

Как обеспечить лучшее будущее для ребенка?

12 способов

Заботясь о лучшем будущем для ребенка, родители, прежде всего, заботятся о создании наилучших условий для его развития, хорошей успеваемости в школе. Вместе с тем, есть нечто большее, чем получение хороших оценок. Родителям необходимо учитывать приобретение ребенком социальных навыков, развитие спортивных способностей и другие факторы. Есть способы, которые полностью зависят от самих родителей, условий воспитания ребенка в семье. Среди них:

Способ 1: Устанавливайте связь с ребенком

Важно, чтобы ребенок чувствовал свою связь с вами и был готов, обратится за помощью в любой момент, когда ему понадобится. Как установить такую связь?

- Делайте ставку на открытое и прямое общение, беседы с ребенком.
- Будьте щедрыми на одобрение и поддержку.
- Будьте открытыми к взглядам и представлениям вашего ребенка.
- Проявляйте неподдельный интерес к его занятиям.
- Слушайте своего ребенка, когда он говорит.
- Напоминайте ребенку о вашей любви к нему (действиями и словами).
- Представляйте себя разумными и любящими, не торопитесь реагировать на проступки и ошибки ребенка.



Способ 2: Прививайте ребенку здоровые привычки

Важно передать ребенку жизненно важные навыки, умение устанавливать здоровые эмоциональные и физические границы. Взрослому человеку эти вещи кажутся очевидными, но ребенка этому нужно научить:

- Планируйте и готовьте здоровую пищу.
- Поощряйте позитивное мышление, как в себе, так и в других.
- Создавайте и выполняйте регулярные физические упражнения.
- Относитесь к мыслям и чувствам ребенка любящим образом.
- Будьте внимательны и благодарны за любые мелочи жизни.



Способ 3: Ставьте перед собой высокие ожидания

Завышенные ожидания вредны для здоровья ребенка, но и расслабляться не стоит. Исследования показывают положительную связь между долгосрочными успехами ребенка и ожиданиями его родителей. Поэтому:

- Делитесь своими убеждениями, но также будьте гибкими в этом вопросе и готовыми к компромиссу.
- Открыто и честно обсуждайте с детьми свои ожидания.
- Делитесь с ребенком своими мыслями по поводу ученых, высокопрофессиональных людей.
- Оставайтесь непредубежденными.
- Ведите переговоры и идите на компромисс по мере



необходимости.

- Помните, что желания и цели ваших детей будут отличаться от ваших - это нормально.
- Помогайте и поддерживайте вашего ребенка везде, где можете.

Способ 4. Позволяйте детям делать работу по дому

Ребенку много приходится делать, чтобы оставаться на плаву в учебе, поэтому родителям часто кажется естественным позволить ему отказаться от работы по дому. Однако профессионалы доказали, что эта попытка позаботиться о них ошибочна. Работа по дому для растущего человека значима:

- Учит ответственности.
- Побуждает ценить тяжелый труд.
- Учит убирать за собой.
- Учит сотрудничать с другими, чтобы облегчать нагрузки и выполнять задачи.
- Дает основу для понимания важности вклада каждого человека в общую миссию на благо человечества.



Способ 5. Хвалите ребенка за его усилия и труд

Исследования показывают, что позитивное мышление и установка на рост поощряется с помощью похвалы, направленной на приветствие усилий ребенка и упорный труд, а не на его врожденные качества. Помните, что похвала ребенку за присущие ему качества (например: ум и талант) поощряет далеко не лучшие вещи. Такие как: фиксированное мышление; страх неудачи; вера в то, что самооценка зависит от умения в чем-то; избегание задач, которые не гарантируют успех с первой попытки; неспособность научиться решать проблемы!

Предпочтительно, чтобы ребенок заслужил похвалу, получил признание его борьбы и попыток, независимо от окончательного результата. **Это учит ребенка сосредотачиваться и делать акцент на попытках и обучении, а не только на результате, успехе.**




Способ 6. Учите вашего ребенка развивать отношения с другими людьми


Человеку предназначено не быть одному. Потребность в общении и связях с другими людьми заложена в самой ДНК человека. Поэтому родителям очень важно научить своих детей налаживать прочные и здоровые отношения с другими людьми.

- Крепкие отношения имеют решающее значение для эмоционального и умственного роста.
- Здоровые отношения положительно влияют на психологическое благополучие.
- Дети, у которых нет близких, значимых отношений, с большей вероятностью попадут в проблемы с законом.
- Существует сильная связь между отсутствием надежных



<p>отношений и развитием психических проблем.</p> <ul style="list-style-type: none"> • У детей, не имеющих крепких отношений, как правило, ниже академическая успеваемость. 	
<p>Чтобы избежать таких проблем, уделяйте время обучению своего ребенка навыкам разрешения конфликтов и управления эмоциями. Предоставляйте ему любую доступную возможность для связи со сверстниками, поощряйте его участие в мероприятиях и сообществах, которые ему нравятся.</p>	

<p>Способ 7. Управляйте своими собственными эмоциями</p>	
<p>Никто не живет в вакууме. Каждый из детей, независимо от их намерений, влияет друг на друга, в той или иной мере или форме. Исследования показывают, что на способность ребенка регулировать и выражать свои эмоции влияет эмоциональный статус и статус отношений его родителей, их способность справляться со своими чувствами. Другими словами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Эмоциональное благополучие вашего ребенка зависит от вашего благополучия. • Ваш стресс часто влияет и на ваших детей. • Проблемы из ваших отношений или нестабильное состояние ваших эмоций не останутся незамеченными вашим ребенком. <p>Лучше всего сначала научиться, как можно лучше, справляться со своим психическим и эмоциональным здоровьем. В противном случае вы можете оказать более серьезное негативное влияние на своих детей, чем вы думаете.</p>	

<p>Способ 8. Учите ребенка последствиям, а не наказывайте</p>	
<p>Исследования показывают, что наказание мешает будущему ребенка. Причины в том, что эта система: не приравнивается к последствиям, особенно в реальном мире; часто воспитывает непослушных детей, которые творчески обходятся с запретами и наказаниями; учит детей, что угрозы - приемлемый способ решения проблем; чаще всего не учит ребенка ничему существенному и ценному.</p>	
<p>В противовес наказанию, если вы потратите время и покажете ребенку, как работает причинно-следственная связь, тем самым вы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Научите ребенка, оценивать реальные последствия своих действий и поступков. • Будете прививать ему сильное чувство самомотивации, важной основы успешной деятельности. • Позволите ребенку лучше понимать окружающий мир и расти. • Моделируете эффективные способы решения проблем. • Повысите уверенность ребенка в себе. 	

<p>Способ 9. Позвольте ребенку заниматься его увлечениями</p>	
<p>Современное общество оказывает огромное давление на детей и взрослых, оставляя мало места для любви и страсти, которые, как считается, могут отпугнуть и даже удушить вашего ребенка. Такой сценарий не идеален для психического благополучия детей и взрослых тоже.</p> <p>Как побудить ребенка следовать в дальнейшем в его деятельности тому, что ему нравится?</p>	

- Позвольте ребенку наслаждаться, тем, что он делает, без нежелательной критики и комментариев.
- Обращайте внимание, когда он делится с вами информацией о своем увлечении или интересе.
- Разделите с ним его интересы или хобби.
- Поощряйте его усилия словами, действиями и подарками.
- Помните, что, возможно, ваш ребенок не сможет зарабатывать этим на свою жизнь, некоторые вещи делаются просто для личного удовольствия и развлечения, чтобы чувствовать себя счастливым.
- Выделите то, что нравится вашему ребенку, а не только то, что ему нужно улучшить.



Способ 10. Учите ребенка настойчивости

Способность и страсть к постоянному стремлению к долгосрочным целям не являются врожденными качествами, они прививаются. Вместе с тем, эти качества незаменимы для любого человека, который хочет достичь своих целей и добиться успеха в жизни и профессии.

Как прививаются эти способности?

- Побуждайте ребенка практиковать и находить цель в своих увлечениях.
- Знакомьте ребенка с такими вещами, которые они будут постигать и раскрывать в течение многих лет.



Способ 11. Установите семейные правила

Есть что-то успокаивающее в общих привычках с теми, кого ты любишь. Это может быть небольшой проблемой, если у всех разные расписания, но результаты того стоят, потому что наличие семейных правил:

- Приводит к улучшению социально-эмоционального здоровья детей дошкольного возраста.
- Дает вам и детям время для связи друг с другом.
- У вас есть возможность узнать о жизни своих детей.
- Вы можете поделиться и понаблюдать, как разворачиваются события, и что можно было бы сделать лучше.
- Это помогает развивать социальные навыки у детей.

Обязательное семейное правило – время перед засыпанием ребенок должен провести с кем-то из родителей.



Способ 12. Обеспечьте ребенку искреннюю любовь

Ребенку невероятно важно знать, что вы любите его безоговорочно, без тени сомнения. Это не только учит их искренней любви, но и создает прочную основу, на которую они могут опираться в трудные дни. Вот несколько способов показать им свою любовь и поддержку:

- Поймите, каков язык любви вашего ребенка, чтобы вы могли дарить и принимать любовь таким образом, чтобы она по-настоящему соединялась с ним.
- Регулярно успокаивайте его на словах и на деле.
- Всегда принимайте его с любовью, независимо от того, как меняются обстоятельства и ожидания.
- Дайте ему знать, что вы будете рядом с ним, что бы он ни делал.



Это были 12 способов улучшить будущее ребенка. В заключение хотелось бы сказать: когда вы любите своего ребенка, вы уже помогаете его будущему. Вы оказываете ему поддержку и сострадание, необходимые для его продвижения вперед. Как родитель, вы бросаете вызов своему ребенку и мотивируете его, и, как родитель, вы одариваете его любовью и привязанностью. Принятие этих 12 способов-привычек поможет вам обеспечить будущий успех вашего ребенка*.

(* - В статье использованы рекомендации лицензированного семейного терапевта Блейка Гриффина Эдвардса)