

И напоследок...

Мы знаем, что быть родителем не всегда легко. Поэтому хотели бы напомнить вам о важном.

- Не надо становиться идеальным родителем. Достаточно научиться слышать своего ребёнка, принимать его и уважать границы.
- Уставать, не справляться и терять контроль не стыдно. Так бывает у всех, и это часть жизни.
- Чаще обращайтесь к своему детству и как можно точнее вспоминайте мысли и чувства. Это прольёт свет на многие вопросы.
- Чтобы сказать ребёнку «Я тебя люблю», не нужен повод.

Как научиться отдыхать?

Мы часто откладываем отдых, тратим выходные на домашние дела и пренебрегаем собой. В итоге накапливается усталость, вырастает раздражительность, и вот уже ребёнок выслушивает целую нотацию за то, что случайно разлил воду.



Психологи предлагают взять курс на заботу о себе и превратить отдых в естественную часть жизни. Ниже — четыре совета о том, как это сделать.

✓ Понять, что приносит расслабление и комфорт

Для одних это может быть ранняя прогулка в одиночестве на свежем воздухе, другие же выберут принять ванну, сделать себе маску и почитать книгу. Вспомните, после каких занятий вы чувствуете себя легко и спокойно, и начните практиковать их хотя бы раз в неделю.

✓ Расставить приоритеты

Включайте в список дел только те задачи, которые действительно имеют значение, остальное — отпусайте. Так вы сможете освободить время для встреч с друзьями, похода на массаж и других приятных занятий.

✓ Выключать вечером смартфон

Соцсети, сообщения, оповещения... Дайте себе возможность отдохнуть от активной онлайн-жизни. Кроме того, освободится время для увлечений или приятного вечернего ритуала.

✓ Устраивать идеальный выходной

Скажем, в последнее воскресенье месяца отложите все дела на потом, весь день бездельничайте, веселитесь, пойте, танцуйте, вкусно пообедайте и смотрите мультфильмы или фильмы с детьми. А ещё такой день может стать отличным семейным ритуалом

ШКОЛЬНЫЙ МЕРИДИАН

Информационно-просветительская газета для родителей

Тематический выпуск №4, январь 2024 год

Вместо послушного и ласкового ребенка теперь какой-то незнакомец. Хамоватый, ленивый, недовольный всем. Лежит на диване со смартфоном, не желает учиться, скажешь ему хоть слово — огрызается и хлопает дверью. Как родителям это выдержать и как правильно выстроить отношения с ребенком? Сегодня мы даем вам ряд практических советов психологов.

Сегодня в номере:

1. Сложный возраст.
2. Спокойный диалог.
3. О чём стоит помнить, когда наказываете детей?
4. Как научиться отдыхать?
5. Только недолго! Обращение ребёнка с гаджетами.
6. Книги для подростков.

Сложный возраст

Подростковый возраст может стать непростым этапом и для детей, и для родителей. Ниже — несколько советов, как в трудный период сохранить хорошие отношения с ребёнком.



➤ Помнить о важности подросткового возраста

Подросток начинает отстраняться и закрываться в себе, потому что проходит этап сепарации. Ребёнку необходимо отделиться от родителей, почувствовать самостоятельность и научиться слышать себя.

➤ Учиться договариваться

Хотите каждый вечер ужинать всей семьёй, а подросток отказывается? Не заставляйте, а поговорите откровенно и расскажите, почему для вас это важно.

➤ Больше слушать

Подростки не очень-то готовы сходу и в красках рассказывать о прошедшем дне. А если случилось что-то неладное, вовсе предпочитают «залечь на дно». И никакие нотации не помогут разобраться в ситуации. Так что задавайте вопросы и слушайте. Поинтересуйтесь, какие эмоции подтолкнули к поступку, что ребёнок чувствовал в момент события, и обязательно узнайте, как вы можете поддержать и помочь.

➤ **Быть честным**

И дети, и родители имеют право уставать, раздражаться и хотеть побыть в одиночестве. Главное, будьте честны. Признавайте свою неправоту, когда напрасно ругались, и интересуйтесь мотивами поведения ребёнка, если не понимаете, почему он пошёл гулять, а не сел за уроки. Доверительные отношения — лучшее решение для крепкой семьи.

Спокойный диалог

Если вам нужно обсудить что-то важное с детьми, найти решение в непростой ситуации или разобраться в случившемся, возьмите на заметку эти пять советов.

- ✓ Чтобы непростой диалог прошёл спокойнее, придумайте дополнительное занятие. Например, рисуйте вместе или лепите из пластилина во время разговора.
- ✓ Говорите медленно и делайте паузы, чтобы ребёнок мог спокойно обдумать свой ответ, а не бросать слова сгоряча.
- ✓ Когда чувствуете, что ребёнок не вовлечён в разговор или ваш спор заходит далеко, не бойтесь отложить беседу. Скажите: «Я вижу, что мы сердимся друг на друга и оба расстроены. Давай немного отдохнём, придём в себя и потом попробуем разрешить проблему».
- ✓ Объятия помогают ребёнку почувствовать себя в безопасности и выговориться.
- ✓ Проговаривайте чувства ребёнка, чтобы подтвердить их, скажите, что понимаете его. Попробуйте решить проблему вместе.

О чем стоит помнить, когда наказываете детей?

Наказание не всегда идеальный выход. Тем не менее, бывают случаи, когда без него не обойтись. Делимся советами, которые помогут родителям держаться достойно в непростой ситуации.

✚ Играйте в одной команде

Когда в семье обозначены понятные правила, их становится проще соблюдать и у родителей не появляется разногласий на их счёт. Если же возникают ситуации типа: «Пойдём, я тебе дам шоколадку, пока мама не видит», — у ребёнка будет большой простор для манипуляций.

✚ Держите себя в руках

Не стоит повышать голос, выходить из себя или активно жестиковать. Говорите спокойно и уверенно. Наказания самого по себе достаточно, и оно не требует дополнений.

✚ Чётко разделяйте отношение к ребёнку и к его поступку

Ребёнок должен знать, что родители его любят и к ним всегда можно обратиться за помощью. Поэтому старайтесь высказывать своё мнение не о детях, а о поступках. Например, не «ты плохой», а «ты плохо поступил».



Чтобы разобраться в теме наказания детей подробнее, предлагаем посмотреть курс с психологом, лектором и автором книг для детей и взрослых Лёлей Тарасевич:

Урок 1 «К чему приводят физические наказания»: https://vk.com/video-39656869_456240858

Урок 2 «Как выстраивать границы и наказывать правильно»: https://vk.com/video-39656869_456240860

Урок 3 «Можно ли обойтись вообще без наказаний»: https://vk.com/video-39656869_456240861

Только недолго! Как научить ребенка обращаться с гаджетами

Не хотите, чтобы ребёнок целыми днями сидел в телефоне? Воспользуйтесь этими советами!



- Установите в расписании дня чёткое время, отведённое на гаджеты, чтобы ребёнок понимал, когда и на сколько сможет взять телефон. Системность снизит тревогу и беспокойство, поэтому расставаться с гаджетом он будет спокойнее.
- Об окончании времени предупреждайте ребёнка за 15, 10 и 5 минут. Это поможет легче отдать телефон.
- Договоритесь, что если ребёнок сам вовремя отдаст вам телефон, то заработает 10 дополнительных минут на гаджеты. Так появится стимул следить за временем самостоятельно.
- Постарайтесь сделать реальную жизнь ребёнка интереснее виртуальной, чтобы о телефоне даже и думать не хотелось.

Книги для подростков

Как научить говорить о чувствах, найти решение в конфликтах с друзьями и родителями, справиться с трудностями и лучше понять себя?



Делимся полезными книгами для подростков. Сохраняйте себе и отправляйте пост детям!

- 📖 «Подростки. Как пережить пубертат», Екатерина Бурмистрова
- 📖 «Повороты взросления. Суперсила подростка для преодоления любых трудностей», Катерина Мурашова
- 📖 «Просто о важном. Мира и Гоша взрослеют. Учимся говорить о своих чувствах», Наталья Ремиш
- 📖 «Продавец обуви. Как я создал Nike. Версия для детей и подростков», Фил Найт
- 📖 «Икигай для юных путешественников по жизни», Эктор Гарсиа, Франсеск Миральес

