

## 8 советов, как воспитать в ребенке помощника

Мы привыкли, что с появлением ребенка в доме должен появиться хаос. Многие из мам считают, что ребенок может только разбрасывать вещи создавать бардак. Но это не так! В наших силах воспитать в малыше помощника! Эти рекомендации помогут в этом.

**Совместная деятельность.** Если хотите воспитать помощника, не гоните ребенка, когда заняты чем-то. Лучше привлечите его к совместной деятельности. Объедините домашние дела и общение с ребенком. Пусть поможет вам вытащить посуду из посудомойки, порвет салатные листья на кусочки, поиграет с тестом, бросит овощи в кастрюлю и пр.

**Похвала за успехи.** Отмечайте успехи ребенка, а также его старания. Малыш будет с удовольствием пытаться повторить эти поступки и в будущем. Ему понравится помогать вам.

**Внимание к характеру.** Отметьте для себя те виды деятельности, которые особенно нравятся вашему ребенку, и доверяйте ему выполнение именно этих дел.

**Превращайте работу в игру.** Скучные домашние дела старайтесь превратить в игру. Эстафета по уборке игрушек. Вытирание волшебной пыли и пр. Много всякого можно придумать! Просите о помощи тогда, когда она действительно нужна.

**Не привлекайте ребенка** к работе только для того, чтобы занять его и отвлечь от шалостей.

**Не ожидайте идеального выполнения.** Не ругайте, если задание выполнено с огрехами. И даже если после уборки стало еще больше мусора, похвалите ребенка за старания. Поначалу вам многое придется переделывать, но это начальный и необходимый этап на пути развития помощника.

**Давайте больше самостоятельности.** Не вмешивайтесь в выполнение ребенком домашних дел, не подгоняйте, не ругайте. Наберитесь терпения и подождите, пока ребенок завершит работу, чтобы не отбить желание раз и навсегда.

**Не используйте домашние дела в качестве наказания.** Ребенок не должен думать, что выполнять домашние дела — это наказание. Иначе у него сформируется негативная установка на работу.





## 8 вещей, которые нельзя запретить ребенку

Запреты должны присутствовать в жизни ребенка, но в умеренном количестве.

Эти 8 вещей ни в коем случае нельзя запрещать малышу:

**Кушать самому.** Да, накормить самим — проще всего, но запретив самостоятельно

донести ложку себе в рот, мы мешаем малышу взрослеть, чувствовать себя большим, уверенным в своих силах. Это первые шаги ребенка на пути к самостоятельности. Чтобы не сломать желание и рвение к этой самостоятельности, не запрещайте ее проявлений!

**Помогать вам.** Часто слышим «Не трогай, разобьешь!», «Поставь, разольешь!» А проходит несколько лет и жалобы меняются: «Он ничего не хочет делать!». Родители боятся, что малыш доставит кучу хлопот. А ребенку ведь очень важно ощущать свою значимость, понимать, что он нужен. Обратите внимание, с каким рвением и желанием малыш вытирает стол или пылесосит. А еще ему очень нужны похвала и одобрение от родителей. Так что просите ребенка помочь вам, разрешайте помогать и благодарите его за это.

**Рисовать.** Часто мамы не дают детям карандаши или краски, чтобы не испачкался, не разрисовал стены, не наелся красок. Но этого всего можно избежать, сделав краски в домашних условиях, выделив место и одежду для рисования, которые легко отчистить. В рисовании ребенок проявляет свои чувства и переживания, поскольку словами это сделать ему пока сложно.

**Дурачиться, бегать, прыгать, кричать, шуметь.** Таким способом ребенок выражает свои эмоции, расслабляется, выплескивает энергию, которая накопилась. Конечно, есть время и места, где такое поведение неуместно (в общественных местах, на улице и пр.), но дома разрешайте чаще малышу быть таким, как ему хочется. Попробуйте вместе с ним подурачиться, и отличный вечер вам обеспечен!

**Лазать по спорткомплексам на улице.** Особенно мамы останавливают детишек, чтобы не упал, не ушибся. Они думают, что гораздо проще запретить, чем научить малыша залезть на лестницу, спуститься с горки. На самом деле они ошибаются. Ведь этот запрет не подействует, малыш все равно полезет, но с большей вероятностью упадет, если вдогонку ему кричать: «Упадешь!»

**Игры с водой.** Вода очень манит малышей. Это источник большого счастья и открытий. Поэтому лучше присоединитесь к ребенку, организуйте пространство и получайте удовольствие вместе с ним.

**Трогать хрупкие вещи.** Лучше будьте начеку и объясняйте ребенку, что с этим стоит быть осторожней, где может быть опасность, как лучше обходиться с этой вещью. Расскажите, что ее можно потрогать, рассмотреть, а потом аккуратно положить. Ребенку часто просто хочется потрогать.

**Высказывать свое мнение.** Помните, что ребенок — это маленькая личность, и у него тоже может быть свое мнение. Поэтому говорите с ним на равных, слушайте его и помните, что он тоже имеет потребности, желания, он тоже чувствует и думает!

## 6 родительских фраз, которые мешают ребенку расти уверенным в себе



Дети на самом деле очень чувствительны к нашим словам. Очень часто наши необдуманно фразы вызывают настоящие обиды, убивают веру в себя и способствуют тому, что ребенок растет неудачником. Так что проследите за собой и за своим общением с ребенком. Возможно, следует немного отфильтровать свою речь. На самом деле, это не просто фразы, а настоящие штампы поведения и направления мыслей. Так что в любом случае, стоит задуматься!

**«Когда МНЕ было столько же, как тебе, я уже умел это делать!»**

Замечательно, если вы делитесь с ребенком собственным опытом и своими историями из детства. Но хвастаться своими достижениями, делая акцент на своем превосходстве и унижая при этом ребенка, не стоит. Не надо соперничать с собственным ребенком. Лучше расскажите сыну или дочери, как именно вы научились делать то, что вы умеете. Расскажите, как добились успеха. Поделитесь собственными неудачами и тем, как вы с ними справлялись. Пусть ребенок знает, что папа/мама не всегда были такими успешными и всезнающими. Это сблизит вас с ребенком и придаст ему уверенности в своих силах.

**«Не лезь — упадешь! Не бери — потеряешь! Не трогай — поломаешь!»** На самом деле, это не предупреждения, а пророчества. Дети осуществляют все родительские ожидания и пророчества. Скажите ребенку: «Не трогай — разобьешь!», и через пару минут он действительно разобьет. Но если сказать: «Я переживаю, что может разбиться!» получите совсем другой результат. Ребенок постарается сделать все возможное, чтобы вас переубедить. Используйте Я-сообщения, для грамотного общения с ребенком.

**«Ты должен быть благодарен! Ты должен радоваться, что...»** Начнем с того, что ребенок никому ничего не должен! Он также является живым человеком, как и мы! Поэтому следует принять его противоречивые или негативные чувства. Если он плачет, расстроен, злится, важно показать, что это нормально, что так делают многие, и научить справляться с этими чувствами. Не стоит ждать и требовать от ребенка только радости и счастья!

**«У тебя не получится! Это не твое!»** «У него к этому руки не стоят! Он совсем не спортивный! Да... хозяйка из тебя никудышня!» Все эти фразочки способствуют развитию комплекса неполноценности, разрушают самооценку, вызывают тревожность и нежелание проявлять инициативу, добиваться успеха. Да, легче заметить неудачу и слабые стороны ребенка, чем его успехи. Но постарайтесь! Подбадривание, похвала, вера в собственного ребенка помогут ему расти уверенным в себе!

**«Ты что, оглох?»** Сарказм в воспитании — очень опасный прием. Юмор — да! Но не сарказм! Он разрушает отношения, ставит стену между родителями и ребенком. Дети, которых часто высмеивают, растут замкнутыми, тревожными, неуверенными в себе. Они сами дразнят своих друзей, растут злопамятными и любят мстить.

**«Как ты мне надоел».** Тут даже объяснять не приходится. И так все понятно. Постарайтесь говорить о себе, о своих чувствах, используя те же Я-сообщения.



## Как запретить ребенку, не используя слова “нет” и “нельзя”

Многие родители в общении со своими детьми чаще всего употребляют слово “нет”. Да, малышам все интересно, они все хотят потрогать, все хотят заполучить. Но не все им можно! Дети обычно воспринимают наше “нельзя” как нападение на них и на их

собственное я. Они аккумулируют все силы, чтобы тут же принять защитную позицию и потом пойти в контратаку. Обычно дети начинают сразу же кричать, истерить, капризничать, драться, замыкаются в себе и пр. Но ведь разрешать все мы тоже не можем... Что же делать?... Психологи предлагают несколько альтернатив слову “нет”, чтобы не вступать в борьбу с ребенком.

1. Дайте ребенку информацию без употребления слова “нет”.

Пример: Малыш: “Можно я пойду гулять?” Мама: “Обед почти готов. Скоро будем обедать”. Малыш наверняка поймет, что сейчас не самое подходящее время для прогулки.

2. Примите чувства ребенка. Малыш на площадке: “Не хочу домой! Давай еще играть!” Признайте его чувства: “Ты очень хочешь еще погулять. Но, к сожалению, нам пора домой”. Часто ребенок перестает сопротивляться, если мама поняла и приняла его чувства.

3. Замените запрет разрешением.

Малыш: “Я хочу конфету! Дай мне конфету!” Вместо “Нет, ты еще не доел суп”, скажите ребенку: “Хорошо, дам, как только пообедаешь.”

4. Подумайте вслух.

Малыш: “Можно посмотреть мультик?” Вместо “Нет, ты уже смотрел сегодня аж 3 серии” разрешите себе подумать: “Дай подумаю”. Иногда эта фраза снимает напряжение с ребенка (он понимает, что его желание услышано и его рассматривают). А вы в это время можете подумать над ответом.

Да, сказать “нет” намного проще, чем придумывать другие способы. Но представьте очередную ссору с малышом после вашего резкого запрета... Правда, не нравится? Тогда, может, стоит пойти путем, который кажется немного сложнее?

По мотивам книги **А. Фабер, Э. Мазлиш “Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили”**

Источник: <https://ihappymama.ru/kak-zapreiti-rebenku-ne-ispolzuya-slova-net-i-nelzya/>