

КАК СТАТЬ ПОДДЕРЖИВАЮЩИМ РОДИТЕЛЕМ?

Шпаргалка для родителей

Перед тем как определиться, что необходимо сделать, чтобы стать поддерживающим родителем, необходимо понять, какой же он, каковы его характеристики. Прежде всего, это:

- понимающий, заботливый и любящий взрослый, который всегда готов протянуть руку помощи;

- это человек, который создает безопасное пространство для ребенка, где он может быть самим собой, открывать свои чувства и делиться своими переживаниями;

- он всегда верит в ребенка, его способности и поддерживает его в стремлениях, даже если они не совпадают с собственными представлениями.

Поддерживающий родитель – это родитель, который даёт ребёнку то, что необходимо для полноценного роста и гармоничного развития. А как родители могут проявить свою поддержку? Тут есть несколько вариантов, причем они в идеале должны дополнять друг друга.



Активное слушание: уделяйте внимание словам ребенка, не перебивая, задавая уточняющие вопросы, чтобы лучше понять его точку зрения.



Эмоциональная поддержка: помогайте ребенку справляться с трудностями, не подавляя его чувства, а предлагая поддержку и понимание.



Создание безопасного пространства: поощряйте открытое общение, создаете атмосферу доверия, где ребенок может свободно выражать свои чувства и мысли.



Помощь в решении проблем: не делайте все за ребенка, а помогаете ему находить собственные решения, учите его мыслить самостоятельно.



Позитивное подкрепление: отмечайте успехи ребенка, хвалите его за старания, поддерживаете его в неудачах, помогая учиться на ошибках.

Как стать поддерживающим родителем?

1. Помните о своих собственных потребностях: здоровые границы и забота о себе - залог эффективного родительства.

2. Относитесь к ребенку с уважением: учитывайте его возраст, чувства и потребности, не критикуйте его личность, а фокусируйтесь на его поведении.

3. Развивайте эмоциональную грамотность: учитесь распознавать и понимать свои эмоции, а также эмоции ребенка, чтобы адекватно реагировать на них.

4. Старайтесь быть последовательными: ребенку важно знать, чего от него ожидают, и на что он может рассчитывать, поэтому важно сохранять стабильность и предсказуемость в своих реакциях.

5. Будьте терпеливы: воспитание - это марафон, а не спринт, поэтому будьте терпеливы и не отчаивайтесь, если не все получается сразу.

6. Не бойтесь просить помощи: не стесняйтесь обращаться к специалистам, если вам нужна помощь в решении каких-либо проблем или трудностей в общении с ребенком.

Немного практики!

Предлагаю вашему вниманию несколько практических приемов, которые помогут создать в семье атмосферу поддержки.



• "Я-сообщения": вместо "Ты меня расстраиваешь", говорите "Я расстраиваюсь, когда ты..."



• "Эмоциональная копилка": каждый день записывайте 3 вещи, за которые вы благодарны ребенку, и 3 положительных момента, произошедших с вами.



• "Время для объятий": уделяйте ребенку 15 минут в день на игру, общение или просто объятия.



• "Семья – команда": вместе планируйте семейный бюджет, выбирайте развлечения, убирайте дом, создавайте общие традиции.

Дорогие родители!

- Помните, что вы делаете все, что можете, и что ваши старания окупятся.
- Верьте в себя и в своего ребенка.
- Найдите свою "здоровую" зону, где вам комфортно, и где вы можете быть самим собой.

Надеюсь, что эта шпаргалка поможет вам стать более чутким и поддерживающим родителем, создавая прочные и доверительные отношения с ребенком. Вы научитесь лучше понимать себя, своего ребенка и справляться с жизненными вызовами, создавая счастливую и здоровую семейную атмосферу.