

Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе. Однако у каждой мамы в жизни бывают моменты, когда поведение любимого ребенка ставит в тупик. А может быть, сами взрослые, применяя радикальные методы воспитания, делают нечто такое, из-за чего потом бывает стыдно. В своих ошибках вы не одиноки, все родители их время от времени совершают. Но всегда лучше учиться на чужих ошибках, не правда ли?

1. Не ждите, что Ваш ребенок будет таким, как Вы. Или — как Вы хотите. Помогите ему стать не Вами, а собой.

2. Не вымещайте на ребенке свои обиды: что посеешь, то и взойдет.

3. Не требуйте от ребенка платы за все, что Вы для него делаете: Вы дали ему жизнь — как он может Вас отблагодарить? Он даст жизнь другому, — это необратимый закон благодарности.

4. Не думайте, что ребенок Ваша собственность — он личность.

5. Не относитесь к его проблемам свысока.

6. Не унижайте!

7. Не мучьте себя, если не можете чего-то сделать для своего ребенка. Мучьте, если можете и не делаете!

8. Помните: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

9. Уважайте чужого ребенка. Не делайте чужому то, что не хотели бы, чтобы другие сделали Вашему.

10. Любите своего ребенка любым: неталантливым, неудачным, взрослым. Общаясь с ним, радуйтесь, потому что ребенок — это праздник, который с Вами.

Родителям на заметку:

У активных родителей — активные дети.

Объясняйте своему ребёнку, что имидж человеческого тела, навязываемый средствами массовой информации, не реалистичен. Здоровые тела бывают самых разных размеров и форм.

Исследования показывают, что важную роль в формировании самооценки дочерей играют их отцы.

Дети перенимают привычки здорового образа жизни от своих родителей. Что касается здорового питания, физической активности и самооценки, будьте своему ребёнку образцом для подражания.