

Как воспитать НЕ избалованного ребенка:

10 эффективных рекомендаций.

<https://5psy.ru/roditeli-i-deti/kak-vospitat-ne-izbalovannogo-rebenka-10-effektivnyh-rekomendatsij.html>

Многие специалисты сегодня отмечают тенденцию, подразумевающую формирование **целого поколения эгоистичных и избалованных детей.**

Это явление тесно связано с несколькими современными проблемами. Одной, из которых является тот факт, **что в большинстве семей работать должны оба родителя,** чтобы обеспечить себе и своим детям достойный уровень жизни. Это часто приводит к **повышению уровня стресса в семье.**

Родители, вынужденные большую часть времени проводить на работе, чувствуют себя уставшими и испытывают вину за то, что не уделяют детям должного внимания. Они пытаются компенсировать это **какими-либо материальными ценностями,** в результате чего дети часто вырастают избалованными.

Эгоистичного ребенка довольно легко распознать. Такие дети *могут быть очень требовательными и не прочь устроить истерику ради достижения желаемого результата.*

К сожалению, многие родители **непреднамеренно поощряют подобное поведение, удовлетворяя их капризы или не предпринимая никаких мер после нарушения ими установленных правил.**

Как избежать проблем с излишней избалованностью? И что делать, если ребенок уже ведет себя эгоистично? *Ниже вы найдете 5 ключевых действий для сохранения родительского авторитета, а также 5 ошибок, которых при этом стоит избегать.*

Что нужно делать, чтобы воспитать не избалованного ребенка?

1. **Установите четкие границы.** Многочисленные предупреждения, касающиеся одной и той же проблемы и не ведущие к каким-либо

последствиям, – изначально плохая тактика. Достаточно всего одного предупреждения перед тем, как принимать разумные меры.

2. Примите тот факт, что **ваши действия необязательно должны “нравиться” ребенку**. Родители часто чувствуют себе виноватыми из-за того, что не оказывают своим детям должного внимания, поэтому они стараются компенсировать его с избытком.

Но более правильная стратегия – упорно работать над созданием родительского авторитета. Иначе дети будут считать, что могут свободно управлять родителями ради собственной выгоды.

3. **Разговаривайте с ребенком о его проступках только после того, как вы оба успокоитесь**. Если вы будете находиться в состоянии гнева, то ваши наставления перестанут быть эффективными.

Только уверенный и спокойный тон может привлечь внимание ребенка и заставить его слушать вас. Объясните ему, в чем именно заключается его вина, а затем предложите способ исправить допущенную ошибку.

4. **Научите детей справляться с негативными эмоциями**. Простое “Нет!” не сработает, если ребенок после него устроит истерику. Подобная реакция с вашей стороны также может привести к тому, что в будущем ребенок будет чувствовать себя некомфортно при выражении своих эмоций.

Лучшее решение – опуститься на уровень глаз ребенка, сделать глубокий вдох и помочь ему принять тот факт, что он расстроен.

Это более здоровый способ справиться с разочарованием, к тому же ваша спокойная реакция станет для ребенка отличным примером для подражания.

5. **Направляйте детей**. Как только вы помогли ребенку признать и принять его чувства, спокойно объясните, каких действий ожидаете от него вместо истерики или другого неприемлемого поведения.

Вы должны направлять детей в сторону их обязанностей, поддерживая с ними диалог и объясняя, почему ожидаете от них того или иного поведения.

Чего не следует делать, чтобы ребенок не вырос избалованным?

1. **Торговаться.** Ваш ребенок не находится на том же авторитетном уровне, что и вы. Поэтому вы не можете заключать с ним сделки, при которых он выдвигает вам какие-либо условия.

2. **Занимать оборонительную позицию.** Не нарушайте установленных границ в попытке защитить собственные интересы. Правила существуют для того, чтобы их соблюдать, поэтому старайтесь оставаться спокойным и сосредоточенным.

3. **Уступать.** Когда начинается истерика, очень легко отступить от принципов и дать ребенку то, чего он хочет (более позднее время сна, больше сладостей или видеоигр).

Не поддавайтесь на сильное проявление эмоций. Вы можете проявить сочувствие к его бурной реакции, но при этом важно не отступать от первоначального плана.

4. **Продлевать последствия плохого поведения.** Меры наказания должны быть действенными в течение короткого периода времени (зависящего от возраста ребенка).

Если вы постоянно будете их продлевать или усиливать, то у ребенка просто не будет мотивации вести себя хорошо.

5. **Прибегать к излишнему наказанию.** Многие родители считают, чем серьезнее последствия плохого поведения, тем менее испорченным будет ребенок. Но здесь, как и везде, необходимо знать меру.

Иначе через некоторое время любая форма наказания перестанет быть эффективной, а вы лишитесь рычага давления в случае неприемлемого поведения со стороны ребенка.