

## 10 ЗАПОВЕДЕЙ ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКА

1. Найдите в ребенке что-нибудь, достойное похвалы.

У ребенка, уверенного в себе, все получается. Самоуважение – это главное, что вдохновляет ребенка на успех, и чем раньше вы поможете ему обрести это чувство, тем лучше.

Мы часто хвалим малышей и забываем это делать с подростками. Пусть, например, ребенок три раза промахнулся в спортивной игре. Ему говорят: «Да, ты промахнулся, но техника удара у тебя хорошая». Пусть он получил две двойки подряд за контрольные работы по русскому: «Да, ты не понял дееспричастия, зато у тебя здорово получается выдумывать смешные истории про животных» и т.д.

2. Не ругайте, а учите!

Если собрать воедино все замечания, которые делают детям, то доля негативных оценок будет очень высока. Часто они унижают ребенка: «Какой ты тупой!», «У тебя что, мозги не работают?» и т.п. И маленький человек может, в конце концов, поверить всем словам, сказанным ему взрослым в порыве гнева. Критиковать надо не ребенка, а его поступки и поведение. За каждым «плохо» должно стоять объяснение.

Ты не так держишь мяч.

Держи его обеими руками перед собой.

Всегда давайте понять своему ребенку, чего вы от него хотите, а не только чего вы не хотите. В сложной ситуации лучше запоминаешь то, что слышишь последним. Это последнее напутствие должно быть позитивным.

3. Оцените сильные стороны своих детей.

Мы часто хотим сделать из ребенка то, что нравится нам самим, не прислушиваясь к его собственному мнению и самооценке. Важно спросить у ребенка: «Чем тебе нравится заниматься? Что ты делаешь с удовольствием? Что у тебя хорошо получается?» Его ответы могут открыть нам такие способности ребенка, о которых мы раньше и не подозревали.

4. Развивайте в ребенке уверенность в себе.

Если ребенок чего-то боится, надо мысленно проиграть с ним все части действия, которое вызывает страх, создав уверенность в возможности преодолеть отдельные этапы этого действия. Положительное восприятие самого себя повышает самооценку, что, в свою очередь, способствует успеху. А хорошо выполненное дело позволяет оценивать себя еще выше, что ведет к достижению еще больших успехов.

5. Научите своего ребенка расслабляться.

Умение расслабиться важно для вашего успеха. Когда вы не напряжены, то думаете более четко и ваше тело функционирует с большей отдачей. Начните с дыхания и научите ребенка правильно дышать, а потом найдите что-то, о чем надо подумать, чтобы снять напряжение. Пусть ваш ребенок думает об этом, пока не успокоится.

6. Сосредоточьтесь! Сосредоточьтесь!

Давайте ребенку маленькие упражнения на внимание (их можно найти в интернете).

## 7. Репетируйте про себя.

Перед экзаменом или важным мероприятием попросите ребенка представить себе сам экзамен и проиграть все, что может на нем произойти. После нескольких репетиций сам экзамен покажется пустяком.

## 8. Напоминайте своему ребенку о его успехах.

Можно также предложить ребенку представить и нарисовать картинки будущих наград и призов, которые ему предстоит завоевать.

## 9. Идите к цели постепенно.

Можно нарисовать лестницу с десятками на верхней ступеньке и повесить ее на видном месте. А на разных ступеньках напишите: вовремя сдавай задания, читай все, что положено по программе, и т.д.

## 10. Никогда не забывайте, что воспитание – это длительный процесс, включающий в себя поддержку, поощрение и упорный труд.