

Съвети за родителите от Габриела Тодорова



Кои са най-добрите съвети за родители? Ето на този сложен въпрос ще се опитаме да дадем отговор в тази статия. И добрата новина е, че малките неща правят разликата. Вие безспорно искате да бъдете от тези родители, които отделят време, за да научат децата си на добри маниери, навици и поведение. Но кога и как в хаоса на ежедневието да отделите внимание за това? Спокойно. Трикът се крие в осъзнаването на моментите, в които вашите реакции и действия, могат да помогнат на малкия ви наследник да израсте по най-добрия възможен начин. Ето някои съвети, споделени от експерти - как да бъдете по-добри родители:

Бъдете внимателни със сравненията и етикетите. Независимо на каква възраст е вашият наследник, избягвайте да го сравнявате с останалите деца. Възприемайте го като уникална личност с индивидуални интереси. Ако малчуганът ви е срамежлив и тих по природа, вероятно не е бил предразполаган към друго поведение. Обръщайте внимание на моментите, в които играе и се отпуска. Тогава го насърчавайте да говори и да изразява себе си. Сред братята и сестрите, сравненията може да доведат до етикети. С “нашият малък учен” може да назовете с умиление синът си, който е обсебен от книгите. “Малкото ни зверче” – може да използвате за определение на по-енергичната му сестра. Дори миловидни похвали, относно качествата на децата, изказани като подобни определения, може да се окажат проблематични. Със сигурност ще има моменти, в които ще се хващате, че описвате нещата, които те харесват и не харесват. Опитайте се да перефразирате, като вместо “диво” използвате “енергично”, вместо “срамежливо” – “внимателно” и т.н.

Давайте добър личен пример. Децата наблюдават всяка ваша стъпка. Особено за бебетата и малките деца поведението на родителите им е много по-значимо, отколкото думите. Независимо дали го осъзнавате, вие учите наследника си на нещо през всяка минута, която прекарвате заедно. От това, как се справяте със стреса или как празнувате успеха, до това как поздравявате съседа на улицата, малкото ви копие наблюдава и разбира как да реагира в определени ситуации.

Оставете детето ви да прави грешки. Ако вашето 2-годишно хлапе строи кула и видите, че последното блокче от конструктора, което поставя на върха ѝ ще я разруши и ще падне, не го спирайте. Няма как да разбере последствията, ако не види резултата от действията си. Думите няма да постигнат този ефект. В ситуации,

в които няма опасност от нараняване, оставайте малчугана да се учи сам от грешките си. Оставете детето да се облича и обува само, а след това му показвайте къде е сбъркало.

Не правете нищо. Специалистите препоръчват да оставите децата да скучаят. В такива моменти те следват собствените си мисли, а действията им са насочени от тях. Наблюдавайте ги и им оказвайте помощ при нужда. Може да им предоставите играчки и материали, а след това да ги оставите да се занимават сами, като следите действията им. Изключете телевизора и компютъра. Но ако детето ви помоли повече от веднъж да играете с него, не му отказвайте, дори и да бъде за малко.

Преразгледайте използването на храната като награда или утеха. Това, от което имат нужда децата и което е важно да им се даде е вашето внимание – чисто и просто. Това означава всичко на света за тях. Когато предлагате на децата награди под формата на сладкиши, вие им внушавате, че храната е по-важна и ценна от една прегръдка или усмивка.

Гледайте отвъд лошото поведение. По някаква причина детето ви ще наруши всяко едно от правилата, които сте създали, рано или късно. Но ако реагирате на всяко нарушение с еднакво неодобрително изражение, то едва ли ще разбере първоначалните последствия от нарушаването на правилата. Най-достъпно казано, грешното поведение на малчугана е директен резултат от факта, че той не може да контролира своите емоции. И една от най-важните задачи на всеки родител е да научи децата си как да го правят. И докато лесно може да наложите дисциплинаря мярка, защо не опитате да проведете един спокоен и съчувствен разговор. Задавайте въпроси на детето и правете предположения. “Сестра ти плаче, защото си взел мечето ѝ. Какво ще я накара да се почувства по-добре? Можеш ли да помогнеш на мечето ѝ да я гушне и да се успокои?”

Доверете се на инстинктите си. Намеренията ви са добри. В желанието си да направите най-добрите избори, които се отнасят и засягат вашето дете, вие непрекъснато четете и се информирате. Как да му осигурите пълноценно и балансирано хранене, да осигурите нуждата му от сън и развлечения и още безброй неща. Това може да бъде изтощително и да усещате чувство на вина, ако не успявате да му осигурите всичко. Експертите съветват да се доверите на вашите инстинкти, защото никой не познава собственото ви дете по начина, по който вие го познавате. Не е нужно да спазвате общоприетите стандарти и да се съобразявате с всичко, което е нормално за възрастта на хлапето ви, ако на него му е неприятно. Не го принуждавайте насила. Понякога е нужно повече време и търпение.

Бъдете готови за промените. Децата растат и се променят не само на сантиметри и килограми. Променят се предпочитанията, емоциите и познанието им. Нещата, които до скоро са обичали, вече се избягват и се заменят с нови. Това е нормално и го приемете като нещо естествено. Ролята на родителите, докато техните бебета се превръщат в тинейджъри, е да се развиват заедно с тях.

Не давайте на децата си да ядат: “боклуци” – хранете ги само с пресни и хранителни неща, които са пълни с витамини и фибри и са нужни за подрастващия им организъм. Не дръжте в дома си газирани напитки, чипс и сладкиши. По този начин малчуганите няма да ги търсят и да искат да ги консумират.

Правете си почивка. Всеки родител има нужда от време, което да прекара далеч от децата си, да релаксира, да се откъсне от ежедневните задачи. Оставете децата на грижите на доверен човек за известно време и се насладете на почивката. По този начин ще бъдете добър родител и балансиран човек.

Учейки нови неща, с които да подобрите родителските си умения показва, че сте загрижен и интелигентен родител. Следвайки на практика съветите от статията, ще получите нужната увереност, за да продължите напред и да се справяте с ежедневните предизвикателства, които детето ви поднася. Надяваме се, че нашите съвети ще ви помогнат да научите повече за правилното отглеждане на малчуганите.