

## КАК ВЫРАСТИТЬ НЕЗАВИСИМОГО РЕБЕНКА: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



Мы привыкли думать, что зависимыми становятся исключительно дети из бедных и неблагополучных семей. Это не так. К сожалению, причина – не в недостатке, а в неверно выстроенных отношениях между родителями и ребенком. Психолог Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Елена Чашихина рассказывает о том, как вырастить психологически здорового ребенка. Никаких секретов: важно суметь полюбить своего ребёнка. А если чуть-чуть поподробнее, то:

1. Всё как обычно начинается ещё до рождения самого ребёнка. Перинатальные психологи убеждены, что признание ребёнка отдельной личностью даже на этапе беременности им матерью – один из залогов благополучного развития и становления будущего маленького человека.

2. После рождения младенцы как никогда нуждаются в заботе и любви родителя. Существует даже такое понятие, как «холдинг»: объятия родителя, тёплый взгляд, безусловное принятие. Даже самому маленькому человеку на эмоциональном уровне понятны проявления родительской любви.

3. Дайте ему столько свободы и ответственности, сколько он может унести в своём возрасте: зашнуровать ботинки или же выбрать экзамены для поступления в университет. Гиперопека не даёт ребёнку понять свои возможности и ограничения, а следовательно – вырасти в самостоятельную личность.

4. Когда ваш ребёнок – подросток, всё становится немного сложнее. Но подросток – всё ещё ваш ребёнок, и ему всё так же нужно ваше родительское принятие. Не обрушивайтесь на него с критикой и слушайте, когда он хочет поговорить. Надёжное родительское плечо рядом играет большую роль в прохождении кризиса подросткового возраста.

5. И, конечно, помните о себе. Ваш ребёнок проживает свою жизнь со своими интересами, сложностями и амбициями, а вы – свою. Помните, что дети не слушают, а смотрят, и всё, что вы можете сделать, - это показать своим примером, как лучше проживать жизнь.

6. Самое главное правило: Уделите ребёнку минуту внимания! Выслушайте его! Поймите его! Просто любите и учитесь слушать своих детей.



*Информация предоставлена  
Министерством здравоохранения Свердловской области*