Я хочу с тобой посоветоваться», «Мне важно узнать твое мнение» и т.д.



Подобные слова помогают ребенку формировать самоуважение. Укрепят его самооценку и дадут ощущение важности в ваших глазах, ведь Вы уважаете его мнение и мысли.

Проявите уважение, и ребенок не просто ответит вам взаимностью, но и закрепит за собой положение уверенного в своих силах человека.

Здесь как никогда уместна пословица: «Что посеешь, то и пожнешь». Уважительное отношение к ребенку сформирует Ваш авторитет в его глазах, что особенно важно для спокойного прохождения в будущем кризиса подросткового возраста.



«Мама, мне нужно твое поощрение, поддержка и похвала»

Совет 6

Хвалите ребенка правильно

Мы часто принимаем хорошее поведение ребенка, как само собой разумеющееся и ругаем его за плохое поведение, проступки, всячески наказываем. Из этого выходит, что ребенок постоянно слышит лишь критику и недовольства в свой адрес, а это неправильно, ведь ребенок будет думать, что не делает ничего хорошего.

Ребенку приятно слышать о том, какой он молодец и как вы довольны его поведением. Ему хочется радовать вас и видеть ответную реакцию на все его хорошие поступки.



Поэтому похвалите его, если видите, что у него что-то получается или он очень старается. Покажите, что вы это замечаете и вам не всё равно.

Старайтесь не использовать в каждом случае заезженное “Молодец”.

Обращайте внимание на поступки ребенка, комментируйте их, описывайте действия, например: “Какой красивый рисунок ты нарисовал!”, “Как быстро ты сегодня собрался в садик”, “Ты меня спокойно ждал... Ты такой терпеливый”.



«Мама, мне нужно, чтобы ты установила правила - так мне проще ориентироваться по жизни»

Совет 7

Умейте говорить ребенку «НЕТ» и устанавливать границы дозволенного

Не бойтесь приучать ребенка к слову «нет», чтобы он не вырос избалованным, и понимал границы дозволенного.

Ребенок должен знать о том, что некоторые вещи делать нельзя. При этом стоит всегда придерживаться одних и тех же норм, не меняя правила в зависимости от вашего настроения, раздраженности, тогда ребенок будет вам доверять и серьезно относиться к Вашим словам.

Не забывайте при этом пояснять, почему какие-либо действия запрещены. Предложите свои альтернативные варианты, на которые ребенок согласится.

Но злоупотреблять словом «нет» не стоит, не нужно говорить его ребёнку постоянно, без разбора. Он исследует и познаёт мир, ему любопытно всё проверить, попробовать. Проявите своё терпение и используйте слово «нет» только когда это действительно нужно.





«Мама, говори мне о своих чувствах»

Совет 8

Рассказывайте ребенку про свои чувства, не осуждайте его чувства

Следует помогать ребёнку осознавать разные чувства, научить его их принимать. Называйте его чувства своими именами, чтобы помочь ребёнку в них ориентироваться: «Я знаю, тебе сейчас обидно», «я понимаю, ты злишься», «тебе неприятно» и т.д.

Описывайте вслух его состояния. Так он будет лучше понимать, что с ним происходит и научится принимать свои чувства. Также не забывайте говорить и о своих чувствах: «я очень расстроена», «я так рада за тебя», «я удивлена».

Таким образом, вы научите ребёнка понимать не только свои, но и чужие чувства.

Помните, что ребенок имеет право на свои чувства и переживания. Какими ничтожными не казались бы его проблемы - для него зачастую это целое испытание.



Например, если ребенок говорит, что не хочет идти в сад, не надо уговаривать его, что там интересно, или говорить, что “все дети ходят в сад”, “так надо”.

Скорее всего он не хочет идти в сад, потому что там нет мамы. В таком случае надо проговорить вслух его чувства: “я понимаю, что ты не хочешь идти в сад, я тоже не



хочу расставаться с тобой, ведь нам так хорошо вместе!”.

После этих слов обычно градус напряжения спадает, и тогда самое время предложить Вашему малышу надеть, например, “волшебный свитер” или “волшебную заколку”, в который вы вложили всю свою любовь и заботу, и который будет защищать его от неприятностей.

В будущем ребенку будет проще социализироваться, у него не возникнет проблем с адаптацией и общением.



«Мама, играй и радуйся вместе со мной!»

Совет 9

Смейтесь, играйте и веселитесь вместе

Невозможно переоценить значение игр в жизни ребенка! Через игру он познает мир, пробует свои силы, мечтает и развивается.

А положительные эмоции, которые он получает от родителей, помогают ребенку почувствовать себя любимым и уверенным в своих силах.

Совместные игры необходимы для того, чтобы сформировать взаимную привязанность и научиться находить удовольствие от общения.



Нахождение в моменте “здесь и сейчас”, концентрация на совместных занятиях, увлеченность процессом игры помогает взрослому и ребенку лучше понять друг друга, найти у ребенка таланты и стремления и способствовать в будущем их развитию.

В игровой форме договориться с ребенком гораздо проще. Если ребенок упрямится идти быстро, а вы очень спешите, предложите ему поиграть: “Давай играть - как будто мы две ракеты - Большая и Маленькая, и умеем летать быстро- быстро. Я - Большая ракета. Смотри, как быстро я летаю. Покажи, как быстро умеет летать Маленькая?”

А сколько игровых методик существует для того, чтобы справляться со страхами или капризами! В виде игры можно донести до ребенка любую информацию.



«Мама, ты меня слышишь?»

Совет 10

Слушайте ребенка внимательно

Что интересного может сказать вам маленький ребенок?

Что нового, того, что мы не знаем?

С самого рождения ребенок передает нам свои чувства и состояние при помощи интонации и громкости голоса. И всегда очень чутко реагирует на нашу реакцию - для него это обратная связь: Все ли в порядке?

Когда ребенок растет и учится говорить - он начинает выдавать нам такое количество информации и задавать такое количество вопросов, что иногда хочется отмахнуться - ведь у нас есть дела поважнее, чем слушать, какого цвета ушки у свинки он нарисовал сегодня в саду.



Но для ребенка очень важно, чтобы мы его слушали и слушали внимательно. Он делится с нами самым сокровенным, самыми важными для него переживаниями, достижениями и открытиями.

Он ждет, что самый важный для него человек разделит с энтузиазмом его мысли и чувства. Ему необходимо ощущать себя значимым, и получать от Вас оценку его действий.

Недаром один из самых полезных методов - Метод активного слушания предлагается родителям в первую очередь. Удивительно, но для того, чтобы ребенок начал Вас слушаться, надо научиться слушать его.



Старайтесь иногда посмотреть на мир глазами ребенка и понять, как важно для него, чтобы Вы реагировали не будничными отмахками: “Мне некогда”, “Потом”, “Я занята” или ответами между делом “Да, здорово...”

Достаточно всего пары минут внимательного слушания, когда вы обращены к ребенку, смотрите ему в глаза и комментируете словами: “Да, интересно”, “У тебя получилось” или просто одобрительно киваете. Вы будете удивлены, как быстро ребенок сможет перенять эту форму общения и будет реагировать на Ваши слова и просьбы.



P.S. Самое главное

«Мне важно видеть, что ты счастлива, ведь я беру с тебя пример»

Обязательно заботьтесь о себе.

Находите время для своих хобби, учитесь расслабляться и распределять обязанности между домашними.

Самое главное для ребенка - видеть, что его мама счастлива!

Подписывайтесь на наши социальные сети:



[Школа родительского мастерства "СтресСтоп"](#)

[Лучший семейный психолог Саттарова Флюра](#) (Добавляйтесь в друзья)

[Человек - "Кейс" Елизавета Майская](#) (Добавляйтесь в друзья)



[Школа родительского мастерства "СтресСтоп"](#)

[Лучший семейный психолог Саттарова Флюра](#) (Добавляйтесь в друзья)

[Елизавета Майская - личный блог](#) (Добавляйтесь в друзья)



[Школа родительского мастерства "СтресСтоп"](#)

[Саттарова Флюра Нажатовна в инстаграмм](#) (Добавляйтесь в друзья)

[Елизавета Майская в инстаграмм](#) (Добавляйтесь в друзья)



[YouTube Флюра Саттарова&Елизавета Майская](#)

А ХОТИТЕ УЖЕ СЕГОДНЯ легко справиться с детским непослушанием **БЕЗ НЕРВОВ**, с собственной усталостью, сохранять хорошее настроение и самочувствие в течение всего дня?

Мы создали систему из 5 шагов, при помощи которой вы научитесь договариваться с ребенком, даже если он не слушается, упрямится и капризничает. Поймете, почему раньше у вас это не получалось, какие ошибки вы допускаете и как их исправить.

Это 5 коротких видео - уроков, без воды, только применяй и получай результат уже сегодня.

Мини - курс находится здесь → <http://marafon.stresstop.ru/>