

Газета любознательных родителей
на тему:

«Родители как пример для подражания»

*«Воспитывать детей своим примером –
значит, не забывать о том,
что они копируют поведение родителей...»*

Как родителям стать примером для подражания?

Вы уже являетесь примером для подражания. Каждый раз, когда вы говорите что-либо, совершаете определенное действие или реагируете на кого-то или что-то, ваш ребенок наблюдает за вашим поведением. Именно так малыши получают языковые навыки и в конечном итоге начинают разговаривать. Дошкольники внимательно наблюдают за родителями, поскольку постигают и проверяют то, как действуют межличностные отношения. И даже подростки изучают все ваши реакции, начиная от взаимоотношений и заканчивая отношением к стрессу и профессиональным разочарованиям.

Поэтому, нравится вам это или нет, для ваших детей вы уже являетесь примером для подражания. И дело только в том, чтобы являть собой положительный пример, причем как можно чаще.

Должны ли родители быть «совершенными»?

«Воспитывайте своим примером», - вероятно, самый лучший и простой совет о воспитании детей. Но следовать ему совсем непросто, ведь у каждого из нас бывают дни, когда мы разговариваем с членами семьи на повышенных тонах или можем сказать что-то, о чем впоследствии пожалеем. Реальность такова, что никто из нас не совершенен, и мы, безусловно, порой будем делать что-то, что нашему ребенку лучше не слышать и не видеть.



Ваши действия после допущенной оплошности важны так же, как и ваши первоначальные действия. Ведь подобные ситуации позволяют продемонстрировать такие важные качества, как прощение, смирение и эмпатия. Поэтому, когда вы покажете не самый образцовый пример для подражания, воспользуйтесь моментом, чтобы сделать шаг назад и поговорить с ребенком о том, что произошло. Если вы сказали что-то недоброе вашей супруге/супругу, убедитесь, что дети услышат, как вы просите прощения и конструктивно обсуждаете инцидент.

Примером каких типов поведения могут быть родители?

Не имеет значения, учите ли вы младенца говорить или изобретаете конструктивные способы общения с сыном-подростком, ваш добрый пример - это самый эффективный способ раскрыть в детях лучшее, что в них заложено. Быть примером для подражания нужно во всех повседневных ситуациях, свидетелем которых является ваш ребенок. Поэтому внимательно проанализируйте все то, что вы ежедневно демонстрируете ему своим примером.

1. Демонстрируйте уважение к другим и самому себе

Вспомните о том, как вы говорите о своих друзьях, членах семьи, соседях и даже о себе. Улыбнулись бы вы продавцу в магазине или придержали бы дверь для соседа в подъезде? Ваш ребенок учится отношению к другим людям и разным учреждениям, наблюдая за вашим поведением. Сюда входит и ваше отношение к школе, так что будьте мудры и внимательны, когда обсуждаете одноклассников вашего ребенка, его учителей или руководство школы.

Ребенок также принимает от вас сигналы относительно ваших собственных самооценки и самоуважения. Уважайте себя, и ребенок будет следовать вашему примеру.



2. Практикуйте навыки позитивного общения

Хотите, чтобы ребенок разговаривал с вами больше? Или чтобы он спокойно разговаривал, а не кричал? Проанализируйте то, как и с использованием каких слов вы ведете разговор: можете ли вы ранить словом, раскритиковать или осудить, даже если речь идет не о ваших детях? Если вы наглядно

демонстрируете, какой негативной, уязвляющей и неуважительной может быть ваша речь, ребенок непременно последует вашему негативному примеру.

Слушайте ребенка, не перебивая. Разговаривайте с ним с большим уважением и вниманием. Таким образом вы научите его аналогично поступать и по отношению к вам.

3. Будьте оптимистом

Ваш ребенок уверен, что непременно провалит контрольную, будет исключен из спортивной команды или потеряет друга? Что ж, рассмотрите повнимательнее настрой вашей собственной семьи. Сфокусированы ли вы на положительной стороне жизни? Возможно, негативный взгляд на обстоятельства уходит корнями в ваш дом? В следующий раз, когда вы допустите какую-то оплошность, например, такую, как подгоревший ужин, подумайте о своей реакции. Не забудьте посмеяться и порадоваться тому, что вам неожиданно представилась возможность заказать доставку курьером любимой пиццы или вместе отправиться в соседнее кафе. Часто простые (и не столь драматичные) ошибки дают прекрасную возможность смоделировать желаемое поведение.



4. Научите детей ценить здоровье

Вы изо всех сил пытаетесь привить ребенку культуру здорового питания или заставить его перестать смотреть телевизор столько времени? Вы не можете ожидать, что он справится с этим самостоятельно. Поэтому готовьте здоровые блюда не только ему, но и себе, а также сократите собственное время пребывания перед телевизором и запланируйте совместные мероприятия на свежем воздухе, такие как прогулка по парку или поездка на велосипеде.

5. Держите гнев под контролем

Ваш ребенок быстро выходит из себя, закатывает истерики или часто плачет от огорчения? Как насчет вас самих? Правильные реакции на стресс, гнев или обиду, которые вы продемонстрируете на личном примере, могут стать ценным инструментом для ребенка как в детстве, так и во взрослой жизни. Мы живем в обществе, которое невероятно быстро меняется, выдвигает высокие требования и подвергает стрессу; в обществе, где гнев является естественной реакцией. В следующий раз, когда вы столкнетесь с этой проблемой, постарайтесь сохранять спокойствие, сделать глубокий вдох и поговорить с ребенком. Если это уместно, поговорите с ним о том, что вызвало ваш гнев, и расскажите о тех инструментах, благодаря которым вы с ним справились. Ребенок будет учиться делать шаг назад и в следующий раз, когда станет злиться, задумается о своих реакциях.

Имейте в виду, что обучение на собственном примере часто проще и эффективнее, чем принуждение детей



подчиняться правилам при помощи угроз или вознаграждения. Может ли мать, которая кричит на своих детей: «Прекратите орать!», достичь своих воспитательных целей, если при этом на своем примере она учит их подражать запрещаемому ею нежелательному поведению?

Воспитывать детей на собственном примере - не значит быть идеальным отцом или матерью, это значит никогда не забывать о том, что ваши слова и действия впитываются вашими детьми. И это хорошо, потому что родители ежедневно получают шанс помочь детям стать достойными людьми.

**Пример родителей:
не воспитывайте ребенка,
воспитывайте себя – всё равно
он будет похож на вас!**



Позитивная модель для детей включает в себя множество факторов, вот некоторые из них:

Отдыхайте от работы.

Когда мы не высыпаемся, дети это видят.

Работы много всегда, но это не означает, что мы должны от этого страдать.

Выделяйте время для отдыха и дети увидят, как важно заботиться о себе и научатся тому же.

Убедитесь, что ребенок может не зависеть от Вас.

Родители с рождения помогают детям справляться с трудностями, это неизбежно.

Однако, нельзя превращать это в привычку, в противном случае над ребёнком победит лень.

Учите детей быть самостоятельными и справляться с посильными задачами. Это создаст прецедент для развития и самостоятельности ребёнка.

Найдите время, чтобы слушать детей.

Чтобы быть надежным образцом для подражания, убедитесь, что проводите время с детьми, особенно если у них есть что сказать.

Если ребенок высказывает своё мнение, слушайте, даже если Вы не полностью согласны.

Это гарантирует, что мы подаём пример того, как правильно взаимодействовать с другими, даже если не разделяем чужую точку зрения.

Учитесь просить прощения - трудный урок для родителей.

Как бы родители ни старались, будут ошибки.

Например, забудете о важной дате или ошибётесь в ситуации, в которую ребенок вовлечен. Когда допускаете ошибки, извиняйтесь и не уклоняйтесь от этого.

То, как мы справляемся с собственными ошибками, будет иметь отношение к тому, как дети будут справляться с подобными проблемами в будущем.

Извиняясь перед детьми, родители признают, что ошибаются все, даже взрослые.

Обращайтесь с семейными отношениями правильно.

Бывает, что взрослые ссорятся с братьями и сестрами.

Может случиться, что отношения полностью рушатся и очень напряжены.

В подобной ситуации, убедитесь, что дети не являются свидетелями враждебного поведения и не слышали плохих вещей об определенном человеке.

Ответственная и зрелая работа с проблемами отношений обеспечит нашим детям то же самое.

Если мы постоянно с кем-то враждуем, то это может иметь пагубный эффект в будущем.

Используя эти нехитрые советы, вы, в долгосрочной перспективе, поможете детям вырасти самостоятельными, мудрыми и замечательными людьми.



Информационные источники:

<https://childdevelop.ru/articles/upbring/2714/>

<https://www.syl.ru/post/home-and-family/90265>

<https://zen.yandex.ru/media/lyubovina84/roditeli-kak-pozitivnyi-primer-dlia-podrajaniia--5b2d6b2a45c2c800a9604ad0>

Дополнительную информацию по различным темам можно найти на нашей страничке в сети ВКонтакте

https://vk.com/arz_crted,



а также на сайте нашего учреждения в разделе «Страничка психолога»

http://arz-crted.ucoz.ru/index/stranichka_psikhologa/0-56.

