

Лекция для родителей №2

Виды насилия над детьми, их характеристика и последствия. Поощрения и наказания

Цель: формирование компетентности родителей в области семейного воспитания детей, предупреждение случаев жестокого обращения и насилия в отношении несовершеннолетних в семье, жизнедеятельности семьи.

Говоря о насилии по отношению к детям, часто употребляются два основных понятия: насилие над детьми и жестокое обращение с детьми. Эти термины применяются в X Международной классификации болезней и причин смерти, по которой кодируются документы лечебных учреждений в России.

Жестокое обращение с детьми – насильственные действия, которые нарушают права ребенка, но еще не являются уголовно наказуемыми.

Насилие – форма принуждения со стороны одной группы людей (одного человека) по отношению к другой группе (отдельному человеку) с целью приобретения или сохранения определенных выгод и привилегий, завоевания политического, экономического и любого другого господства.

Формы насилия многообразны, условно их можно подразделить на *экономические, социальные, политические, идеологические, физические* и др. Насилие может иметь вид физического, эмоционального и вербального, психического и сексуального. Эти виды насилия включают много различных действий. Существует ряд понятий, определяющие основные виды насилия, факторы риска и жестокого обращения с детьми.

В наибольшей степени распространенный вид насилия над ребенком – физическое насилие. Близкое определение физического насилия дают Н. О. Зиновьева и Н.Ф. Михайлова: «Физическое насилие – это вид отношения к ребенку, когда он умышленно ставится в физически и психически уязвимое положение, когда ему умышленно причиняют телесное повреждение или не предотвращают возможности его причинения».

Физическое насилие выражается в форме ударов по лицу, тряски, толчков, удушения, пинков, заключения в запертом помещении, избиения ремнем, веревками, причинения увечий тяжелыми предметами и ножом. Физическое насилие включает также вовлечение ребенка в употребление наркотиков, алкоголя, дачу ему отравляющих веществ или «медицинских препаратов, вызывающих одурманивание» (например, снотворных, не прописанных врачом), а также попытки утопления. Чаще всего физическое насилие применяется по отношению к детям, хотя известны случаи, когда выросшие дети бьют других членов семьи.

Следствиями физического насилия являются синяки, травмы, переломы, повреждения внутренних органов: печени, селезенки, почек и др. Требуется время, чтобы залечить эти повреждения, но еще больше времени и усилий требуется для того, чтобы залечить душевные раны, психику ребенка, пострадавшего от побоев.

Психологическое насилие

В случае психического насилия человек, осуществляющий насилие, может лишать свою жертву еды, сна, связывать, запирает в маленьком или темном помещении. В результате подобных действий человек теряет контроль над собственной жизнью, собственную волю и становится подвластным другому человеку и другим, опасным для жизни и здоровья ребенка последствиями. Психическое насилие проявляется по отношению к детям, как постоянное или периодическое словесное оскорбление ребенка, угрозы со стороны достоинства, обвинение его в том, в чем он не виноват, демонстрация нелюбви, неприязни к ребенку. Постоянная ложь, обман ребенка (в результате чего он теряет доверие к взрослому), а также предъявляемые к ребенку требования, не соответствующие его возрастным возможностям, все это указывает на психологическое насилие.

Отсутствие у женщин любви к ребенку, когда он еще находится в материнской утробе, то есть к ребенку от нежелательной беременности является одним из проявлений жестокого обращения с детьми. Ребенка еще ничем себя не проявившего, уже не любят, не думают и не заботятся о нем. Еще до рождения, будучи эмоционально отвергнутым, такие дети рождаются раньше срока в два раза чаще по сравнению с детьми от желательной беременности, они чаще имеют низкую массу тела, чаще болеют в первые месяцы жизни. Хуже развиваются.

Формы психологического насилия

1. Отталкивание. Не осознавая ценность своего ребенка, взрослые дают ему понять, что он не желанен, постоянно прогоняют его, обзывают, не разговаривают с ним, не обнимают и не целуют, винят его во всех своих проблемах. Пример: обвинение отца, который считает, что в его проблемах с устройством на работу виноват ребенок, поскольку без работы он остался в тот же год, когда тот появился на свет, и с тех пор финансовое положение в семье лишь ухудшалось. Как результат – отталкивание ребенка как со стороны отца, который желает, чтобы тот переехал жить к бабушке с дедушкой, так и со стороны бабушки, которая, в свою очередь, убеждена, что ребенок должен жить со своими родителями.

2. Игнорирование. Родители зачастую вынуждены в силу современных экономических условий очень много работать и соответственно устают, так, что, приходя, домой, у них нет сил для того, чтобы поговорить, друг с другом, и тем более с ребенком. В том, что родители устали, ребенок не виноват. Ему необходимо, чтобы родители его выслушали, поиграли с ним, обняли, похвалили. Вместо этого он слышит – «отстань», «не мешай» и т.д., таким образом, они игнорируют его потребности.

3. Изолирование от других членов семьи. Эта форма насилия наиболее распространена в отношении детей, особенно имеющих разведенных родителей. Очень часто разведенные мамы не разрешают встречаться с отцами. Или внушают им, что их отцы плохие и не надо с ними видеться. Но развод родителей и так слишком тяжелое бремя для ребенка, и ему продолжают быть нужными, как правило, оба родителя. Поэтому запрет или невозможность видеться с одним из родителей или бабушками – это насилие по отношению к ребенку

4. Угроза применить насилие. Много примеров высказываний можно услышать в своей жизни: «Перестань плакать – или будет хуже», «если получишь еще одну двойку – то я тебя выпорю», «скажи еще хоть слово – ударю». Все эти высказывания направлены на то, чтобы человек боялся, ведь легче всего управлять другим человеком именно тогда,

когда он боится. И легче всего чувствовать себя главным – когда тебя бояться. Домашнее насилие, как и любое другое насилие, основывается на страхе, на страхе одних перед другими. Страх порождается молчанием. А молчание порождает новый страх.

5. Безразличие. Родителей не волнует то, что ребенок употребляет алкоголь, наркотики. Допускают просмотр ребенком порнографических материалов, позволяют ему быть свидетелем сцен насилия и никак не реагируют на проявление самим ребенком жестокости по отношению к другим людям и животным.

6. Эксплуатация. Использование ребенка для зарабатывания денег либо для реализации своих потребностей, например, перекладывая на него ведение домашнего хозяйства.

7. Деградикация. Поведение, которое разрушает идентификацию и самооценку ребенка, например, грубость, ругательства, обвинения, обзывательства, высмеивание, публичное унижение ребенка.

Эмоциональное насилие является самым жестоким и распространенным видом насилия над ребенком. Его сложно распознать, ведь нет явных видимых признаков в виде синяков, ссадин и ран на теле, поэтому подобное давление и нажим на детей считается самым коварным видом насилия, который мешает личностному росту и здоровому формированию детей.

Формы эмоционального насилия. Эмоциональное насилие напрямую связано с вопросами власти и контроля над ребенком. Самыми распространенными его формами являются:

- **Игнорирование** - самое жестокое и опасное отношение взрослых к маленьким – не замечать, не разговаривать. Дети от такого наказания страдают особенно чувствительно, ведь им, как воздух, необходимо тепло и нежность родительских рук, объятия и поцелуи, без этого личность не развивается.

- **Неприятие** - мама или папа откровенно демонстрируют и не скрывают от ребенка, что он нежеланный, ненужный, обуза и лишняя финансовая трата.

- **Изолирование** – при любой оплошности ставить в угол на несколько часов, закрыть в комнате, не разрешать выходить гулять во двор, не общаться по телефону с друзьями, и так далее, по сути, это любое ограничение в свободе.

- **Запугивание и угрозы** – «вовремя не выучишь уроки, не уберешься в комнате, то не будешь смотреть телевизор, не пойдешь в гости, отберу мобильный телефон». Имеется в виду перманентное психологическое напряжение и давление на неокрепшее сознание подрастающего человека.

- **Унижение** – высмеивание на людях, в присутствии друзей, оскорбление недостойными словами. Сюда же можно отнести нескончаемые нотации и лекции о «недостойном» поведении, издевки, крики и брань. Зачастую оскорбительные фразы и слова ранят сильнее, чем шлепок по макушке.

Все родители хотели бы видеть своих детей умными, красивыми, аккуратными, здоровыми, добрыми. Как только замечается, что он «не такой», начинается домашнее насилие. Каждый из них желает своему ребенку только добра, даже не подозревая, как мучается и страдает ребенок. Большинство взрослых абсолютно не догадываются о травмах, наносимых психике и развитию человека.

Почему родители так поступают? Есть несколько причин, вот некоторые из них:

– недостаток знаний, собственный негативный опыт;

- финансовые проблемы в семье;
- плохие взаимоотношения между супругами, разлад, недопонимание;
- социальная незрелость, безответственность;
- любая химическая зависимость
- алкоголь, наркотики

Психотравмирующее влияние насилия над ребенком в семье приводит к торможению интеллектуального развития и адекватного восприятия окружающей действительности. Он вырастает легко ранимым, или, наоборот, чрезвычайно агрессивным. В любом случае, способность к самоуважению и уверенности в себе занижена. Человек развивается социально беспомощным, с легкостью попадающий в конфликтные ситуации и отвергаемый ровесниками

Ребенка надо любить не за то, что он аккуратный, спокойный, красивый, покладистый и так далее, а за то, что он есть! Для ребенка жизненно необходимы добрые слова, позитивная оценка, неподдельный интерес к нему. Ребенок, которого не кормят – заболевает. Ребенок, которого не любят и не ценят, заболевает душевно.

Сексуальное насилие или развращение – использование ребенка (мальчика или девочки) взрослым или другим ребенком для удовлетворения сексуальных потребностей или получения выгоды с помощью насилия, угроз или злоупотребления доверием (с использованием беспомощного состояния), причинившее вред его физическому или психическому здоровью либо нарушившее его психосексуальное развитие.

Сексуальному насилию в возрасте до 14 лет обычно подвергаются 20-30% девочек и 10% мальчиков. Мальчики чаще, чем девочки, подвергаются насилию в более раннем возрасте. Хотя в общей сложности сексуальное насилие над мальчиками встречается в 3-4 раза реже, чем над девочками.

В последние годы получили распространение такие общественно опасные посягательства на личность несовершеннолетнего в сети, как **кибербуллинг** (cyberbullying) – подростковый виртуальный террор,

Из вышеизложенного можно сделать следующие выводы. Любой вид жестокого обращения с детьми ведет к самым разнообразным последствиям, но их объединяет одно – ущерб для здоровья ребенка или опасность для его жизни. Важно осознавать, что каждый из этих видов наносит непоправимый вред личности жертвы, и каждый из них нельзя недооценивать, ведь последствия насилия не поддаются анализу и прогнозу. Итак, незащищенность, материальная зависимость, возрастные особенности психики несовершеннолетних (незрелость, подчинение авторитету взрослого, доверчивость, недостаток жизненного опыта, неумение полно и критично оценивать сложившуюся ситуацию и прогнозировать возможные последствия) привели к тому, что в условиях роста насилия в обществе жертвой жестокого обращения чаще всего становится ребенок. Перечень видов насилия над детьми в настоящее время пополнился, включив экономическое насилие, торговлю детьми и пр. Между тем модель поведения, усвоенная в детстве, воспроизводится в других социальных институтах: школе, армии, государстве в целом. Поэтому остановить эскалацию насилия возможно, только преодолев жестокость по отношению к беззащитным детям.

Основные методы воспитания детей (поощрение и наказание)

В разговорной речи – это метод «кнута и пряника». И то, и это продиктовано родительской любовью к детям и заботой о них.

Каждому ли родителю понятно, как он воспитывает своего ребенка, видит ли последствия своих действий?

- Уважаемые родители! Назовите 4 качества, которые, с вашей точки зрения, важно сформировать в ребенке?

- **В чем цель семейного воспитания?**

Прежде всего подготовить ребенка к жизни в обществе. Это значит, помочь ему понять свое предназначение, смысл своей жизни.

- **В чем, вообще, смысл жизни каждого из нас?**

В Библии сказано: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Смысл жизни в любви к себе. И любовь к ближнему возможна, если только человек полюбит себя самого.

Задача родителей:

1. Показать на примере собственной жизни неизбежность неудач и научить мужественно принимать их.

2. Научить заботиться о себе, восстанавливать силы в трудные периоды своей жизни, используя внутренние резервы, а не внешние силы.

3. Предостеречь от дурных пристрастий.

Без поощрения и наказания в воспитании не обойтись. Итак... Поощрение и наказание. Или... Наказание и поощрение. В какой последовательности вы поставили бы их, занимаясь воспитанием детей?

Что такое наказание? Помните строки о ямщике, который «товарищу отдавал наказ»? «Наказ» - это слово, сказанное с определенной целью. Наказ, наказание, указание – слова одного корня и значения. Наказать-это значит *в словесной форме* указать ребенку на недостойное поведение, предъявить требования.

Какие виды наказания чаще всего используют родители?

Моральное – словесное унижение ребенка. Ежедневно ребенок слышит: «Тупой, как... Дурак – дураком и останешься... Вечно ты на одни и те же грабли наступаешь. Тебе хоть в лоб, хоть по лбу... Сколько раз тебе повторять!» Как часто, подводя итог разговора, родители спрашивают: «И в кого ты такой уродился?» Родители, используя такие фразы, и не осознают, что таким образом подавляют в ребенке веру в свои силы, стремление к успеху.

Они программируют ребенка на неудачу.

Родители постоянно сравнивают своего ребенка с другими детьми, ставят ему в пример детей соседей, друзей, родственников. Это приводит к отчуждению между родителями и детьми. Душевный контакт замещается общением с телевизором, компьютером, гаджетом. Оказавшись в трудной жизненной ситуации, ребенок, даже если он отважится, будет искать поддержки не у родителей, а у чужих людей. У некоторых детей, в последствии и у взрослых людей, формируется стойкая нелюбовь к себе: если их обидели, они сделают себе еще больнее. Чем чаще унижали ребенка, тем в большей степени он склонен к саморазрушению: «Вы считаете меня таким, значит, я такой и есть, чего же вы от меня хотите»? В последствии он не сможет стать лидером, поскольку его приучили бояться словесного неодобрения.

Эмоциональное. С ребенком демонстративно перестают разговаривать. Запрещают плакать, обижаться, сердиться: «Хватит ныть... Перестань плакать... Вытри слезы...» А в результате? Запрет на плохое и хорошее настроение, отказ понять, чего хочет ребенок и чем это вызвано, толкают на поиски тех, кто их поймет и примет такими, каковы они есть. Тогда они становятся легкой добычей религиозной тоталитарной секты.

Дефицит «разговоров по душам» толкает девочек к ранним сексуальным связям: «Кто сказал: «Люблю», к тому и пойду». Такими детьми, обычно, легко манипулируют друзья их криминальной среды.

Физическое – часто норма в семье. За что бьют? Родители бьют детей за плохие отметки. Дети, в свою очередь, выпрашивают у учителей хорошие отметки, умоляя не ставить двоек. Пресмыкаются перед сильными учениками, платят за возможность списать, боясь плохих отметок и наказания, пропускают уроки. Возникает порочный круг: родители бьют детей за вранье, дети обманывают, чтобы избежать родительского гнева.

К сожалению, часть родителей убеждена: чтобы заставить ребенка поступать в соответствии с родительской волей, надо его запугать. Бьют за позднее возвращение домой, за попытку высказать собственное мнение, за несоответствие требованиям родителей.

Какие правила наказания должны знать родители?

1. Наказывать за проступок только один раз

Ребенок получил двойку.

Вечером позвонил классный руководитель и информировал об этом родителей. Папа сурово посмотрел на ребенка и грозно сказал: «Оболтус! Лентяй! Никакого телевизора, прогулок и друзей!» Сколько раз папа наказал ребенка? Строгое не улыбочивое лицо, суровый тон беседы – тоже наказание для ребенка.

2. Наказание должно согласовываться взрослыми

Зачастую ребенка поодиночке «пилят» отец, мать, бабушка, старшие дети, родственники. Вряд ли следует негативную информацию о ребенке достоянием посторонних. Можно просто сказать: «Бабушка с дедушкой тебя любят (позитив), им было бы неприятно узнать о случившемся» или «Знала бы тетя Галя, что ты иногда вытворяешь, она бы огорчилась».

3. Наказание должно быть заранее продумано

За что именно вы решили наказать ребенка? В чем состоит его проступок? Каковы будут последствия наказания? Родителям стоит подумать, способен ли ребенок выполнить требования, предъявляемые взрослыми? Каковы его возможности? Всегда ли вина ребенка страшна? (гиперактивные, медлительные дети)

4. Наказывать лучше, лишая ребенка хорошего, чем причинять ему плохое

Родители требуют хорошей оценки. Но он не понял тему. Учитель считает его глупым. Только родители могут быть его союзником («Мы их сделаем»: проблемы с химией, опоздание на урок физики, сочинение).

5. Наказывая, оказывать помощь

При рождении ребенка родители испытывают к нему трепетную любовь. Ребенок должен быть уверен, что родительская любовь пребудет с ним всегда: «Мы любим тебя и будем любить всегда. Мы хотим гордиться тобой, мечтаем видеть тебя счастливым». Даже когда ребенка наказали, он должен быть уверен, что его поймут и поддержат (отрывок из мультфильма «Малыш и Карлсон, который живет на крыше», где папа наказывает Малыша, а вечером мама обсуждает его проступок и делает вывод, что они, родители будут его любить и не продадут ни за какие миллионы).

Особенно трудно с детьми в подростковом возрасте. Смысл подросткового возраста – стать самостоятельным, оторваться от родителей. Его мысли и ум бредут ощупью. Он конструирует себя заново, поступает вопреки родительским требованиям, а затем переваривает свои ощущения. И внешний контроль здесь не поможет. Со стороны

кажется, что подросток упрям, дерзок, равнодушен, ничего не делает. На самом деле в нем происходит глубокая внутренняя работа. Ему необходимо разобраться в своих противоречивых чувствах, утвердиться в себе, не потерять себя найденного. В это время родительская любовь, терпение, выдержка, вера в него, и «разговоры по душам о жизни»: о собственных ошибках, пережитой боли и мужественном поведении важны для ребенка.

Но к подростковому возрасту ребенок должен понимать, что значит **«безответственное поведение»** и **«ответственное поведение»**.

«Безответственное поведение» - когда поступаешь так, как сам этого хочешь.

«Ответственное поведение» - когда знает о последствиях и убежден: «Хочу именно этого».

Какие родители и почему в качестве основного средства воспитания выбирают наказание?

1. Нелюбимый ребенок (нежеланный, случайный, незапланированный).

Неприятие детей, повышенная принципиальность, авторитарность, следование жестким стереотипам, отсутствие теплоты в отношениях, гибкости (обними маму).

2. Ориентация на стандарты из собственного детства:

«Меня били – и ничего, вырос человеком».

3. Ребенок – «Козел отпущения»

Особенно часто в семьях, где очевидна **родительская несостоятельность**. Родители обвиняют детей в том, что присуще им самим (примеры с образованием, учебой, увлечениями, поведением). Родители лишаются уважения детей. Народная мудрость гласит: «Яблоко от яблоньки недалеко падает». О чем это? Как раз о том, что дети копируют родителей, порой лучшие, а порой и худшие их качества. Или родители видят в нем **причину жизненных неудач**, когда переживают личностный кризис, кризис супружеских отношений. Новая семья: вхождение в семью новых членов (детей, отчима, мачехи).

4. Эмоциональная распуцченность родителей.

Всегда одна и та же реакция на любой просчет, малейший промах ребенка – крик. Особенно в присутствии других людей: учителей, друзей, родственников. Нетерпеливость требований, преобладание отрицательных оценок, неспособность прощать. В первую очередь, родители должны обратить внимание на собственные чувства, эмоции. Необходимо отказаться от привычного (крикливого) реагирования на поступки ребенка, так как подобная реакция формирует у детей истеричность.

5. Незнание возрастных особенностей, незнание характера

Гиперактивный или медлительный. Общительный или замкнутый. Его положение в классе (классная роль). Друзья. Способности. Чувства: «Закончишь школу и - влюбляйся». Говорите с ним, вызывайте на разговор, слушайте.

6. Педагогическая беспомощность родителей

Лев Толстой писал: «Любить – значит жить жизнью того, кого любишь: понимать тревоги, угадывать просчёты». Запрограммировать ребенка на определенный результат легко, но могут ли родители помочь ему в его достижении? Иногда родители не знают, как это сделать. Не понимают причин плохого поведения, не умеют разговаривать с детьми, слушать их. Они воспитывают детей так, как воспитывали их. Но общество изменилось, дети другие, другая школа, другие потребности – и бессмысленно сожалеть об этом.

Поощрение. Какова цель поощрения

Поощрение – метод воспитания, стимулирующий деятельность ребенка. Поощрение помогает ребенку отличить хорошее от плохого дозволенное от запретного. Правильно

применяемое **поощрение** закрепляет положительные способы поведения, тем самым формируя у ребенка готовность к активному послушанию.

***Пример:** Представьте себе, что начальник предлагает вам несколько дополнительных дней отпуска или премию, если вы сделаете срочный проект быстро и качественно. Станете ли вы работать от этого эффективнее? Скорее всего. А если начальник скажет, что уволит вас, если проект не будет готов в срок? Скорее всего, вы тоже будете стараться работать эффективно, но вами будет двигать страх, а не ожидание удовольствия, отчего ваша эффективность будет ниже, чем в первом случае. Если страх будет слишком силен, то мозг может оказаться парализован ожиданием наказания и начнёт думать не о том, как сделать проект, а о том, как избежать последствий. Результат будет мало предсказуем, и это с учётом того, что мы — взрослые люди, и вроде бы умеем себя контролировать.*

На детей до 10 лет негативные способы регулирования действуют не так, как предполагают многие родители и учителя. «Не сделаешь — не дам, не пушу, заберу, поставлю двойку» — всё это вызывает у ребёнка стресс и тревогу, в итоге мозг выключает «предохранитель», чтобы не перегреться, и заботится о выживании, а не о том, что бы такое интересное освоить.

Вы, наверное, слышали, что метод «красной ручки», или постоянного исправления, не действует, а работает «метод зелёной ручки» — поддержки правильных действий?

Что же делать? Предлагать постоянные бонусы, хвалить и всегда во всём поддерживать? И да, и нет. Увы, не всё так просто. Родители, которые постоянно говорят детям, что они изумительные, великолепные, уникальные, самые красивые на свете, самые умные и ловкие, считают, что поддерживают самооценку ребёнка и дают ему путёвку в счастливую жизнь. Таким способом они демонстрируют безусловную любовь к ребёнку и к любому его проявлению.

Постоянная, чрезмерная похвала за каждое действие может привести к тому, что ребёнок станет воспринимать её как фон, и если однажды одобряющий текст не прозвучит, он начнёт тревожно прислушиваться и оглядываться: «Где моё подкрепление? Правильно ли я сделал? Мам, ты меня вообще любишь?»

Какие виды поощрений могут быть?

- Поддерживающие слова.
- Улыбка и внимательный взгляд, когда вы одобряете действия ребёнка.
- Объятия и поцелуи, если ваш ребёнок не возражает.
- Время, которое вы проводите так, как хочет ребёнок.

Попробуйте создать вишлист: список желаний, разных дел, событий, которые он хотел когда-нибудь сделать сам или поучаствовать вместе с родными, оформите в виде карточек, прикрепите, например, на холодильник, и выбирайте «призы». Когда у родителей появится возможность и желание поощрить ребёнка, можно выбрать из этого списка.

- Сюрприз, показывающий, что вы замечали усилия ребёнка, и теперь хотите ему это показать. Важно, чтобы сюрприз соответствовал его желаниям, а не тому, что кажется полезным родителям. Для одних это будет поход в видеоклуб с новыми играми, для других — поездка к друзьям с ночёвкой.

Любые поощрения — это проявление вашей любви и создание атмосферы доверия и развития для вашего ребёнка.

Как и за что хвалить ребёнка?

Замечайте и признавайте усилия ваших детей

Если ваш ребёнок далеко не первый в своей спортивной команде или в школьной математике, но он упорно ходит на тренировки и занимается, старается решать задачи сам или просит помощи и не останавливается, преодолевает трудности, то эти усилия нужно заметить

и поддержать. **Например:** «Так здорово, что ты проводишь много времени, чтобы этому научиться!»

Если действие даётся ему без труда и усилий, можно порадоваться вместе с ним: «Я вижу, что тебе это нравится», но не стоит говорить, что он молодец: ребёнок может почувствовать себя самозванцем.

Поощряйте за процесс, а не только или не столько за результат

Например, «Ты серьёзно готовился к этой контрольной, решал много задач, больше, чем в прошлый раз, и результат получился достойным».

Называйте конкретное действие, которое привело к нужному результату

Например, вместо: «Ты хороший, послушный мальчик» лучше сказать: «Ты был так занят игрой в Лего, играл сам в своей комнате, и я смогла приготовить вкусный обед».

Поощряйте пробовать новое

Эксперименты имеют право на жизнь! Даже если сразу ничего не получилось, пробовать новое — это не только интересно, но и преодоление себя и новый опыт.

Поощряйте искренне

Дети чувствуют фальшь, и если вы регулярно хвалите их с притворством, перестают понимать, где они и правда молодцы и надо продолжать действовать в том же духе, а где «родители всегда так говорят, но это ничего не значит».

Поддерживайте все самостоятельные попытки, даже если они не особо удачные

Не попробуют, не научатся. **Например,** «Ты испёк печенье, так здорово! Да, сегодня оно подгорело, но это ведь первая попытка. Как ты думаешь, что можно сделать в следующий раз, чтобы его не упустить?.. Нам можно попить с ним чай?»

Поощряйте детей в процессе работы, а не только когда они всё закончили

Например, «Ничего себе, ты всё делаешь этот проект, так много сил туда вкладываешь. Ты можешь гордиться собой, ты была такая упорная!»

Сфокусируйтесь на чувствах детей

Важно услышать не «Я горжусь тобой!», а «Ты можешь гордиться собой!» А потом можно добавить и про радость родителей.

Дети — не наше прямое продолжение, и их успехи и неудачи — это не наши успехи и неудачи. Дети хотят, чтобы в них видели их личность, их усилия, а не подчеркивали, «как много мама для тебя сделала».

Всегда поддерживайте в ребёнке заботу о себе

Всё хорошо в меру. **Например,** «Ты так много трудилась, может быть сходишь погулять, встретишься с друзьями, покатаешься на самокате?»

Конечно, слова поддержки и похвала в нужное время и в нужном месте не равнозначны любви к ребёнку и радости от того, что он есть в вашей жизни. Вы можете иметь разные мнения, вам могут нравиться абсолютно разные вещи, но вы учите его и учитесь сами быть вместе с другим, отличным от вас человеком, уважать его мнение, его пространство, любить его такого родного и отдельную личность одновременно.

В завершении хочется сказать: «Любите детей, любите тех, кто рядом!»