

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Педагог-психолог: Вовк Ю.С.

Чаще всего родители обращаются к детскому психологу в случае изменений в поведении и состоянии ребенка. Они хотят, чтобы ребенок садился ужинать сразу, как только его позовут за стол, чтобы убирал 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 как можно

чаще. В таких случаях полезно будет 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.