



6 советов КАК подготовить ребёнка ко взрослой жизни

Каждый родитель мечтает, чтобы сын или дочь выросли самостоятельными, ответственными и успешными личностями. Вот несколько рекомендаций, которые помогут в воспитании детей.

Совет 1. Учите справляться с эмоциями

Важно уметь выражать эмоции, особенно негативные, словами. Если ребёнок злится или впадает в истерику, помогайте ему научиться формулировать это: «ты злишься», «ты расстроен». Проговаривайте и свои чувства, например: «Я сейчас грущу, потому что (причина). Но ничего, это пройдет».

Не оставляйте детей без поддержки и не игнорируйте тот факт, что им тяжело эмоционально. Здесь важно соблюдать баланс: показать, что вы понимаете ребёнка и сочувствуете, но дать ему возможность самому справиться с проблемой.

Умение распознать собственные эмоции и прожить их — важное качество полноценной взрослой личности. Если ребёнок научится выражать злость экологично, у него не будет проблем с агрессией в будущих отношениях с людьми.

Совет 2. Учитывайте мнение ребёнка

Как подготовить детей ко взрослой жизни? Есть анекдот: «Сын, когда ты вырастешь, я хотел бы видеть тебя самостоятельным, уверенным в себе и смелым. Но сейчас, пока ты ребёнок, я хочу, чтобы ты был пассивным, послушным и спокойным».

Конечно, так не получится. Примите тот факт, что ребёнок, даже маленький, — уже личность. С уважением выслушивайте его мнение по тому или иному вопросу, даже если вам это кажется незначительным. Не отмахивайтесь от него («мал ещё мне советовать», «не умничай»).

Позволяйте ребёнку совершать выбор самому там, где это возможно. Пусть у него будет право голоса, как у остальных членов семьи.

Совет 3. Проявляйте любовь

Иногда бывает так, что родители любят ребёнка, но он этого не ощущает. Поэтому демонстрируйте детям свою любовь: говорите им о своих чувствах, обнимайте и целуйте их, не скупитесь на ласку. У людей, которых недолюбили в детстве, могут не складываться отношения не только с партнёром по браку и собственными детьми, но и с коллегами. И наоборот — ребёнок, который в юности получил любви сполна, будет также делиться ей во взрослой жизни.

Совет 4. Уберите гиперопеку

Подготовка ко взрослой жизни подразумевает, что ребёнок постепенно становится всё более и более самостоятельным. Чем старше ребёнок, тем меньше контроля ему требуется.

Гиперопека со стороны родителей порождает инфантилизм и невозможность самостоятельно принимать решения. Избавьтесь от стремления контролировать всё вплоть до мелочей — пусть сын или дочь учатся брать ответственность на себя.

Совет 5. Научите отстаивать границы

Грамотная расстановка границ — умение, которое помогает убирать негатив и токсичных людей из своей жизни. Научите ребёнка говорить: «Со мной так нельзя», когда кто-то делает что-либо, приносящее ему боль или дискомфорт.

Прочитайте вместе с ребёнком сказку «Орёл и овечка» Дональда Биссета. Детей, которых обижают, она научит не пугаться и не теряться, когда на тебя нападают. А обидчикам и буллерам сказка покажет, что чувствует человек, которого хотят съесть, а также тому, что безнаказанность не вечна.

Совет 6. Будьте рядом

Именно от родителей зависит самочувствие ребёнка и его вера в себя. Поэтому подготовка детей к взрослой жизни включает в себя выстраивание доверительных отношений. У ребёнка должно быть чувство безопасности — мама с папой его охраняют и всегда защитят. Доверяя родителям, ребёнок неосознанно учится доверять другим людям и миру, растёт уверенным и независимым.

Резюме

Чтобы ребёнок вырос эмоционально полноценной и стабильной личностью, нужно соблюдать некоторые рекомендации психологов по воспитанию. Например, учить сына или дочь справляться с эмоциями, учитывать мнение, дарить заботу, не стремиться к чрезмерному контролю. Обязательно научите ребёнка отстаивать личные границы — так он, вырастая, не станет «жертвой» и не будет терпеть, когда нужно встать и уйти. И, наконец, будьте рядом — это важно для всех и в любом возрасте.