Воспитывая детей, развивая их самодисциплину, давайте не забывать, что они все-таки дети. Давайте оставим за ними это право!

И ещё пару правил…

Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе. Однако у каждой мамы в жизни бывают моменты, когда поведение любимого ребенка ставит в тупик. А может быть, сами взрослые, применяя радикальные методы воспитания, делают нечто такое, из-за чего потом бывает стыдно. В своих ошибках вы не одиноки, все родители их время от времени совершают. Но всегда лучше учиться на чужих ошибках, не правда ли?

1. Не ждите, что Ваш ребенок будет таким, как Вы. Или — как Вы хотите. Помогите ему стать не Вами, а собой.
2. Не вымещайте на ребенке свои обиды: что посеешь, то и взойдет.
3. Не требуйте от ребенка платы за все, что Вы для него делаете: Вы дали ему жизнь — как он может Вас отблагодарить? Он даст жизнь другому, — это необратимый закон благодарности.
4. Не думайте, что ребенок Ваша собственность — он личность.
5. Не относитесь к его проблемам свысока.
6. Не унижайте!
7. Не мучьте себя, если не можете чего-то сделать для своего ребенка. Мучьте, если можете и не делаете!
8. Помните: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
9. Уважайте чужого ребенка. Не делайте чужому то, что не хотели бы, чтобы другие сделали Вашему.
10. Любите своего ребенка любым: неталантливым, неудачным, взрослым. Общаясь с ним, радуйтесь, потому что ребенок — это праздник, который с Вами.

Родителям на заметку:

У активных родителей — активные дети. Дети перенимают привычки здорового образа жизни от своих родителей. Что касается здорового питания, физической активности и самооценки, будьте своему ребёнку образцом для подражания. Объясняйте своему ребёнку, что имидж человеческого тела, навязываемый средствами массовой информации, не реалистичен. Здоровые тела бывают самых разных размеров и форм. И главное не то, какая комплекция, главное – здоровье!!!

Государственное учреждение образования «Сморгонский социально-педагогический центр»

Как сохранить психическое здоровье ребенка

Буклет для родителей

Сморгонь 2020

Здоровье - это состояние полного физического, психического, социального благополучия.

Проблема психического здоровья ребенка любого возраста и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Эту задачу взрослым надо решать системно с ранних лет жизни ребенка.

Психическое здоровье ребенка – это совокупность качеств и способностей, позволяющих ребенку безболезненно адаптироваться в социальной среде.

Психическое здоровье детей представляется как состояние благополучия, при котором каждый ребенок может реализовать свой собственный потенциал, справиться с повседневными задачами, продуктивно учиться и выполнять общественные и домашние обязанности.

Рекомендации по поддержанию у ребенка психического здоровья:

1) Поддерживайте у ребенка положительную самооценку. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки. Каждый ребенок уникален, талантлив, надо лишь во время заметить этот талант, дать ему проявиться и помогать его развивать.

2) Содействуйте эмоциональному благополучию. В положительном эмоциональном состоянии ребенок способен успешно преодолевать различные препятствия и трудности.

3) Помогайте ребенку осознавать свои поступки, брать ответственность за их последствия. Признайте, что все ошибаются, и ребенок также имеет право на ошибки. Главное, учите их исправлять.

4) Ребенку необходимо помочь познать свои эмоции через проговаривание его состояния: «Я вижу, что ты поссорился с Димой и тебе сейчас плохо, потому что ты злишься на него».

5) Помогайте ребенку научиться узнавать и распознавать свои эмоции: и положительные, и отрицательные. Помогайте (и будьте сами в этом примером!) контролировать эмоции, управлять ими, справляться с ними. В трудных случаях не стоит бороться в одиночку, всегда можно обратиться к психологу.

6) Помогайте ребенку управлять своим временем, поведением, своими делами. Давайте ребенку право выбора, чем ему заниматься, научить его планировать свое время.

Все родители хотят, чтобы их дети выросли счастливыми, чувствовали себя уникальными и защищенными, сильными и свободными, уверенными и любимыми. Поэтому, помните:

чтобы вырастить психически здорового ребенка, нужно БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ, а это значит не только родить, но и УПОРНО ТРУДИТЬСЯ: и не только на работе, а еще: учить, проводить вместе время, разговаривать, слушать и слышать, понимать и любить, устанавливать адекватную дисциплину и уделять достаточно внимания, помогать и поддерживать…