

Что нужно делать, чтобы дети выросли психологически здоровыми?

Первое: вы должны безусловно любить своего ребёнка. Любить и принимать таким какой он есть, со всеми его недостатками. Это не означает, что Вы должны одобрять или соглашаться со всем, что делает ваш ребёнок, но любовь продолжается даже тогда, когда Вы осуждаете его действия.

Второе: родители должны поддерживать своего ребёнка. Поддерживать ребёнка – это значит верить в него. Что же нужно сделать, чтобы поверить в своего ребёнка?

- ◆ Не вспоминайте о его прошлых неудачах, вспомните об его успехах, опирайтесь на сильные стороны ребёнка;

- ◆ помогите ребёнку обрести уверенность в себе, вселяйте веру в то, что он справится с той ответственностью, которую Вы на него возложите;

- ◆ показывайте свою любовь к ребёнку, чаще обнимайте и жалеете его, шутите, смейтесь, проводите побольше времени с ними.

Третье: родители должны уметь требовать. Требовать – это значит следить за тем, чтобы ребёнок выполнял заданные родителями правила. Но прежде эти правила должны соответствовать определённым требованиям:

- ◆ их нельзя говорить со злостью, с криком, с раздражением;

- ◆ правила должны быть посильными для ребёнка, нельзя требовать от него слишком трудного;

- ◆ правила должны быть разумными, то есть не противоречить здравому смыслу;

- ◆ они не должны противоречить другому распоряжению (вашему или другого родителя).

Каждому из нас нужно такое место, где можно не притворяться, где спокойно и комфортно, где можно отдохнуть и расслабиться. Такое место — **семья, дом**. Как сделать, чтобы в доме так было всегда?

Разговаривайте с ребенком, придерживаясь следующих правил.

Перестаньте негативно оценивать ребенка: «Как ты ходишь? Что за неряха?!».

Помогите ребенку думать о себе хорошо: «Умница, красавица, вежливая, добрая...», «Какой сообразительный!».

Не лишайте ребенка надежды: «Из тебя не получится ничего хорошего».

Станьте оптимистичными в отношении ребенка: «Ты достигнешь многого в жизни. Я верю в тебя, в твои способности».

Авторитарный, командный тон лишает ребенка желания что-либо делать: «Убери! Быстро! Кому сказал! Ну-ка!...». Разрешите ребенку где-то покапризничать, разрешите работать вместе с вами.

Говорите уверенным тоном, но также ласково, доброжелательно: «Помоги мне. Я без тебя не справлюсь. Ты моя опора и помощник». Не стоит говорить: «Если будешь слушаться, то куплю... Дам конфету».

Дарите ребенку свою любовь искренне и «даром»: «Какой ты у меня сообразительный, вот как хорошо можешь делать!».

Не диктуйте ребенку, как себя чувствовать: «Нечего реветь. Ничего страшного не случилось. Что ты злишься? Было бы из-за чего?!». Просто скажите: «Мы понимаем тебя».

Не угрожайте ребенку наказанием, но дайте ему понять, что он всегда может рассчитывать на вашу помощь и поддержку.

Не сравнивайте своего ребенка с другими: «Ну что за друзья у тебя, такие как и ты! Неужели не можешь быть таким, как другие дети?..».

Говорите ребенку, что он имеет право быть другим, непохожим: «Как у тебя это замечательно получается. Эту вещь ты оригинально сделал!».

Акцентируйте внимание на сильных сторонах ребенка.

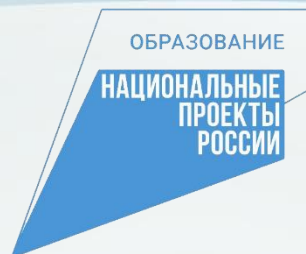
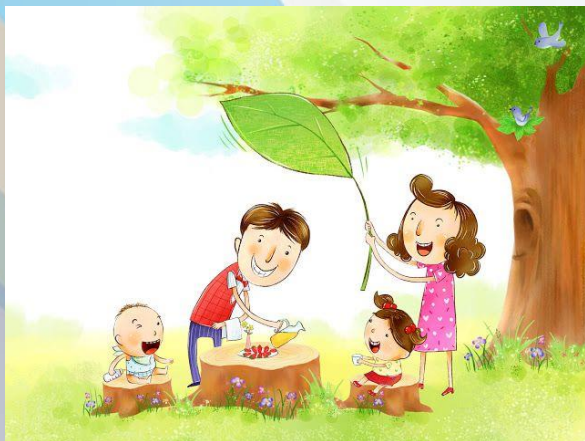
Говорите о том, что он замечательно поет, что он прекрасный друг, отлично заботится о своей собаке. Ваша похвала должна быть как можно более конкретной, чтобы ребенок знал: вы

хвалите его не для отвода глаз, а потому что его поступки достойны похвалы.

Расскажите о собственных детских проигрышах и разочарованиях, пусть ребенок знает, что неприятности бывают у всех. Главное — с честью и достоинством из них выходить.

Каждый вечер перед сном говорите своему ребенку: «Я тебя люблю, ты у меня единственный и самый-самый!». Говорите это независимо от того, как вел себя ребенок днем, какие неприятности вам доставил.

Хвалите ребенка не за победу в соревнованиях, а за то, что он старается, умеет собраться в ответственный момент. Отмечайте не только результат, но и сам процесс.



Уважаемые родители, по возникающим вопросам развития, воспитания, обучения и социализации детей, внутрисемейных отношений, Вы можете обратиться к нам за бесплатной психологической помощью по телефону **89144389050** или **89143695080** либо по адресу г. Чита, ул. Ленина, 27А. Формат оказания услуги – очный или дистанционный.

✉ semya2003@list.ru

🌐 www.centr-semya.ru



Государственное учреждение
«Забайкальский краевой
Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
«Семья»

**Что нужно делать,
чтобы дети выросли
психологически
здоровыми?**



(информация для родителей)

Чита, 2024