



Советы детского психолога родителям

Чаще всего родители обращаются к детскому психологу в случае изменений в поведении и состоянии ребенка. Они хотят, чтобы ребенок сел за стол сразу, как только его позовут за стол, чтобы убрал свои игрушки и засыпал, как

только ляжет в кровать.

Детский психолог начинает работать с родителями, а не с детьми, ведь часто они сами воспитывают ребенка таким образом, что впоследствии не могут справиться с ним самостоятельно.

Можно выделить основные рекомендации и советы родителям, которые помогут найти общий язык с ребенком и установить с ним доверительные отношения, не прибегая к помощи детского психолога.

Пользуйтесь силой родительского авторитета правильно

Очень важно понимать, что родительский авторитет не безграничен. Родителям необходимо сформулировать для ребенка основные социальные и культурные правила, на которые ему надо ориентироваться, чтобы взаимодействовать с другими людьми. При этом не следует занимать позицию «над ребенком»: внушать ему свои представления о том, что он должен чувствовать, о чем ему нужно думать, какую профессию выбрать. От родителей часто можно услышать фразу: «Я лучше знаю, как тебе нужно», сопровождающейся другой: «Я желаю тебе добра, все это только ради тебя». Эта фраза – весьма распространенный способ манипулирования людьми, попытка заставить их делать то, что вы хотите. Чаще всего такие назидания вызывают у ребенка либо бурный протест и агрессию, либо чувство собственной беспомощности и незначимости, а это прямой путь к заниженной самооценке, зависимости и пассивности во взрослой жизни.

Родителям при всей их любви к детям иногда приходится быть строгими и запрещать делать то, что детям очень хочется (например, долго играть в интересные игры на компьютере, лакомиться множеством сладостей или зажигать в квартире спички). Главное помнить, что есть запреты, которые не следует нарушать, и есть ситуации, в которых необходимо позволять детям проявлять свою самостоятельность. Например, выбирая ребенку одежду, спросите его мнение или позвольте ему самостоятельно выбрать понравившуюся вещь.



Учитесь правильно разговаривать с детьми

Хвалите за поступки

Когда вы хвалите ребенка, будет нелишним, если вы объясните, за что именно. Ребенок будет лучше запоминать, что нужно сделать, чтобы порадовать маму, и будет стремиться делать это чаще. В таких случаях полезно отметить его усердие, сказав: «Мне так приятно, когда ты сам моешь за собой тарелку!» или «Я очень рада, что ты сам садишься за уроки».

Наказывая, объясняйте

Ребенок имеет право знать, за что его наказывают. Если вы поставите его в угол и повысите на него голос, он будет сам искать причину, по которой с ним так обошлись. Часто дети в таких ситуациях думают, что это они плохие и потому заслуживают наказания. Родители, которые воспитывают ребенка таким образом, занижают его самооценку. Для ребенка родитель – непреклонный авторитет, и если мама или папа говорят, что ты плохой, значит, так оно и есть. В случае если ребенок совершил какой-то проступок, важно сказать ему об этом, желательно используя конструкции типа «Мне очень неприятно, когда дети не моют руки перед едой» или «Я очень сержусь, когда дети бьют других детей».

Определите правила

Дети хотят знать правила, по которым люди живут в обществе, и с удовольствием их выполняют. Например, в игровой деятельности они стараются неукоснительно следовать всем правилам и

активно возражают против их нарушений. Поэтому всегда объясняйте правила, которые вы устанавливаете, и сами не забывайте следовать им, ведь дети будут брать с вас пример.

Уважайте мнение ребенка

Ребенку с раннего возраста необходимо давать понять, что родители относятся к его мнению с вниманием и уважением. Воспитание в диалоговой форме способствует личностному развитию ребенка, развитию сознания и самосознания его личности.

Будьте честными с детьми

Дети очень чувствительны к обману. Родители часто спрашивают у детского психолога, надо ли говорить своему ребенку, что он самый лучший, самый хороший, самый умный и так далее. С одной стороны, ребенок должен чувствовать, что вы его любите и принимаете, каким бы он ни был, что бы он не сделал. Но с другой стороны, – когда малыш пойдет в детский сад, а потом в школу, он узнает, что есть дети намного умнее его (так может сказать учительница) и обязательно найдутся те, кто сильнее его физически, или те, с кем больше хотят дружить. Можете себе представить разочарование ребенка, который был уверен в своем исключительном превосходстве над остальными. Тогда он приходит к логичному выводу, что родители его обманули.

Безусловно, ребенку следует чувствовать вашу любовь и поддержку, но, если он что-то делает не так, нужно в спокойном и дружелюбном тоне честно объяснить это.

Будьте последовательны в своих требованиях

Еще одна распространенная ошибка, которую совершают родители, касается выполнения тех правил, которые они устанавливают. Если, например, родители постоянно напоминают ребенку, что за столом нельзя разговаривать, а сами непринужденно беседуют во время ужина, ребенок поймет, что правила можно легко нарушить. Поэтому детские психологи рекомендуют: если вы устанавливаете правила, соблюдайте их сами потому, что пример, который родители подают

своим поведением, является значимым ориентиром для детей.



Помогите ребенку стать личностью

Что могут сделать родители, чтобы помочь своему ребенку стать личностью? Детские психологи дают простые советы, которых можно придерживаться при общении со своими детьми.

- Вместо того, чтобы планировать жизнь ребенка на двадцать лет вперед, спросите себя: «Каким он станет в будущем?»
- Постепенно давайте ребенку свободу выбора, начиная с незначительных мелочей, вроде того, что он сегодня хочет на ужин – рис или картофельное пюре, какой мультфильм хочет посмотреть: про поросенка или про волка и зайца. Общаясь с ребенком таким образом вы не только учите его принимать самостоятельные решения, но и помогаете ему прислушаться к своим ощущениям, он начинает понимать, что ему нравится больше, а что – меньше. Сначала в еде, потом в игрушках, а затем и в своей жизни.
- Учитесь слушать своих детей. Как часто бывает, что ребенок говорит родителям, что он обижен или скучает, а они не хотят выяснять причины этой проблемы. Взрослые быстро забывают, что значит быть детьми. С их позиции проблемы малыша – это пустяки, не стоящие внимания. Но для ребенка – это целая трагедия! Поэтому необходимо научиться уважать своего ребенка, это придаст ему в будущем уверенность в себе и своих силах.

Важно относиться к ребенку, как к взрослому человеку, который имеет право на свои собственные чувства, свой взгляд на вещи, свои предпочтения, вкусы и желания, которые не всегда совпадают с представлениями о них у родителей. Тогда вы узнаете, какое это увлекательное занятие – вместе со своим ребенком заново открывать, как устроен мир, и учиться понимать себя и строить свою судьбу.