

## Детский психолог. Советы психолога родителям.



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, утверждает психолог Тамара Флоренская.

### **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 дают своим поведением, является значимым ориентиром для детей.

### **Общайтесь с ребенком на равных**

Родители часто приходят к детскому психологу с вопросом: «Как сделать из своего ребенка выдающегося человека?». Такая формулировка содержит в себе ошибки, препятствующие этому благородному намерению. Помните, преследуя такую цель, вы можете отнять у малыша возможность стать самостоятельной и полноценной личностью, которая несет ответственность за свои поступки и находит свой путь в жизни согласно внутренним побуждениям.



### **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.

