

Растим детей

• Навигатор для современных родителей •



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СЕМЬ&Я

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

по оказанию услуг психолого-педагогической, методической  
и консультативной помощи родителям (законным представителям) детей,  
а также гражданам, желающим принять на воспитание в свою семью детей,  
оставшихся без попечения родителей



2023 ГОД



ПРО ДЕТЕЙ, СЕМЬЮ  
– РОДИТЕЛЯМ

КАТЯ ТИМУРШИНА



Получить консультацию

**+7(937)595-27-75**

## 13 советов, чтобы лучше понять психологию детей

### 1. Главный секрет – наблюдение

Один из самых простых и в то же время эффективных способов изучения психологии ребенка – наблюдение. Проявляйте интерес к тому, что ваши дети делают и говорят.

### 2. Проводите качественное время с ребенком

Сегодня родители буквально разрываются между домом и работой, называя это многозадачностью. При этом воспитание ребенка оказывается в ряду многих других дел.

Если вам тоже не хватает времени на воспитание ребенка, пора что-то менять. Если вы хотите понимать своего ребенка, прежде всего вы должны уделять ему время.

- Качественное время не обязательно означает разговор или совместные занятия. Иногда вы можете просто сидеть с ребенком и молчать. Просто наблюдайте за ребенком – и вы начнете понимать особенности его личности.

### 3. Детям нужно ваше полное внимание

Когда вы собираетесь провести время со своим ребенком, не планируйте на это время никаких других дел. Ваш ребенок заслуживает вашего полного внимания. Если вы будете разговаривать с ребенком и одновременно готовите еду, ведете машину или занимаетесь чем-то еще, скорее всего, вы упускаете самое важное из того, что он вам рассказывает.

### 4. Обращайте внимание на окружение ребенка

Исследования доказали, что поведение ребенка во многом определяется окружением, в котором он воспитывается. Поэтому родителям стоит обратить внимание на то, с кем общается ребенок.

Исследования также доказали, что окружение ребенка влияет на развитие его мозга. Это, в свою очередь, влияет на развитие языковых и когнитивных навыков. При этом особенно важна домашняя обстановка.

### 5. Поймите, как функционирует мозг ребенка

Родители могут хорошо знать физиологические особенности своего ребенка, но они не знают, как работает его мозг. Мозг ребенка развивается с опытом, который он приобретает. Соответственно, он учится реагировать определенным образом в различных ситуациях.

Понимание того, как функционирует мозг ребенка, может помочь вам узнать многое о поведении ребенка, о том, как он принимает решения, о его социальных, логических и когнитивных способностях.

Отрицательный опыт может привести к негативным эмоциональным реакциям ребенка. Это может плохо сказаться на его развитии.

Понимание того, как работает мозг ребенка, поможет вам превратить негативный опыт в новые возможности для развития.

#### **6. Позвольте ребенку рассказывать истории**

Иногда детям бывает сложно выразить свои мысли, поэтому обращайтесь внимание не только на их слова, но и на невербальные сигналы:

- тон голоса: способы, которыми ребенок выделяет слово или фразу;
- выражения, которые показывают, что чувствует ребенок в данный момент. Когда он рассказывает о чем-то, постарайтесь понять, какие эмоции он при этом чувствует: нравится ли ему то, о чем он рассказывает, боится ли он или испытывает стресс;
- язык тела: следите за зрительным контактом, за позой ребенка, положением его рук.

#### **7. Дети выражают свои эмоции по-разному**

Существуют разные способы, с помощью которых дети выражают свои мысли и эмоции. Кроме разговоров, они могут использовать для этого различные действия.

- Если ваш ребенок любит рисовать, писать или играть, поощряйте эти занятия. Отдайте его в художественную школу – так вы поможете ему лучше выражать себя. Вы можете предлагать ребенку темы для рисунков, но при этом не нужно ограничивать его фантазию.
- Предложите ребенку вести дневник, в котором он будет писать о своих занятиях и впечатлениях за день. Чем больше ребенок пишет или рисует, тем лучше он проявляет себя.

#### **8. Правильно задавайте вопросы**

Если вы хотите, чтобы ребенок делился с вами своими мыслями, задавайте ему правильные вопросы. Начните разговор с открытых вопросов, которые мотивируют ребенка поделиться подробностями.

Никогда не уклоняйтесь от вопросов, которые задает ребенок. Если у вас нет ответа на вопрос, вернитесь к нему позже. Если вы игнорируете вопросы ребенка, считая их глупыми, в будущем он, вероятно, не захочет задавать вопросы.

#### **9. Узнавайте больше о развитии ребенка**

Вы должны понимать, что происходит с ребенком на разных этапах его развития, чтобы убедиться, что этот процесс проходит нормально. Читайте книги и интернет-сайты, посвященные данной тематике, разговаривайте со специалистами, которые могут вам рассказать о развитии детской психики. Когда вы не знаете, как развивается ребенок, вам может казаться, что с ребенком что-то не так. Не спешите строить пессимистичные догадки.

#### **10. Наблюдайте за другими детьми**

#### **11. Сопереживайте – поставьте себя на место ребенка**

Иногда, чтобы стать ближе к ребенку, вы должны поставить себя на его место, думать и иногда даже вести себя как он. Эмпатия – это важное качество, которое родители должны развить, если хотят лучше понимать своего ребенка. Вы знаете, что чувствует ваш ребенок, когда он рассказывает вам об этом. Но вы можете не понимать его чувств, если вы не можете сопереживать ребенку. Рассмотрим несколько простых способов развить свою эмпатию.

- Прислушивайтесь к чувствам ребенка. Попытайтесь понять, что он переживает.
- Говорите с ребенком на его языке, чтобы он мог понять вас. Спросите себя: если бы вы были ребенком, смогли бы вы понять взрослый разговор, полный сложных слов и выражений?
- Когда вы не можете понять поведение ребенка, спросите себя: как бы вы повели себя на его месте?

#### **12. Развивайте эмоциональный интеллект ребенка**

Долгое время к эмоциям ребенка не относились так же серьезно, как к эмоциям взрослого человека. Чувства и эмоции ребенка воспринимались как должное, поскольку считалось, что дети забывают их, когда вырастают. Никогда не стоит недооценивать эмоции ребенка или его способность управлять ими.

Эмоциональный интеллект (EQ) – это способность человека распознавать, выражать и контролировать свои эмоции. У каждого ребенка свой уникальный темперамент, который дается ему с рождения. Одни дети открыты и инициативны, другие – застенчивы и медлительны.

Вы должны понимать эмоциональный интеллект своего ребенка и сделать все возможное, чтобы помочь ему развить это качество.

#### **13. Не делайте поспешных выводов**

Не думайте, что вы точно знаете, чего хочет ваш ребенок и как он себя чувствует в любой момент. Если ребенок ни на что не жалуется, вы можете предположить, что он счастлив. Или вы можете считать себя хорошими родителями только потому, что ребенок хорошо ведет себя на публике и не капризничает.

Когда вы делаете подобные предположения, вы перестаете понимать своего ребенка. Из-за этого вы можете совершать неправильные поступки по отношению к нему. Когда вы не уверены в том, что чувствует ребенок, просто спросите у него – и вы развеете все сомнения.