

Консультация педагога-психолога для родителей «Я понимаю своего ребенка»

Для того чтобы научиться понимать своего ребенка нужно разобраться в причинах его поведения, что за этим стоит? Почему он так себя ведет?

Причины плохого поведения:

- 1. Родители говорят ребёнку только то, что делать «нельзя» (и забывают про "можно")**



Примерно после двух лет (конкретный возраст индивидуален) у детей формируются собственные мировоззрение и потребности, которые до этого они копировали с родителей. В это время ребёнок начинает интересоваться, что ему «можно», а что «нельзя». И чаще всего родители объясняют, что делать «нельзя», но ни слова не говорят про то, что «можно». Это вынуждает ребёнка пытаться самому разобраться, что же ему «можно», через эксперименты, которые чаще всего выглядят как капризы. По реакции родителей на свои поступки он учится понимать границы дозволенного. Важно помнить, что на каждое «нельзя» ребёнку нужно объяснять, что ему «можно».

Например, газеты и журналы рвать можно, а книги нельзя. Или таскать за хвост можно игрушки, а кошку нельзя.

Все запреты и разрешения должны быть последовательными: если что-то «нельзя», то это нельзя всегда, а если что-то «можно», то это можно тоже всегда.

Часто проблемы возникают из-за того, что родители ребёнку что-то запрещают, а бабушка и дедушка то же самое разрешают. У всех, кто причастен к воспитанию ребёнка, должны быть единые правила, тогда он сможет к ним быстро привыкнуть. Кроме того, важна последовательность: если вы что-то запретили, то придерживайтесь этого – иначе ребёнок поймёт, что капризами можно добиться чего угодно, а если что-то разрешили – вытерпите все последствия.

В семье, где много людей и несколько воспитательских позиций, имеет смысл устроить своеобразный «круглый стол», на котором путем компромиссов вырабатывается единый стиль воспитания и раз и навсегда решается, можно ли прыгать на диване, есть сардельки руками и пинать кошку.

2. Родители не учат выражать чувства словами

Ребёнка нужно обязательно учить говорить о своих чувствах словами, потому что иначе он будет выражать их капризами или агрессией. Единственный способ научить этому – родители должны говорить о своих чувствах в его присутствии. Дети могут выражать свои чувства уже с трёх лет, и это стоит всячески поощрять.

Например, папа приходит с работы и, раздувая ноздри, говорит:

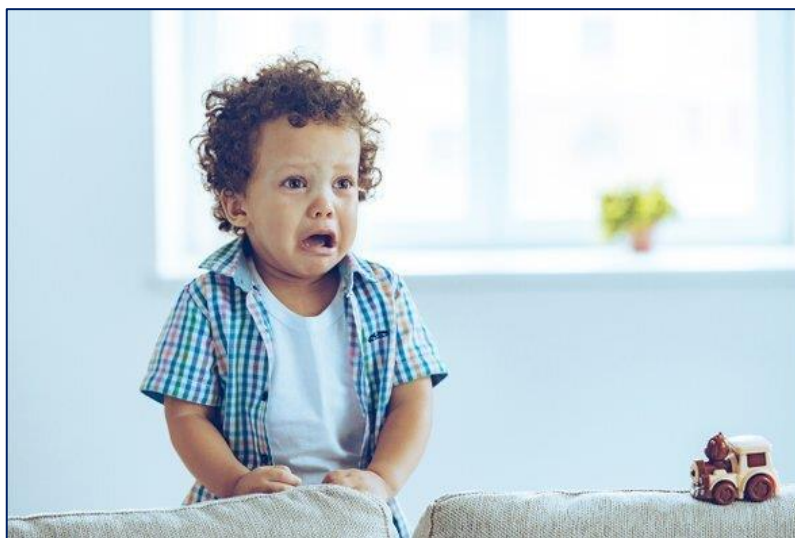
– Я в ярости. Сейчас мне кажется, что весь мир состоит из идиотов. Пока не успокоюсь, ко мне лучше не подходить!

Мама говорит после тяжёлого дня:

– Я раздражена, и мне кажется, что в этом доме меня никто не слышит. Я нуждаюсь в отдыхе и развлечениях. Лучше не пытайтесь сейчас запрячь меня во что-нибудь ещё!

Самый хороший способ обучения – личный пример и вполне вероятно, что со временем ребёнок этих родителей тоже будет говорить о своих чувствах, вместо того чтобы бросаться на пол и устраивать скандалы.

3. Родители запугивают ребенка.



Часто родители (или бабушки и дедушки) используют в воспитании страх и пытаются запугать ребёнка.

Например, говорят что-то вроде «Не будешь спать, тебя ведьма заберёт» или «Будешь плохо себя вести, не заберём тебя из садика».

Смышленный ребёнок с сильной нервной системой быстрой поймёт, что семья ему врёт. В результате он может не только перестать реагировать на подобные высказывания, но и прийти к выводу, что своих целей можно и нужно добиваться ложью. Есть и другой вариант развития событий – ребёнок может попросту поверить в эти запугивания, и тогда у него могут появиться фобии.

Ещё больше влияют страхи взрослых, которые постоянно боятся, что с ребёнком обязательно случится что-то плохое.

В таких ситуациях обычно звучат фразы вроде «Не залезай в лужу – простудишься» или «Не гладь кошку – заразишься чем-нибудь».

Некоторые дети воспринимают всё это всерьёз и рискуют стать такими же тревожными, как их родители. И даже начать придумывать «страшилки» и вообще обзавестись крайне пессимистичным взглядом на мир.

«Одна маленькая девочка очень боялась, что потерявшаяся иголка незаметно воткнется в её тело и как-то доползет до сердца. По двадцать раз на дню она пересчитывала иголки в игольнице и впадала в отчаяние, если обнаруживалась недостача».

Если уже случилось так, что ребёнок обзавелся фобиями, то к проблеме нужно отнестись серьёзно. Ни в коем случае нельзя высмеивать его страхи или рассказывать о них посторонним в его присутствии. Измените стиль воспитания, сократите просмотр фильмов ужасов и чтение страшных книг, рисуйте вместе с ребёнком его страхи и уделяйте ему больше времени – говорите с ним, чаще обнимайте, рассказывайте что-то весёлое.

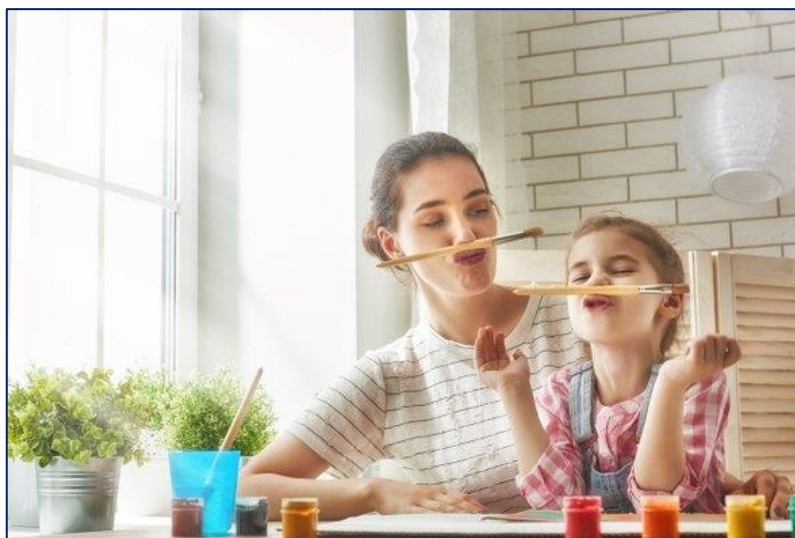
4. От ребёнка требуют того, чего родители сами не делают

Это правило распространяется практически на всё. Если вы хотите, чтобы ребёнок звонил вам и предупреждал, что задерживается в гостях у одноклассника, то сами звоните ему, когда задерживаетесь по каким-либо причинам.

Если вы хотите, чтобы ребёнок обсуждал свои проблемы и советовался с вами, обсуждайте с ним свои проблемы и просите совета

«Рассказывайте не только о том, куда и с кем вы ходите, но и о содержании вашего времяпрепровождения. Давайте развёрнутые и по возможности многоплановые характеристики своим друзьям и знакомым. Это позволит вам побольше узнать о друзьях вашего сына или дочери. Чаще приглашайте к себе гостей. Если у вас, родителей, «открытый дом», вы, скорее всего, будете видеть тех, с кем проводит время ваш ребёнок. И вовремя сможете принять меры, если что-то пойдет наперекосяк».

6. Взрослые считают интересы ребёнка мимолётными глупостями (и очень зря)



За первые 15 лет жизни ребёнок проходит огромный путь, и подобного насыщенного этапа в его жизни, скорее всего, уже не будет. Поэтому в жизни маленького ребёнка, а позже подростка всё имеет значение – глупые записки от одноклассников, рисование на полях, бабочка на цветке или пуговица от платья, которое уже стало слишком мало.

Например, сегодняшнее рисование на полях может через годы превратиться в архитектурные чертежи.

Ребёнку важно, чтобы родители тоже относились к этим вещам серьёзно. Более того, для родителей это тоже важно, потому что эти вещи помогают им лучше понять своего ребёнка и, возможно, поддержать его в чём-то, что станет неотъемлемой частью его жизни.

Поговорим о способах, которые помогут лучше понять своего ребенка, наладить с ним контакт и установить доверие.

1. Не просто слушаем, а слышим. Как вы действуете, когда ребенок с вами разговаривает, пытается делиться радостью или проблемами? Слушание – процесс механический. Вы можете слушать, но не воспринимать информацию. Услышать – это другой уровень, способность понять, что на самом деле хочет донести до вас человек. Освойте приемы активного слушания: вопросы, уточнения. Во время разговора с ребенком не отвлекайтесь на посторонние предметы. Если сын или дочь хотят поговорить, отложите телефон, выключите телевизор. Ребенок должен видеть, что его слушают по-настоящему.

2. Наблюдение. Один из эффективных способов понять другого – наблюдать за его поведением, эмоциями, реакцией. Замечайте изменения в настроении, деятельности, обращайтесь внимание на то, что ребенок делает, чем интересуется.

Обратите внимание на следующее:

- Что ребенок любит.
- Какие у него интересы.
- Насколько он социализирован, общителен.
- Есть ли у него друзья
- Реакция ребенка, когда ему необходимо сделать то, что ему не нравится.
- Как адаптируется к изменениям.
- Насколько он целеустремлен.
- Нет ли проявлений нерешительности, низкой самооценки.
- Хорошо ли засыпает.
- Какой у него аппетит, не изменился ли он в последнее время и почему.

Наблюдение должно быть беспристрастным. Не надо судить ребенка и пытаться его критиковать.

3. Находить время на совместные занятия. Когда родители много работают, предпочитают собственные развлечения, на ребенка остается мало времени. Это приводит к увеличению дистанции. Как следствие: родители мало знают о том, как ребенок проводит время, чем он увлекается, какие у него проблемы. Совместные занятия помогают сплотить семью, больше узнать о потребностях и интересах своих детей.

4. Обратить внимание в какой среде воспитывается ребенок. Это касается не только семьи, но и школы, друзей. В первые годы жизни развитие напрямую связано с окружающей средой. Родителям стоит уделить внимание тому, с кем ребенок общается, какие духовные ценности впитывает.

5. Узнать больше о детской физиологии, развитии детского мозга. Понимание того, как происходит развитие в детском возрасте, позволит больше узнать о поведении детей, способах принятия ими решений.

6. Давать ребенку возможность самовыражаться. Творческие занятия, такие, например, как рисование, не только помогают развитию, но дают возможность узнать,

какие эмоции испытывает ребенок. В творчестве мы можем выразить свои страхи, травмы. Расшифровка рисунков даст возможность понять, что на самом деле беспокоит ребенка.

7. Наблюдение за собственным ребенком в социуме. Позволит узнать, как он контактирует с другими детьми, чужими взрослыми, общителен он или застенчив, не проявляет ли немотивированной агрессии.



8. Сочувствовать, сопереживать, пытаться понять эмоции ребенка. Родители могут видеть, оценивать ситуацию, ориентируясь только на свой опыт и ощущения, что мешает понять настоящую причину поведения детей. Надо посмотреть на ситуацию с точки зрения ребенка, не критиковать и не осуждать, а подумать, почему он поступил так, а не иначе.

9. Разговаривать на языке ребенка. Это не значит, что надо «сюсюкать» и коверкать слова. Разговаривать на уровне ребенка – это использовать понятные слова и фразы. Однако избегайте копировать молодежный сленг.

10. Не высказывать свои предположения, а пытаться понять. Взрослый может думать, что знает, что чувствует ребенок. Если он не жалуется, значит, все хорошо. Однако многие дети скрывают свои настоящие чувства и проблемы. В итоге это приводит к тому, что родители упускают важное.

11. Быть рядом, поддерживать. Если ребенок не ощущает поддержки своих родителей, он начнет отдаляться, скрывать свои переживания, проблемы. Установление доверия – сложный и длительный процесс. Когда подросток не доверяет родителям, боясь осуждения, наказания, он становится скрытным. Показывая свою поддержку, вы помогаете ребенку открыться. Однако важно, чтобы ваша поддержка была искренней, потому что фальшь легко чувствуется.

12. Давать больше свободы. Тотальный контроль не позволит понять своего ребенка. Сын или дочь будут выполнять ваши требования, но не расскажут, что они на самом деле чувствуют. Имея некоторую долю свободы, возможности действовать самостоятельно, дети больше раскрываются. Также, разрешив ребенку проявляться и экспериментировать, Вы с большой вероятностью уберете его от действий деструктивного характера. Помните, что Вы чувствовали в его возрасте, поделитесь своими воспоминаниями. Это поможет установить доверительный контакт.

13. Узнать, чем ребенок интересуется. Родители могут упускать возможность понять своих детей, если не обращают внимание на то, что ребенку нравится: в какие игры он предпочитает играть, что читает, какие фильмы смотрит, к каким наукам, видам деятельности у него есть склонности.

14. **Уделять внимание качеству, а не количеству.** Некоторые родители думают, что надо как можно больше времени проводить с детьми. Да, это так. Но если это время заполнено походами в магазин, домашними делами, тем, что интересно только родителям, то нельзя говорить о качестве. Вы можете быть рядом, но при этом не контактировать, не слушать друг друга. Качество – это полноценное общение, пусть и в небольшой отрезок времени.

Теоретик педагогики С.Л. Соловейчик в своей книге «Педагогика для всех» писал «Каждое утро повторяю как молитву, взываю к тому лучшему, что есть во мне: «Мне послан ребенок, это дорогой мой гость; я благодарен ему за то, что он есть. Он так же призван к жизни, как и я, это нас объединяет – мы есть, мы живые люди. Он такой же, как и я, он человек, и не будущий человек, а сегодняшний, и потому он другой, как и все люди, я его принимаю, как всякого другого человека. Я принимаю ребенка. Я принимаю его, охраняю его детство, понимаю, терплю, прощаю. Я не применяю силы к нему, не угнетаю его своей силой, потому что я его люблю. Я люблю его и я благодарен ему за то, что он есть, и за то, что я могу его любить, и тем самым я возвышаюсь в духе своем».

Для того чтобы понять своего ребенка еще лучше, можно посмотреть мультфильм «Три качества родительских посланий» перейдя по ссылке

<https://youtu.be/qa2rV1wuvjs>