

- ♦ Организовать активный отдых, чтобы разгрузить голову.
- ♦ Не давить на ребёнка, а поддерживать его.

Если эти базовые советы не помогают, не игнорируйте проблему и обратитесь за помощью к специалисту.

Полное спокойствие (Как сдержаться и не накричать на ребенка?)

Зачем кричать на детей? Они ведь только учатся жить по нашим правилам. А повышенный тон лишь пугает, и дети замыкаются в себе. Эти правила помогут взрослым научиться контролировать эмоции и сдерживать себя в нужный момент.



👤 Поставьте себя на место ребёнка

Поняв причины поступка и эмоции ребёнка, легче занять сочувствующую позицию. Может, ребёнок не нарочно разбил рамку, а просто хотел вставить туда общую фотографию, чтобы сделать вам сюрприз.

👉 Выплёскивайте негатив

У всех бывает тяжёлый день, когда утром прямо перед вами уехал автобус, навалились проблемы на работе, да ещё и кофе пролился на белую рубашку. Весь этот негатив постарайтесь выплеснуть. Занимайтесь спортом, громко пойте, танцуйте до упаду, примите ледяной душ — найдите способ, который поможет вам, чтобы не срываться дома на детях.

👉 Используйте предупреждающий сигнал

Вместе с ребёнком выберите слово, звук или песню, которые будут означать, что родитель уже на грани и вот-вот обрушится волна цунами. А ещё так можно перевести всё в шутку и снять напряжение, чтобы быстрее разрешить нарастающий конфликт.

👉 Не ругайте, а объясняйте

Расскажите ребёнку, что он сделал не так, как это исправить и как лучше поступить в следующий раз. Давайте инструкцию. Она будет эффективнее криков.

Уважаемые мамы и папы!

Сегодня мы постарались собрать советы, которые помогут вам создать теплую атмосферу в семье, превратить серый день в настоящий праздник, установить более тесный контакт с детьми и решить многие проблемы.

Сегодня в номере:

1. Факты о воспитании.
2. Магия утра (Приятные ритуалы для семьи).
3. Все вместе (Как приятно провести время всей семьей?)
4. Правила, на которых строятся границы с детьми.
5. Как справиться с выгоранием у школьников?
6. Полное спокойствие (Как сдержаться и не накричать на ребенка?)

Факты о воспитании

Воспитание — сложный процесс, который изучают уже не одно десятилетие. Мы нашли пять интересных фактов и делимся ими с вами:

- Дети, растущие в любящей семье, где царят доверительные отношения и уважение друг к другу, лучше и успешнее учатся.
- Дети, которых родители научили поддерживать других, быть дружелюбными и внимательными, чаще зарабатывают больше.
- Уровень доверия к людям падает у детей, которым родители лгали, пусть даже во благо.
- Если родители пренебрежительно отзывались о себе и о других, оскорбляя тем самым человека, дети с большей вероятностью вырастут неуверенными в себе.
- Дети, которых научили выражать чувства словами, во взрослом возрасте проще находят общий язык с романтическими партнёрами и качественнее выстраивают отношения.



Магия утра (Приятные ритуалы для семьи)

День точно пройдёт лучше, если начать его с чего-то приятного. Мы нашли несколько идей для всей семьи:

👉 Слушайте музыку

Можно включить плейлисты, которые нравятся всем, или же распределить дни, когда каждый сможет подобрать музыку на свой вкус.

👉 Делайте зарядку

Выбирайте комплексы упражнений, которые подойдут всем. Или разучивайте забавные танцы — будет весело и полезно.

🔍 Завтракайте вместе

Отложите гаджеты и обсуждайте сны, стройте планы на день и мечтательно фантазируйте.

📧 Оставляйте записки

Что может быть лучше милой записки с добрыми пожеланиями, случайно найденной в кармане!

💖 Обнимайтесь

Перед уходом обязательно обнимайте друг друга и желайте хорошего дня.

Все вместе

Приятное времяпрепровождение с семьёй играет большую роль в гармоничном развитии детей и укреплении отношений с близкими. Рассказываем о правилах качественного семейного досуга и делимся интересными идеями.



- ✚ Хорошо, когда время, проведённое вместе, чётко спланировано.
- ✚ В течение недели планируйте совместный досуг.
- ✚ Обсудите, кому что понравилось, что улучшить и как ещё можно провести время вместе.
- ✚ Создайте традицию, чтобы каждую неделю в определённый день, что бы ни случилось, вся семья собиралась вместе.
- ✚ Каждому в семье должно быть интересно выбранное занятие.

Вот примеры таких занятий:

- 🎬 Устроить киновечер.
- 🎮 Играть в игры на свежем воздухе.
- 🍰 Нарядиться, сходить в театр и обязательно зайти в буфет.
- 🎲 Поиграть в настольные игры.
- 👩‍🍳 Найти на YouTube мастер-класс и сделать что-то своими руками.
- 🍕 Приготовить ужин вместе или испечь особенный десерт.
- ☐ Выбрать сезонные развлечения: бегать по лужам, запускать кораблики или воздушного змея, кататься с ледяных горок или устроить пикник.

Правила, на которых строятся границы с детьми

Как научить ребёнка отстаивать свои границы и уважать чужие? Ниже — пять правил, которые в этом помогут:



✅ Установите правила

Делать это можно начинать уже с трёх лет, но пусть количество правил не превышает возраст ребёнка. Контроль исполнения лежит на родителях. Именно вы должны помочь детям следовать установленным правилам.

✅ Будьте последовательны

Всё, что запрещено мамой, должно запрещаться и папой. Ведь правила действуют всегда и без исключений, даже если ребёнок начинает истерику. В такие моменты лучше отвлечь и перевести внимание на что-то другое.

✅ Учитывайте разницу между ребёнком и взрослым

Важно следить, чтобы правила, выбранные вами, ребёнок мог соблюдать. Завышенные требования приведут к конфликтам.

✅ Откажитесь от манипуляций

Сохраняйте спокойствие и заменяйте манипуляции на правила.

✅ Соблюдайте границы ребёнка

Поддерживайте самостоятельность детей, не перебивайте их в разговоре, не выкидывайте вещи и игрушки ребёнка без разрешения и стучитесь, когда заходите в детскую комнату.

Как справиться с выгоранием у школьников?

Большое количество уроков, постоянные домашние задания, недостаток сна, дополнительные кружки и секции — высокая нагрузка может нанести вред здоровью и привести к эмоциональному выгоранию.

- ✚ Если ребёнок столкнулся с эмоциональным выгоранием, вы заметите, что:
 - 💡 Он стал раздражительнее.
 - 💡 Начались проблемы со сном.
 - 💡 Не хватает сил на весь день. После нескольких уроков чувствуется усталость, как после тяжёлого дня.
 - 💡 Теряется концентрация, сложно запоминать информацию и дисциплинировать себя, прежние увлечения больше не интересуют.
- ✚ Чтобы помочь ребёнку справиться с выгоранием, нужно:
 - 💡 Снизить учебную нагрузку.
 - 💡 На протяжении всего дня делать перерывы на отдых каждые полчаса.
 - 💡 Оставить один день в неделю для безделья.
 - 💡 Удобно организовать рабочее пространство, чтобы во время учёбы ничто не отвлекало.
 - 💡 Постараться наладить режим сна.

