

Научитесь слушать своих детей.

Авторитарным мамам и папам нужно контролировать своих детей, они требуют, чтобы те постоянно находились в зоне видимости. Вместо этого, слушайте маленького члена семьи, демонстрируйте искреннюю заинтересованность его мнением, советуйтесь. Если малыш захочет поделиться чем-то, не отмахивайтесь от него, как это часто бывает. «Ты рассказывал эту историю уже много раз», «Подожди, в другой раз поделишься, мне некогда» – как часто дети слышат от родителей подобные фразы. Поймите, что то, о чем они рассказывают, важно для них, поэтому вам, взрослым, нужно научиться слушать с интересом своих сыновей и дочерей.

Научите детей распознавать свои чувства.

С раннего детства проговаривайте, что сейчас чувствует сын или дочь: агрессию, злость, разочарование, радость и т.д. Не говорите: «Ничего страшного не случилось», «Не переживай». Эмоция, которую маленький человек испытывает в данный момент, может иметь большое значение. Скажите: «Я понимаю, что ты сейчас злишься. Когда ты немного успокоишься, мы вместе попытаемся найти решение проблемы». Не нужно корректировать чувства детей, лучше акцентируйте внимание на их поведении.

Чувства сына/дочери – это важно.

Безусловно, не стоит перекладывать родительскую ответственность на маленькие плечики, но интересоваться мнением детей обязательно нужно. Например, вы собираетесь лететь на море. Вместо того, чтобы поставить сына перед фактом: «Скоро мы полетим на отдых», поговорите с ним, расскажите, как ему будет весело купаться и развлекаться, но обязательно спросите, что он думает.

В семье должны присутствовать правила.

В первую очередь, это касается распорядка дня и бытовых вопросов. Авторитетные родители не говорят детям: «Вам пора спать, потому что мы так сказали». Они спокойно объясняют, что организм должен отдохнуть, чтобы набраться сил для игр и новых впечатлений. Когда ребенок поймет важные правила относительно режима, безопасности, здоровья и межличностных отношений, ему будет проще следовать им даже в отсутствии родителей. Но мама с папой должны четко объяснить, по каким причинам сыну или дочери нельзя подходить к розеткам и плите, вовремя просыпаться, завтракать и т.д.

Наказание следует сразу за провинностью.

Не стоит наказывать спустя какое-то время после того, как сын/дочь совершили провинность. Если сын, например, ударил маму, с ним следует тут же поговорить и объяснить, почему так делать нельзя. В том случае, когда у него началась неконтролируемая истерика, нужно подождать, пока он успокоится, а затем провести беседу. Забудьте фразы: «Сколько раз я тебе говорила, что так делать нельзя», «Перестань так себя вести». Вместо этого скажите: «Если сейчас ты не уберешь разбросанные игрушки, мы не поедem в парк кататься на аттракционах». Не повторяйте свои слова несколько раз, не меняйте своего решения.

Не стыдите и не применяйте физические наказания.

Родители, которые хотят заслужить авторитет у своих детей, никогда не заставляют их страдать за свои провинности и ошибки. Ни в коем случае не стыдите и, тем более, не применяйте физического насилия, независимо от ситуации. Фраза: «Ты меня очень разочаровал» может нанести серьезный психологический удар впоследствии. Донесите до детей, что вы недовольны не ими самими, а их поступками. Например, дочь ударила брата. Не бейте ее в ответ, но лишите какой-то привилегии, например, просмотра мультиков или компьютерной игры. Также поговорите с ней, выясните причину агрессии и научите управлять своими негативными эмоциями.

Награды, как мотивация.

Это не означает, что родители должны постоянно покупать дорогие подарки, если их чадо хорошо себя ведет и выполняет все правила. Если ребенок никак не может справиться с определенной проблемой в своем поведении, используйте мотивацию, чтобы решение вопроса принесло свои плоды. Например, сын отказывается убирать за собой игрушки. Каждый раз, когда он это сделает сам, родители наклеивают одну наклейку на картинку. Когда вся картинка будет заполнена наклейками, мальчика будет ждать сюрприз: новая игрушка, поездка в детский центр, прогулка в парке с аттракционами или что-нибудь другое.

Давайте ребенку возможность сделать выбор самостоятельно.

Авторитетные мама и папа предлагают варианты, из которых сын или дочь смогут выбрать подходящий. Если спросить: «Не хочешь ли ты на завтрак овсянку?», конечно, ребенок ответит: «Нет». Давайте детям право выбора: «Вы хотите сегодня почитать книгу или отправиться на прогулку?», «Тебе больше нравится розовая юбка или джинсовый сарафан.

Воспитывайте ответственность в детях.

Родителям не нужно собирать школьный рюкзак самим, гораздо лучше, если они составят список того, что нужно в него положить. Перед выходом вместе с ребенком проверьте, все ли он собрал, и обязательно похвалите за самостоятельность. Не решайте все вопросы за своего ребенка, но помогайте и будьте рядом.

Ошибки – это возможность сделать правильные выводы.

Не ругайте и не наказывайте детей за ошибки. Вместо этого, научите их извлекать урок из собственных действий. Например, дочь берет чужие вещи без разрешения. Авторитетные родители не станут кричать: «Как ты можешь? Да ты же воровка!». Вместо этого они спокойно объяснят девочке, что брать вещи, которые ей не принадлежат, не стоит. Скажите: «Тот человек, у которого ты взяла этот предмет, сильно расстроится. Тебе ведь тоже было бы неприятно, если бы кто-то забрал твою любимую куклу?». Научите ребенка просить прощения и заглаживать свою вину. Сыну, который обидел сестру, посоветуйте дать ей поиграть с машинкой на радиоуправлении.

Учите ребенка самодисциплине.

Авторитарные родители постоянно контролируют детей, а авторитетные, наоборот, дают им больше свободы, но при этом учат самодисциплине.

Отношения с детьми должны быть здоровыми.

В первую очередь, родители должны стать примером для подражания. А еще мама с папой должны любить своих детей, несмотря ни на что. Только в любви и доверии получится воспитать гармоничную, целеустремленную и самостоятельную личность. Даже если вы очень заняты, старайтесь ежедневно выделять достаточно времени, чтобы провести его со своим ребенком. Завоевать авторитет в глазах своих сыновей и дочерей непросто. Но, если вы хотите воспитать счастливого ребенка, нужно приложить максимум усилий, не давить своим авторитетом, искренне любить и научиться слушать маленького члена семьи.