

Родители и Дети - рекомендации психолога

Начиная разговор о рекомендациях в воспитании детей, хочу обратить Ваше внимание на то главное, что является основой основ воспитания – любовь к ребенку. Никакой совет психолога, никакая рекомендация в отношении воспитания ребенка не действует, если в отношениях нет любви. Причем, любовь не за то, что ребенок красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Любите его не за ум, талант, красоту или одарённость, а просто за то, что он есть!

Говорите о своей любви к ребенку. Не стесняйтесь проявлять свою любовь к ребенку, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах. Обнимайте своего ребенка не менее четырех раз в день, а лучше 8. Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в >день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! Объятия – знаки любви, они питают ребенка эмоционально, помогая ему психологически развиваться. Неплохо то же делать и по отношению ко взрослым членам семьи. Постарайтесь, чтобы Ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите четкие рамки и запреты и позвольте ребенку свободно действовать в этих рамках. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружелюбно – разъяснительным, чем повелительным. Правила должны быть согласованы взрослыми между собой.

Знаете ли вы своего ребенка?

Ни при каких обстоятельствах не говорите ребенку «Я тебя не люблю!». Эта фраза не должна звучать в вашем доме, чтобы ребенок не натворил...

Чаще обращайтесь к ребенку по имени. У ребенка может быть семейное имя – имя, которое звучит в кругу семьи – это может быть производное от его имени Ната, Тата, Нюша или Зайчик, Солнце и т.д...

Помните о том, что дети являются нашим отражением. Они берут пример

с нас и поступают чаще всего так, как мы поступаем в нашей жизни....

Если вы решили провести с ребенком воспитательную беседу... Речь в этом случае может быть строгой, но не в коем случае резкой или грубой. В беседах избегайте многословия, чтобы не потерять главный смысл. Только спокойный и доверительный тон может донести до ребёнка мысли и требования родителей....

Обращаясь к ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо Вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз. Всегда слушайте ребёнка внимательно, смотря в его глаза, только тогда он будет чувствовать, что его проблемы и внутреннее состояние действительно Вас волнуют....

Никогда не пытайтесь заниматься воспитанием ребенка, если у Вас плохое настроение. Для этого важно сначала нормализовать свое эмоциональное состояние (спокойная музыка, недолгая прогулка, 15 минут отдыха в тишине (после работы необходимы каждому!) – у каждого свои механизмы восстановления)....

Главное – оцените поступок, а не личность. К сожалению, именно в этом пункте таится самая распространенная и самая серьезная ошибка. «Ты плохой» (оценка личности) звучит вместо уместного в этой ситуации «ты поступил плохо» (оценка поступка). Необходимо конкретно объяснить, в чем состоит ошибка, почему ребенок поступил неправильно. Если критикуются поступок, конкретная ошибка, а не личность, то у ребенка отпадает необходимость защищаться, а с ней и ненужные страхи, боязнь наказания, вынужденная ложь и т.д....

Как нельзя осуждать личность, так нельзя осуждать чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Например, «Посмотрите — ка обидели..» Раз эти чувства возникли у ребенка, значит, для этого есть основания, об этом можно поговорить (активное слушание)....