

## Как не разбаловать ребёнка?



Границы и рамки – это как стены. На них можно опереться, из них можно выйти и в них же убежать, как в домик, если страшно.

Чтобы границы действительно были опорой, они должны быть устойчивыми. Последствия (позитивные или негативные) должны быть реальными, а

не пустыми. Если вы договорились поиграть после того, как ребёнок почистит зубы – важно поиграть. Если договорились, что новую игру начинаем только тогда, когда старая лежит на своём месте – стоит этого придерживаться.

Нормально помогать и идти на небольшие компромиссы, но регулярно саботировать свои же правила нельзя. Так же, где нет большой угрозы здоровью, хорошо давать ребёнку возможность ошибаться, ощущать последствия его



решений и помогать с ними справляться. Предупреждать об исходах того или иного выбора и оставлять его за ребёнком. Например, разрешить снять шапку и почувствовать, что на улице действительно холодно. Не убираться на своём столе, пока самому не станет неудобно им пользоваться. После не осуждать и не упрекать его, а поддерживать: помочь согреться, похвалить за уборку и т.п.

Так ребёнок научится брать ответственность, сохранит любопытство и поймёт, что вы не из вредности что-то запрещаете, а делитесь опытом и к вам стоит прислушиваться.

Будьте готовы к тому, что на ваше «нельзя» ребёнок даст эмоциональную реакцию в виде злости, досады, бунта, а потом и грусти – и это совершенно нормально. Это возможность встретиться с ограничениями, испытать чувства по этому поводу, понять, что они не страшны и вполне проживаемы, научиться их выдерживать и не разрушаться.



## Как быть, если ребёнок злится на запреты?

Можно сказать примерно так: «Ты сейчас злишься, потому что я не разрешила тебе вернуться домой позже девяти вечера. Я тебя понимаю, мне бы тоже было обидно. Но я делаю это потому что...». А дальше постарайтесь

объяснить причину. Ведь если вы что-то запрещаете ребёнку, наверняка у вас есть на это причина. Если нет, то стоит задуматься, для чего вы это делаете.

Причину стоит объяснить спокойно, простым понятным языком. Делать это стоит после того как ребёнок успокоится и будет готов вас слушать. Не забудьте напомнить ему о том, что вы его любите и хотите, чтобы он был в безопасности.

## Как привить ребёнку любовь к неприятным вещам вроде уборки или уроков?



Ответьте себе честно на вопрос: вы сами любите убираться в квартире? Скорее всего, ответ будет отрицательным. Но вы всё же это делаете просто потому, что знаете, зачем это нужно.

Ребёнку можно объяснить так же честно: «Знаю, что ты не любишь убираться, я тоже это не очень люблю, но мы делаем это, чтобы дышать свежим воздухом, а не пылью и быть здоровыми. В конце концов, вы можете вместе поэкспериментировать – поискать способы сделать уборку более приятной и интересной. Например, убираться вместе под весёлую музыку либо придумать весёлую игру-квест для ребёнка.



## Где занятому родителю брать силы на мягкость, терпение и разговоры?

Нужно также научиться обращаться с самим собой. Сменить самокритику и давление на мягкое спокойное внимание к себе. Никогда не прибегать к фразе «нет слова “хочу”, есть только слово “надо”». Попробуйте с собой договориться, учитывайте своё состояние, уважайте свои желания и

чувства, поддерживайте себя, встречаясь с неприятными переживаниями и трудными жизненными ситуациями.

## Что делать, если сорвались и отреагировали слишком резко?

У всех бывают моменты, когда объяснить нет времени или возможности, получается только ограничиваться чем-то вроде «Потому что я так сказала!», а в последствии ругать себя за грубость. Так бывает. Если это случилось, попробуйте позже (например, вечером) вернуться к этому моменту и объяснить ребёнку уже спокойно, почему вы так себя повели. Можно сказать: «Извини, я не хотела на тебя кричать, я постараюсь больше так не делать».



Если ребёнок сильно обижается и не хочет разговаривать, можно сказать: «Я понимаю, что сейчас ты злишься на меня. Это нормально, я тоже иногда злюсь. Мне грустно от того, что мы поссорились и я бы с удовольствием помирилась. Если ты пока этого делать не хочешь – я подожду, сколько нужно. Когда будешь готов помириться – приходи».

Рамки нужны детям обязательно, но не для выстраивания иерархии, послушания ради послушания или других морально-этических обоснований. Они – важная часть формирования личности.

## 8 приемов, чтобы мотивировать ребёнка к учебе

1. **«Дети видят, дети повторяют».** Эта фраза актуальна во все времена. Если вы сами постоянно узнаете что-то новое, делитесь интересной информацией с ребёнком, он станет делать так же. Читайте, смотрите познавательные фильмы, учитесь, развивайтесь сами и включайте в этот процесс своего ребёнка. Докажите важность учебы на собственном примере.
2. **Используйте новые технологии.** Многие родители ругают гаджеты, переживают из-за того, что детей «невозможно оторвать от планшета». Нередко это оборачивается настоящей зависимостью, но вы можете научить ребёнка добывать знания с помощью новых технологий. Вместе осваивайте полезные программы и приложения: рисуйте, программируйте, изучайте, проектируйте.
3. **Создайте «ученую» атмосферу.** Гарвардские ученые доказали, что хорошая библиотека в доме мотивирует детей больше читать. Постоянный доступ к интересным книгам только на пользу. Зачастую ребенок берет что-то почитать от скуки, а потом чтение входит в привычку.
4. **Позвольте ребенку учиться так, как ему удобно.** Кому-то для концентрации внимания лучше сидеть за столом в полной тишине, а кто-то учится, развалившись на диване и включив музыку. Позвольте ребёнку чувствовать себя свободным во время учебы. Кстати, это может создать дополнительные «зацепки для памяти» (ассоциации со звуками, цветами, движениями).
5. **Поощряйте хобби.** Вы понятия не имеете, в каком мире придётся жить в будущем, какие профессии будут востребованы. Позвольте ребёнку любую деятельность, к которой он стремится, будь то складывание пазлов, бег, приготовление пищи или запись видеороликов. Включитесь в увлечение ребенка, водите на интересные для него выставки, находите тематические передачи. Нередко помощь психолога ребенку заключается в том, чтобы помочь раскрыть «особенные» таланты.
6. **Играйте.** Развивающие игры вроде «Монополии» могут стать прекрасным способом совместного времяпрепровождения. Играйте вместе с ребёнком. Вам это тоже может понравиться!
7. **Разговаривайте и честно отвечайте на вопросы.** Не игнорируйте вопросы вроде «Зачем это нужно?», отвечайте честно и подробно. Если вы сами понимаете, что та или иная тема не может пригодиться в жизни, объясняйте, какие навыки мышления ребёнок приобретет, изучив её.
8. **Развивайте полезные навыки.** Умение хорошо считать, быстро читать, находить нужную информацию – все эти навыки упрощают процесс обучения. Если ребёнку интересно и легко учиться, он делает это с удовольствием.

Познание – это не только сидение за партой и бесконечные занятия. Не перегружайте расписание ребёнка, дайте ему свободное время, чтобы он успевал отдыхать и у него оставались силы на новые интересы, хобби, увлечения. Это только увеличит эффективность обучения.