

15 КРОКІВ ПІДТРИМКИ ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ



"НЕ КАЖІТЬ ДІТЯМ, ЩО РОБИТИ.
ВОНИ ВСЕ ОДНО СКОПІЮЮТЬ
ВАШІ ВЧИНКИ."

АННА БОНДАРЧУК
09 СІЧНЯ 2024

Ці кроки допоможуть вам бути ближче до своїх дітей та будувати більш міцний емоційний зв'язок з ними у віці до 18 років навіть у часи, коли ви самі не в найкращому стані.



Якщо ви не турбуєтесь про своє особисте ментальне здоров'я, то ви:

- 1. Вчите дітей своїм прикладом ігнорувати своє емоційне життя,**
- 2. Показуєте їм приклад, як будувати родину без емоційного зв'язку між батьками та дітьми,**
- 3. Не надаєте їм ресурси для їх психічного і емоційного здоров'я.**

Ми поговоримо про швидкі і прості шляхи швидко покращити емоційну динаміку вдома з дітьми, брати відповідальність за їх ментальне здоров'я у той час, коли ви працюєте над покращенням свого емоційного стану та навичок стійкості.

Задайте собі запитання з приводу кожного з кроків: "Чи я це вже РОБЛЮ?" замість "Чи я це вже ЗНАЮ?"

1. "Перелік 100 способів насолоджуватись життям та відчувати задоволення".

1. Допоможіть кожній дитині скласти їх особистий перелік 100 способів насолоджуватись життям та відчувати задоволення: які вони раніше відчували задоволення, зараз чи хочуть спробувати у майбутньому. Ретельно занотуйте кожен з них. 2. Включайте 2-4 пункти з переліку в щотижневий розклад. Це одна з важливих потреб дитини: бути навченими, як завжди веселитись, відчувати радість, розважатись, розслаблятися здоровими, не руйнівними для них шляхами. Якщо ви вчите дітей насолоджуватись різними сторонами життя, вони будуть відчувати меншу потребу в нездорових та руйнівних способах відчувати позитивні емоції чи розважатися, коли вони залишаються на самоті. Заохочуйте їх експериментувати, знаходити нові ідеї та насолоджуватись кожним моментом життя.



2. Присвячуйте хоча би 15 хвилин в день для інтенсивної гри з кожною дитиною особисто.

Для дитини дуже важливо мати щасливі спогади про те, як вони проводили час з вами кожен день, незалежно від того, наскільки ви зайняті чи стомлені на роботі. Їм необхідно бачити вашу усмішку, чути ваш сміх та підбадьорення. Дозволяйте їм обирати ігри та заняття та робіть цей час незабутнім, навіть у дні, коли 15 хвилин це максимальний час, який у вас є на розваги. Проявляйте ентузіазм та виражайте свої емоції. Грайте у настільні, активні, інтелектуальні ігри та насолоджуйтесь кожною миттю. Вони виростуть. Цей час залишиться в спогадах.





3. Купіть та використовуйте гральні картки з емоціями.

За допомогою карток розповідайте одне одному про те, як пройшов ваш день. Вчіть дітей ділитись своїми емоціями регулярно і вільно. Зробіть це нормальною практикою для них, а не рідким виключенням. Шукайте веселі шляхи, як це робити. Показуйте їм свій приклад. Будьте з ними відкритими та щирими. Це допоможе їм бути психічно зоревими, вирішувати конфлікти конструктивно, будувати здорові стосунки та бути впевненими в собі.

4. Завжди підтримуйте зоровий контакт з кожною дитиною.

Шукайте способи говорити з дітьми, знаходячись з ними на одному рівні у будь-якому віці дитини. Ви будете дивуватись тому, як це може покращити їх можливість слухати і чути, що ви їм говорите. Також для них дуже важливо бачити любов та повагу у ваших очах, щоби вони росли зі здоровою самооцінкою.



5. Використовуйте феномен "пам'яті тіла" на користь вашої дитини.

Використовуйте будь-яку можливість проявити вашу любов на фізичному рівні. Гладьте їх голову (це допомагає їх мозоку розвиватися краще), обіймайте їх, лоскочіть їх, грайте з ними, втішайте їх. Це важливо для них, щоби вони відчували любов через тіло. Ці фізичні відчуття залишаться з ними.

6. Приділяйте кожній дитині особисто цілий день кожних декілька тижнів.

Залежно від кількості дітей та вашого розкладу, знаходьте можливість проводити особливий день раз в тиждень, чи 1-2 рази на місяць з кожною дитиною особисто. Навіть, якщо дати будуть гнучкими, діти повинні знати, що вони достатньо важливі для них, щоби ви мали особливий час у своєму розкладі особисто для них. Їм необхідно переживати радість від планування, очікування та переживання цього часу з вами, коли ви цілком присвячені їм особисто. Це дає їм цінне послання, що вони варті цієї уваги, що ви поважаєте їх, що вони займають особливе місце в вашому серці.



7. Давайте дітям здорову міру контролю та відповідальності відповідно до віку.

Коли дитина відчуває деяку міру контролю в їх житті та що вони можуть якось впливати на родину, це робить непотрібною боротьбу за владу в домі. Ви батьки в вашій родині. Ви визначаєте ліміти контролю, який вони мають. Але в зоні їх контролю вони повинні бути головними, будь то їх кімната, тарілка, час гри з вами чи їх куточок в саду. Поважайте їх зону контролю. Вони так навчаться поважати і вашу теж. Необхідно давати їм більше і більше здорового контролю поступово, щоби до 18-річного віку вони мали здорове відчуття контролю в житті, як зрілий дорослий.





8. Вам важливо знати та чітко комунікувати свої емоційні бар'єри.

Вчіться визначати та здоровими шляхами доносити до дітей чітко бар'єри в родині. Не чекайте моменту, коли ви будете готові "вибухнути". Не обвинувачуйте їх, якщо ви "вибухнули". Так ви спростите ваше життя. Вони навчаться будувати здорові стосунки, коли вони виростуть. Незалежно від того, наскільки погано вони себе ведуть. Ви єдина людина, яка відповідає за ваш емоційний стан, гнів, бар'єри і стиль комунікації. Будьте прикладом для них. Будьте чіткими в тому, що ви говорите та що ви від них очікуєте. Будьте відвертими про свої відчуття. Поважайте їх бар'єри, як ви хочете, щоби вони поважали ваші.

9. Будьте "командою" з вашим чоловіком/дружиною.

Діти потребують бачити, що батьки діють, як єдина команда, слідує одним правилам родини, мають спільний підхід до покарання. І що батьки люблять одне одного. Якщо все це не так у вашій родині, це надзвичайно сильно руйнує дитячу психіку. Це впливає на те, наскільки безпечно дитина відчуває себе в житті, як вона може знаходити свій шлях в житті чи будувати відносини. Якщо ви не "граєте в одній" команді, це створює величезну емоційну "діру" та біль в душі дитини. Будь які суперечки про виховання дітей потрібно обговорювати не в їх присутності. Шукайте правила для родини, з якими ви обидва згодні.



10. Будьте добріші до себе.

Коли ви добріші до себе, ви будете добріші до ваших дітей. Ви також навчите їх бути добрішими до себе на вашому прикладі. Коли ви дуже критично відноситеся до себе, ви будете до них застосовувати такі ж стандарти критичності. Вони автоматично потім будуть повторювати те, що бачать на вашому прикладі, до себе та своїх дітей, коли виростуть. Шукайте практичні шляхи бути добрішими до себе. Прощайте себе за помилки, дозволяйте собі відчувати співчуття до себе, піклуйтеся про себе, наповнюйте своє життя тим, що ви любите та чим насолоджуєтесь.



11. Заповніть їх "Рюкзак для життя" до 18-ічного віку.

Надавайте дитині всі життєві навички, які будуть потрібні для здорового життя: в сфері фінансів, досягнення цілей, звичок планування, тайм-менеджменту, кар'єрного росту, досягнень в спорті, турботи про здоров'я, будівництва стосунків, емоційного інтелекту, любові до людей та до себе і т.д. Створіть перелік всіх сфер їх життя. Напишіть для себе чіткий план всього, чому ви хочете навчити свою дитину у кожній з цих сфер життя. Вони не навчатимуться цьому автоматично. Ви, як батьки, це саме ті люди, які створюють та реалізують цей план навчання. У іншому випадку вони знайдуть себе невідповідними до життя, коли виростуть, і повинні будуть надоволжувати все це самі. Ви їх перші і найважливіші лайф коучі з самого початку їх життя.





12. Вчіть своїх дітей звичкам здорового способу життя.

Вчіть їх регулярно проходити медичні огляди, очищувати тіло, не вживати багато солодкого чи як замінити цукор, пити достатньо води, мати здорові звички, пов'язані зі сном, займатись спортом. Будьте для них прикладом здорового способу життя. У них буде природня тенденція копіювати ваш спосіб життя, ваші звички. Ви маєте можливість зробити для них турботу про себе нормою. Якщо ви не піклуєтесь про це, вони не будуть вважати це важливим. Ви в будь якому разі вчите їх своїм поглядам на турботу про себе через ваше життя, навіть коли ви не думаєте про це. Будьте цілеспрямованими. Покажіть їм практичні шляхи формувати здорові звички. Поясніть їм наслідки того, коли ми не піклуємся про здоров'я. Допомогайте їм долати їх протистояння здоровому способу життя.

13. Говоріть з дітьми про сексуальність.

Надавайте дітям інформацію про сексуальність, відповідно до їх віку. Відповідайте на їх запитання, починайте регулярно бесіди на цю тему самі. В багатьох випадках, батьки запізнюються: друзі та інтернет вчать дітей дуже рано. Знаходьте гарні книги і читайте з ними. Відсутність сексуального виховання в родині це великий стресс для дітей, і тоді, коли вони стають підлітками і стають дорослими. Важливо пояснювати дітям, як руйнується мозок від просмотру порнографії, як протистояти нездоровій сексуальній поведінці, та як оминати небезпеку. Вчіть їх, як вести себе в ситуаціях ризику сексуального насилля, як встановлювати бар'єри з іншими.



14. Приділяйте час для розмов з дітьми.

Сійте гарні зерна в їх життя. Вони чутимуть ваш голос у своїй голові, коли виростуть. Вони чутимуть як позитивні, так і негативні слова, які ви говорите. Будьте обережними у виборі слів. Моя донька якось втішала та підбадьорювала свою подругу у 2му класі моїми словами, які мені здавалося, вона не дуже слухала, коли я це говорила. Ваші слова мають величезну силу в їх житті. Це як невидимий вогонь. Ваші слова можуть зруйнувати чи збудувати їх особистість. Нехай ваші слова приносять життя в їх серця. Ніколи не жалійте похвали, підбадьорення, слів любові та прийняття.



15. Шукайте професійної психологічної допомоги для себе особисто.

Найкраще, що ви можете зробити для своїх дітей, якщо ви не в найкращому емоційному стані: отримувати професійну психологічну допомогу. Якщо у вас особисто немає професійної підтримки, ви можете відчувати себе гірше з часом, та вам може знадобитись більше часу, щоби знову відчувати себе краще. А час з дітьми, який ви втрачаєте в цій ситуації, не можливо буде повернути. І ту шкоду, яку ви можете завдати дитині, буде важко переоцінити. Вони будуть намагатись подолати наслідки недостатньої уваги до них усе життя. Немає сенсу чекати, якщо ви не відчуваєте себе добре. Не залишайтеся наодинці зі своїм болем.





ВИ МОЖЕТЕ ПОКРАЦЮВАТИ ЖИТТЯ ВАШОЇ
ДИТИНИ ВЖЕ СЬОГОДНІ!

АННА БОНДАРЧУК
ТЕЛЕГРАМ @ANYA957
WHATS APP +380503326622

