

5**НАКАЗЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНО**

- Не наказывайте ребенка физически. Такие наказания ведут к срыву тормозных процессов коры мозга и активизации оборонительного рефлекса. Именно страхом объясняются крики ребенка: «Прости, я больше не буду!». Да, он подчиняется. Но неосознанно, из инстинкта самосохранения. Это не решает конфликта. Систематическое применение побоев может подломить волю ребенка и превратить его в покорную личность, неспособную на независимые решения.
- Наказывая ребенка, вместо того, чтобы делать ему плохое, лишайте его хорошего в разумных пределах и адекватно поступку. Например, откажите ему в традиционной воскресной рыбалке. Важно, чтобы ребенок воспринял ограничение как справедливое (а дети очень хорошо чувствуют справедливость!), тогда ограничение превратится в самоограничение.
- Никогда не наказывайте больного ребенка.
- Не лишайте ребенка того, что необходимо для его полноценного развития - еды, воздуха, игрушек...

Если у вас
возникли вопросы
по обозначенной проблеме
или вы не можете найти
выход из сложившейся
ситуации,

ЗВОНИТЕ!**8 (0162) 20-15-55***Телефон доверия***8 (0162) 40-62-26**Ежедневно.Круглосуточно.Анонимно!

ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии
и общественного здоровья"

УЗ "Брестская городская детская поликлиника №1"

ГУ "БОЦГЭиОЗ". Свид. о регистрации № 11432 от 03.10.2014г., тир. 2000 экз., 2016г.



Содействие здоровому образу жизни

Как Воспитать



ПСИХИЧЕСКИ здорового ребенка?

Обращаясь с близкими так, как они того заслуживают, мы делаем их только хуже. Обращаясь же с ними так, как будто они лучше того, что они представляют в действительности, мы заставляем их становиться лучше.

И. Гете

Если вы хотите создать дружеские и доверительные отношения со своим ребенком, а также сохранить его и свое психическое здоровье, в процессе общения и воспитания **придерживайтесь следующих принципов:**



1 ЛЮБИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ РЕБЕНКА ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ

- Любите своего ребенка не за то, что он красивый, умный, способный помощник, а просто так, за то, что он есть, независимо от того, чего вы от него ждете, и как он ведет себя в данный момент. Это, конечно, вовсе не значит, что вам всегда нравится его поведение. В этом и заключается безусловная любовь, которая предполагает, что мы любим ребенка, даже если его поведение вызывает у нас недовольство.

- Психологами доказано, что потребность в любви, в «нужности другому» – одна из основных потребностей. И удовлетворяется она, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог и важен. В словах это проявляется так: «Как хорошо, что ты родился», «Я рада тебя видеть», «Мне хорошо, когда мы вместе». Слова важно подкреплять и соответствующими действиями, несущими тепло и ласку.

2 ОКАЗЫВАЙТЕ РЕБЕНКУ ПОДДЕРЖКУ

- Поддерживать ребенка – значит, верить в него, в его силы и способности. Делая упор на сильные стороны ребенка, помогите ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей.
- Напоминайте о его прошлых удачах и успехах.
- Предоставьте ребенку возможность чувствовать себя нужным в семье, ответственным за какое-то общее семейное дело (выбор покупок, уход за домашним животным,



3 ОЦЕНИВАЙТЕ КОНКРЕТНЫЕ ПОСТУПКИ, А НЕ РЕБЕНКА В ЦЕЛОМ

- Не применяйте при общении с ребенком оскорбительных слов типа «лентяй», «трус», «осел» и т.п. Если вы назвали его недотепой, трудно ожидать, что он согласится с вами и уж вряд ли это заставит его изменить свое поведение. А вот если обсуждению подвергся поступок, ребенок сам его оценит и сделает правильные выводы. Эффективнее в этом случае сказать: «Ты сделал плохо» и объяснить почему.
- Если вы хотите похвалить, то хвалите за результат его труда: за поделку, вымытую посуду, убранную комнату, выученное стихотворение.

4 УМЕЙТЕ ТРЕБОВАТЬ

- Будьте последовательны в своих требованиях.
- Не принуждайте ребенка, а постарайтесь объяснить, почему нужно сделать так, а не иначе.
- Заранее предупреждайте ребенка о своих намерениях. Например, «Мне бы хотелось, чтобы завтра вечером ты остался дома - мы устроим небольшой семейный праздник».

совместное планирование отдыха и т.д.)

- Чаще советуйтесь с ребенком, спрашивайте его мнение: «А как ты думаешь?», «Как бы ты поступил?».