

## УРОК #2: МОИ РОДИТЕЛЬСКИЕ УСПЕХИ

В системе воспитания без страдания есть **восемь проверенных шагов, которые гарантированно улучшат ваши отношения с ребенком**, изменят его поведение к лучшему и помогут вам подготовить ребенка к взрослой жизни. Этот пошаговый план был мною выстроен **на базе последних научных исследований** о том, как растут и развиваются дети и о том, как мы родители можем повлиять на этот процесс.

Нам родителям очень важно помнить о том, что воспитание — это система. И что нам очень **важно действовать комплексно, видя общую картину и помня обо всех важных навыках**, которые помогут нашим детям стать спокойными, послушными, успешными и счастливыми.

**Давайте проверим себя**, что мы уже успешно делаем, как родители, а что нам ещё нужно встроить в нашу жизнь и чему нам нужно научиться. Ниже отметьте те навыки, которые у вас уже есть. И подчеркните те, которые вам нужно встроить в жизнь в первую очередь.

### ШАГ №1: НЕЗРЕЛОСТЬ.

- Осознать и принять незрелость.
- Снизить ожидания от ребенка и повысить от себя.
- Заботиться о ребенке там, где он не может позаботиться о себе.
- Помогать ребенку, в том, что он пока не может сам.
- Создавать наиболее благоприятную почву для развития детей.
- Ограждать ребенка от завышенных ожиданий общества и родственников.
- Ограничивать, останавливать, защищать, уносить, удерживать ребенка там, где он не может себя проконтролировать.
- Повторять себе фразу: "Мой ребенок нуждается в моей помощи"

### ШАГ №2: РОЛЬ РОДИТЕЛЯ

- Занять ведущую роль сильного заботливого взрослого.
- Быть уверенным в себе и своих решениях взрослым.
- Быть лидером для ребенка.
- Брать ответственность за происходящее в семье на себя.
- Всегда делать первый шаг к ребенку.
- Всегда проявлять инициативу.
- Не бояться говорить "нет" и запрещать.
- Не спорить с ребенком и использовать фразы-громоотводы.
- Повторять фразу: "Я твоя мама, я забочусь о тебе, потому будет так..."

### ШАГ №3: БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ

- Любить ребенка безусловно и укреплять привязанность.
- Делать первый шаг любви по направлению к ребенку.
- Сочувствовать и утешать.
- Снисходить к незрелости и быть добрым к ребенку.
- Знать и использовать языки любви ребенка.
- Практиковать все важные ритуалы любви к ребенку.
- Дарить любовь ребенку щедро, не ожидая ничего взамен.
- Радоваться ребенку и принимать его, даже когда он ведёт себя плохо и не оправдывает ваших ожиданий.
- Сохранять отношения даже когда вы ссоритесь.

## ШАГ №4: ЭМОЦИИ

- Разрешить эмоциям быть.
- Понимать, принимать, правильно проживать свои эмоции.
- Уметь контролировать свой гнев и сбрасывать раздражение экологично.
- Оставаться спокойным, когда ребенок истерит.
- Помогать ребенку правильно пройти через истерику.
- Оставаться рядом, даже когда ребенок вас отталкивает.
- Помогать ребенку правильно плакать и грустить.
- Помогать ребенку сбрасывать лишнее эмоциональное напряжение.
- Принимать агрессию ребенка и оставаться рядом с ним.
- Учить ребенка эмоциональной грамотности и саморегуляции.

## ШАГ №5: ГРАНИЦЫ

- Устанавливать границы с любовью.
- Сначала устанавливать связь - потом перенаправить.
- Запрещать с любовью: без пристыжений, обвинений, не разрывая контакта.
- Говорить "нет" с добротой и сочувствием.
- Создавать и устанавливать семейные правила.
- Быть постоянным и последовательным в своих "нет", запретах и правилах.
- Поддерживать порядок и границы в семье.
- Не нарушать границы ребенка и давать ему свободу там, где только можно.

## ШАГ №6: САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

- Вести детей к самостоятельности через заботу.
- Заботиться о детях и учить детей заботиться о вас.
- Заботиться в быту с удовольствием.
- Отказаться от утешения и подкупов.
- Не хвалить, а благодарить.
- Учить новым навыкам постепенно и позитивно.
- Тренировать рутины и "играть" в новые навыки.
- Передавать ответственность.
- Постепенно отпускать ребенка и давать ему выбор.
- Учить ребенка думать и решать проблемы самостоятельно.
- Не шавать готовые решения, помогать находить решения самостоятельно.

## ШАГ №7: ДИСЦИПЛИНА.

- Дисциплинировать, наставлять, учить детей, когда и родитель, и ребенок спокойны.
- Всегда делать паузу и успокаиваться перед наставлением.
- Использовать каждую ситуацию непослушания, как благоприятную обучающую ситуацию.
- Сближаться с ребенком при дисциплине.
- Ловить ребенка на хорошем и подчеркивать то, что у него уже получается.
- Растить в ребенке добрые намерения.
- Не лишать ребенка того, что ему дорого.
- Провоцировать разговоры на сложные и важные темы.
- Озвучивать свои ценности и ожидания.
- Быть мотиватором, а не агрессором.

## ШАГ №8: ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

- Организовать прежде всего себя, свой день, свои рутины.
- Организовать день и дом ребенка. Ввести предсказуемый рутины и распорядок дня.
- Учить ребенка и помогать ему встраиваться в распорядок.
- Использовать чек-листы для организации дня ребенка.
- Создать удобную систему напоминаний о рутинных делах для ребенка.
- Учить ребенка пользоваться таймером.
- Создать семейный календарь и научить семью им пользоваться.
- Регулярно проводить семейные советы, сверять планы и календари и вместе планировать жизнь семьи.

Посмотрите на ваши отметки в этом чек-листе и запишите два главных вывода:

**Что у меня уже получается лучше всего? В чем я преуспеваю, как родитель?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Что мне нужно встроить в жизнь как можно скорее? Что важно изменить в себе и своих реакциях в первую очередь?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Для того, чтобы продвигаться вперед в позитивном воспитании **очень важно замечать свои успехи и видеть свой прогресс**. Это придаст сил и поможет не останавливаться.

И, с другой стороны, понимать, что именно лежит в зоне нашего ближайшего развития. **Ставить перед собой конкретные цели и сосредотачиваться на них**.