

5 советов родителям, которые хотят быть примером для детей

Воспитание детей - самая важная и сложная работа, с которой вам когда-либо довелось столкнуться. Даже перечитав тонны книг для родителей, вы будете по-прежнему совершать ошибки. Такова природа жизни.

Наши дети перенимают наши привычки. Как хорошие, так и плохие. Воспитание детей — самая важная и сложная работа, с которой вам когда-либо довелось столкнуться. Даже перечитав тонны книг для родителей, вы будете по-прежнему совершать ошибки. Такова реальность жизни.

Если вы на самом деле хотите воспитать из своих детей честных и любящих взрослых, учите их на своем примере. Представляем 5 подсказок, которые вам в этом помогут.

Избегайте эмоциональных реакций

Эмоциональные реакции — это естественный процесс, но не стоит забывать, что всплеск эмоций может помешать принятию взвешенного и обдуманного решения. Покажите своим детям, как контролировать свои эмоции, например, совершенно спокойно отреагировав на сложившуюся напряженную ситуацию. Если вы замечаете, что не можете сдержать свои эмоции, развернитесь и выйдите. Вернетесь после того, как успокоитесь.

Объясняйте свои решения

Удачное решение — недостаточно хороший пример для ребенка, так как механизм работы принятия такого решения могут быть не очевидными, и «урок» пройдет зря.

Если вы даете ребенку тайм-аут, всегда объясняйте, почему вы это делаете. Расскажите, что конкретно он совершил, чтобы заслужить наказание. И что вам обоим нужно время, чтоб успокоиться.

«Потому что я так сказал» может сработать иногда, но беда в том, что это не может служить хорошим примером.

Бонусом к объяснениям будет понимание ребенка, что он достаточно взрослый для подобных четных разговоров.

Признавай свои ошибки

Никто не идеален. Когда ваши поступки идут в разрез тому, чему вы учите своих детей, умейте признать свою неправоту.

Если вы перебиваете речь ребенка, извинитесь и дайте ему продолжить. Помните, что ваши дети — тоже люди. Относитесь к ним с тем уважением, которое бы хотели получить взамен.

Практика управления стрессом

Стресс — одна из самых больших проблем с которой мы знакомимся в детстве и продолжаем сталкиваться уже во взрослой жизни.

Найдите свой способ «выпустить пар»: йога, медитации, физические упражнения. Объясните детям, что это то, чем они могут заниматься, когда испытывают стресс.

Здоровые отношения с алкоголем

Какими бы ни были ваши действия и поступки, плохими или хорошими, они оставляют неизгладимый след в душе вашего чада.

Если дети видят, как вы пытаетесь справиться со стрессовой ситуацией, употребляя алкоголь, вероятно, они последуют по вашим стопам. Будьте очень осторожны с тем, как часто и как много вы пьете на глазах своего ребенка.

Как только вы позволите первому ругательному слову вырваться из ваших губ, будьте уверены, что ребенок однажды не преминет его повторить. Вот почему мы обязаны быть лучшим примером для своих детей.