Консультация «Успешный родитель»

Чтобы стать успешным родителем, необходимо понимать и познавать себя свой характер, личные поведенческие нормы, особенности взаимодействия с окружающим миром - свои слабые и сильные стороны. Это только на первый взгляд, кажется, что родители знают себя, на самом деле многие родители не представляют себе, каковы скрытые особенности его личности. Особенно родители заблуждаются в отношении собственной эмоциональности: уравновешенности или вспыльчивости, застенчивости или беспардонности, самостоятельности или подчиненности, уверенности или неуверенности и многих других качеств, которые влияют на воспитание и развитие ребенка. Конечно, существует множество утверждений по поводу успешности родителей, мне хочется выделить одно самое главное – это любовь к себе. Родители могут возразить мне: «При чем тут любовь к себе? Разве мы сейчас говорим не о воспитании детей?». Да, мы как раз говорим о воспитании, именно поэтому нам нужно научить наших детей любить себя! Родителям надо научить своих дочерей и сыновей любить и уважать себя, и когда они вырастут, то не позволят унижать себя и использовать, не сломаются встретив временные трудности, а наоборот, извлекут из этого уроки и станут крепче. Большинство родителей, уверены в том, что умеют правильно воспитывать своего ребенка, что умеют передать свою любовь. Анализируя семейное воспитание, далеко не все родители понимают значение собственной значимости в воспитании детей. Воспитание представляется сложным делом только до тех пор, пока мы хотим, не воспитывая себя, воспитать своих детей. Важным условием воспитания является успешность самого родителя а, значит полноценное, позитивное, авторитетное взаимодействие отца и матери с детьми, основанное на знаниях, нравственных достоинствах, воспитывающее уважение в семье.

Лучше всего, если родители начинают личностную работу с наблюдений за собой, как мама или папа поступают в той или иной ситуации. Каким образом родители контролируют и анализируют свое поведение и взаимоотношения в семье. Необходимо посмотреть на себя со стороны, как вы общаетесь с ребенком, на что вы обращаете внимание и что упускаете, подумайте, на что вы способны сами.

Нерешительные родители переносят свое состояние на детей, или например вспыльчивый характер одного из родителей заставляет его реагировать на самые незначительные проступки ребенка криком, раздражением, эмоциональным разрядом. Если вы заметили это за собой, то придется учиться терпению, чтобы как можно реже срываться на ребенке. Часто неуверенные родители начинают бросаться от одной системы воспитания и ухода за детьми к другой, т.е. переход из одной крайности в другую может принести вред ребенку.

Родитель успешный в глазах ребенка это, прежде всего желание ребенка говорить родителям правду, какой бы горькой для отца и матери она ни была. Так будут дети поступать в том случае, если родители объяснят им, что прожить жизнь, не совершая ошибок, невозможно.

Родители не ставят перед собой задачу наказать ребенка, для них важным является осознание ребенком степени тяжести совершенного проступка по отношению к другим людям и самому себе. Успешность родителей состоит не в том, чтобы повысить голос, взять в руки ремень, кричать так, что не выдерживают барабанные перепонки, а в том, чтобы спокойно, без ненужных истерик проанализировать ситуацию и предъявить ребенку требования так, чтобы он понял: об этом говорят ему раз и навсегда.

Успешность родителей во многом зависит от того, насколько они сами умеют прощать и просить прощения. Ребенок никогда не будет просить прощения, если он не наблюдал подобного опыта в собственной семье. Еще одно немаловажное качество родителей, которые хотят быть успешными в глазах своих детей, это отсутствие боязни критики со стороны своих детей.

Меняется мир, дети XXI века имеют иные информационные возможности, много умеют из того, чего не умеют их родители. Родители, которые хотят сохранить свою успешность в глазах своих детей, должны тоже учиться у них. Какая музыка интересна ребенку, какие игры и книги интересуют и почему, какие речевые обороты он использует и, что они означают, это и многое другое должно интересовать родителей, претендующих на роль авторитетного лица для собственного ребенка.

Успешность родителя не приобретается автоматически с «приобретением» ребенка. Это качество нарабатывается годами самоотверженного родительского труда, который сродни труду шахтера. Каждодневный труд, часто приносящий тяготы и страдания, может быть вознагражден редко, но тем сладостнее для отца и матери маленькие победы, достигнутые в результате этого родительского подвижничества. Признание собственного ребенка, принятие его, любовь к нему, успех родителей в его глазах.

Вот несколько практических советов для того, чтобы достигнуть успеха в себе и поделиться со своей семьей. Упражнения способствует повышению самооценки, приобретению и закреплению позитивных качеств.

1. Если вам кажется, что вы не очень успешный родитель и хотели бы стать лучше, то вам подойдет такое утверждение: «Я-прекрасная/ый мама, любящая/ий и заботливая/ый».

Если вы расстраиваетесь из-за того, что работа отнимает у вас слишком много времени и, поэтому вы не уделяете детям необходимого внимания, начинайте произносить: «Я уделяю своим детям столько внимания, сколько им нужно» или «Я провожу со своими детьми столько времени, сколько им нужно».

Если вам кажется, что вы перестали понимать ваших детей, то подойдет такое утверждение: «Я хорошо понимаю своих детей».

Если ваши отношения с ребенком уже в тупике: советую произносить следующее утверждение: «У нас с сыном (дочерью) прекрасные, теплые взаимоотношения».

Не прекращайте выполнять упражнение, если даже вас стало устраивать то, что получилось. Продолжайте произносить утверждение ежедневно в течение 2 месяцев.

2. Успех притягивает к себе большой успех для этого вам придется немного потрудиться. Возьмите ручку и бумагу. Проанализируйте всю свою жизнь и найдите 6-10 успешных дел. Когда список будет готов, позвольте своему разуму. Задержаться в течение нескольких минут на каждом из пунктов. Это ваши достижения и успех. Почувствуйте гордость. Обратитесь к первому пункту.

Вспомните, через что пришлось пройти, пока вы этого достигли! Вы справились со своими трудностями! Вспомните подробности: что вам говорили окружающие, что происходило вокруг, вспомните ваши ощущения, когда вы достигли этого. Наслаждайтесь снова и снова! Приятно? Вы улыбаетесь? Запомните это состояние. Вспоминайте ваш успех, пойте, ликуйте, гордитесь собой. Так вы научитесь «притягивать к себе энергию успеха». Помните выражение «дела пошли в гору»? Это тот самый случай, когда удалось использовать энергию успеха для привлечения последующего. Кроме того, это упражнение вдохновляет и поднимает настроение. Делайте упражнение каждый день на протяжении 5 минут.

3. Выберите какое-нибудь положительное качество, которого, как вам кажется, вы не имеете, но хотели бы иметь. Напишите его на листе бумаги. Сядьте в тихом, спокойном месте, где вам никто не мешает, расслабьтесь и попробуйте найти в своем прошлом те случаи, когда вы проявляли это качество. Исследуйте свое прошлое именно с этой целью. При желании вы найдете немало таких ситуаций. Вполне возможно, что уже этого будет достаточно, чтобы обрести уверенность в том, что такое качество у вас есть. Теперь надо закрепить новое мнение о себе. Для этого, во-первых напишите на листе бумаги, что вы этим качеством обладаете, и повесьте лист там, где она чаще всего будет попадаться вам на глаза. Читайте её вслух или про себя как можно чаще. Во-вторых, создайте подходящую ситуацию и ведите себя по-новому, ведь вы это можете, вы сами в этом убедились! Успехов вам!

Подготовил: Андреева Анна Викторовна, психолог отделения психологической помощи гражданам, тел. 8 (34667) 2-76-25