

Як бути хорошою мамою для своєї дитини:

10 практичних порад

Кожна жінка мріє стати найкращою мамою для свого малюка, але не всі знають, як це зробити. Психологи рекомендують щодня говорити дитині, що ви її любите, а також зберігати довіру у стосунках з малечею. Але є ще кілька порад, які стануть вам у нагоді.

Кілька порад опублікувало видання Inspiring Tips для всіх матерів, які хочуть вдосконалити свої батьківські навички та бути хорошою чи навіть найкращою мамою для своїх дітей.

Думайте про себе

Матері завжди ставлять здоров'я своїх дітей на перше місце. Так, це правильно, але не варто забувати і про себе. По-справжньому хороша мати має піклуватися про себе. Адже для дитини немає нічого краще, ніж спокійна і щаслива мама.

Давайте правильно харчуватися, спати якомога більше, бути фізично активними та приймати вітаміни, якщо потрібно, тощо.

Консультуйтеся з експертами з питань здоров'я дітей

Непогано бути в оточенні досвідчених матерів, які щедро дають поради щодо батьків. Однак, якщо мова йде про проблеми, пов'язані зі здоров'ям та безпекою наших дітей, найкраще – спочатку проконсультуватися із медичними працівниками, перш ніж виконувати поради інших мам.

Наприклад, якщо наша дитина захворіла, ми повинні негайно звернутися до педіатра, а не давати їм будь-які ліки, рекомендовані зацікавленими батьками.

Майте час для своїх дітей

Не важливо ви – мама, яка працює повний робочий день, чи більше сидите вдома, ви маєте пам'ятати, що основною відповідальністю є виховання дітей. Якби ви не були зайняті, виділити час, аби особисто піклуватися про потреби дітей, регулярно спілкуватися з ними та бути присутніми, коли потрібні їм.

Обмежте їх вплив гаджетами

Більшість дітей сьогодні застрягли в мобільних телефонах, комп'ютерах та інших пристроях, що може завдати шкоди їхньому самопочуттю. Експерти вважають, що це може призвести до ожиріння, поганої соціальної поведінки та навіть психічних проблем, зокрема депресії.

Намагайтеся не допустити цього для своїх дітей, обмеживши їх гаджети та інтернетом. Натомість давайте їм зустрічатися з друзями, грати в ігри на свіжому повітрі та брати участь у фізичних заняттях.

Встановіть домашні правила

Діти повинні мати певну систему вдома. Це допоможе вам дисциплінувати малюків і навчити їх бути відповідальними. Встановлюйте час на гаджети чи сон.

Навчіть їх бути шанобливими

Ви ж не хочете, щоб ваші діти вирости невічливими – наприклад, грубо розмовляли зі старшими чи не віталися з вчителями. Гарні манери починаються вдома, тому ваша відповідальність – навчити їх бути ввічливими та шанобливими. Тому навчіть малюків шанувати своїх батьків, людей похилого віку та поважати переконання та думки інших.

Не тисніть на них, щоб чогось досягти

Було б чудово, якби діти завжди мали найкращі оцінки та приносили додому медалі. Однак, не всі малюки схильні до академічних завдань. Якщо батьки тиснуть на них, щоб вони постійно отримували ідеальні оцінки, то вони можуть закінчити школу з ненавистю і низькою самооцінкою в результаті провалу очікувань.

Замість цього, давайте заохочувати дітей любити навчання та цінувати майстерність. Поясніть їм переваги отримання хороших оцінок та участі в змаганні, а не лякайте їх покараннями та сварками.

Навчіть їх відповідальності

Якомога раніше навчіть своїх дітей бути відповідальними. Один із способів зробити це – навчаючи та розподіляючи на них домашні справи. Ви також повинні заохочувати їх навчатися та вчасно подавати свої шкільні завдання.

Дозвольте їм досліджувати

Якщо ви хочете, щоб ваші діти вирости незалежними, розумними, винахідливими та креативними, тоді ви повинні дозволити їм досліджувати

своє середовище. Нехай вони грають у парку, знайомляться з новими людьми, приєднуються до польових поїздки, йдуть у похід тощо.

Так, не виключено, що на цьому шляху відбудуться невдачі, розчарування і навіть небезпеки. Однак, якщо ви не дозволите їм піддаватися цьому, як вони могли бути готовими до суворої реальності життя? Головне – контролювати їх у цих пригодах.

Будь для них прикладом для наслідування

Це найважча частина для мами. Адже ваші діти придивляються до вас, тому вам потрібно поводитись так, як ви хотіли б, щоб робили вони. Найкращий спосіб навчити їх – через ваш приклад.

Але головне – це любов. Зрештою, найбільше ваші діти потребують від вас любові. Поки вони знають, що їх люблять, вони будуть відчувати себе захищеними, повноцінними та впевненими.