

Уважаемые родители!

Наверное, никто не станет возражать, что общение ребенка с родителями является неотъемлемой и очень важной частью его жизни. Общение необходимо ребенку, как и пища. Малыш, лишенный постоянных контактов со взрослыми, плохо развивается и не только психически, но и физически: он не растет, худеет, теряет интерес к жизни.

Проблемные», «трудные», «непослушные» и «невозможные» дети, так же, как дети «с комплексами», «забытые» или «несчастливые» - всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье.

Специалисты пришли к выводу, что стиль родительского взаимодействия произвольно «записывается» (запечатлевается) в психике ребенка. Это происходит очень рано, еще в дошкольном возрасте, и, как правило, бессознательно. Став взрослым человек воспроизводит его как естественный, поэтому большинство родителей, не задумываясь, воспитывают своих детей так, как их самих воспитывали в детстве; другие родители более или менее задумываются о правильном воспитании, но на деле часто испытывают трудности. К счастью мировая практика психологической помощи детям и их родителям показала, что даже очень трудные проблемы воспитания вполне разрешимы, если удастся восстановить благоприятный стиль общения в семье.

Главное, что нужно усвоить родителям - это принцип безусловного принятия, без которого все попытки наладить отношения с ребенком окажутся безуспешными. Можно осуждать действия ребенка, но, не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его.

Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! ЕСЛИ ВАША ЛЮБОВЬ К РЕБЕНКУ БЕЗУСЛОВНА, ТО ВЫ ЛЕГКО ДАДИТЕ ЕМУ ТО, В ЧЕМ ОН БОЛЬШЕ ВСЕГО НУЖДАЕТСЯ. А ЭТО ВСЕГО ТРИ ПРОСТЫЕ ВЕЩИ: УВАЖЕНИЕ, ДОВЕРИЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ.

«Критика и оказание помощи»

Разные дети по-разному реагируют на родительские «не так»: одни грустнеют и теряются, другие обижаются, третьи бунтуют: «Раз плохо, не буду вообще!». Как будто бы реакции разные, но все они показывают, что детям не по нраву такое обращение. Почему? Чтобы лучше это понять, давайте вспомним себя детьми.

Как долго у нас самих не получалось написать букву, чисто подмести пол или ловко забить гвоздь? Теперь эти дела нам кажутся простыми. Так вот, когда мы показываем и навязываем эту «простоту» ребенку, которому на самом деле трудно, то поступаем несправедливо. Ребенок вправе на нас обижаться!

Посмотрим на годовалого малыша, который учится ходить. Вот он отцепился от вашего пальца и делает первые неуверенные шаги. При каждом шаге с трудом удерживает равновесие, покачивается, напряженно двигает ручонками. Но он доволен и горд! Мало кому из родителей придет в голову поучать: «Разве так ходят? Смотри, как надо!». Или: «Ну что ты все качаешься? Сколько раз я тебе говорила, не маши руками! Ну-ка пройди еще раз, и чтобы все было правильно?» Комично? Нелепо? Но так-же нелепы с психологической точки зрения любые критические замечания, обращенные к человеку (ребенку ли, взрослому), который учится что-либо делать сам!

Да, знание ошибок полезно и часто необходимо, но указывать на них нужно с особенной осторожностью. Во-первых, не стоит замечать каждую ошибку; во-вторых, ошибку лучше обсудить потом, в спокойной обстановке, а не в тот момент, когда ребенок увлечен делом; наконец, замечания всегда надо делать на фоне общего одобрения. Когда Ваш ребенок чему-то учится, важно знать, что итог будет состоять из **четырёх** частных результатов:

Первый, самый очевидный — это знание, которое он получит или умение, которое он освоит.

Второй результат менее очевиден: это тренировка общей способности учиться, то есть учить самого себя.

Третий результат — эмоциональный след от занятия: удовлетворение или разочарование, уверенность или неуверенность в своих силах.

Наконец, **четвертый** результат — след на ваших взаимоотношениях с ним, если вы принимали участие в занятиях. Здесь итог также может быть либо положительным (остались довольные друг другом), либо отрицательным (пополнилась копилка взаимных недовольств).

Родители! Не ориентируйтесь только на первый результат (выучился? научился?). Ни в коем случае нельзя забывать об остальных трех. Они гораздо важнее!

Правило для применения: *Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно справишься!»*

«Давай вместе!»

Правило для применения: *Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.*

Это правило используют, если ребенок либо прямо просит о помощи, либо жалуется, что у него «не выходит», «не получается», что он «не знает как», либо вообще оставляет начатое дело после первых неудач. Любое из этих проявлений — сигнал о том, что ему необходимо помочь.

Правило опирается на психологический закон, открытый выдающимся психологом Львом Семеновичем Выготским. Он назвал его «зоной ближайшего развития ребенка. Другими словами, завтра ребенок будет делать сам то, что сегодня он делал с мамой, и именно благодаря тому, что это было «с мамой». Зона дел вместе — это золотой запас ребенка, его потенциал на ближайшее будущее. Вот почему ее называли зоной ближайшего развития. Представим себе, что у одного ребенка эта зона широкая, то есть родители с ним много занимаются, а у другого узкая, так как родители часто предоставляют его самому себе. Первый ребенок будет развиваться быстрее, чувствовать себя увереннее, успешнее, благополучнее.

Теперь вам станет более понятно, почему оставлять «из педагогических соображений» ребенка одного там, где ему трудно — грубая ошибка. Это значит не учитывать основной психологический закон развития!

Родители! Выберите какое-нибудь дело, которое не очень хорошо получается у вашего ребенка. Предложите ему: «Давай вместе!» Посмотрите на его реакцию; если он проявит готовность, займитесь с ним вместе. Внимательно следите за моментами, когда можно ослабить ваше участие, но не делайте этого слишком рано или резко. Обязательно отметьте первые, даже небольшие самостоятельные успехи ребенка; поздравьте его. Повторяйте задание всегда, когда это потребует.

«Избавляемся от чувства вины»

Очень часто родители переживают из-за того, что проводят со своими детьми мало времени и уделяют им мало внимания. В результате чувство вины так их загрызает, что они или балуют детей, засыпая их подарками, попустительствуют уже невинным

шалостям, или же, стремясь наверстать упущенное, кидаются воспитывать их где надо и где не надо. Родители осуждают себя, попусту тратя энергию, силы и время, вместо того, чтобы исправить. Дети в это время манипулируют ими. Другие ищут виноватых, перекладывая ответственность на чужие плечи; часто родители сами формируют у ребенка стойкое чувство вины («если бы ты...») и тогда ребенок теряет уверенность, низко себя ценит и перестает верить в родительскую безусловную любовь.

Пять правил, как говорить «нет» и не чувствовать себя виноватым:

1. Не торопиться с ответом;
2. Внимательно выслушать и вникнуть в суть дела;
3. Показать ребенку, что вы признаете его право иметь собственное мнение;
4. Объяснить коротко и внятно, что вы не можете (не хотите) делать то, о чем вас просят;
5. Если ребенок не внял вашему «нет» и продолжает вас уговаривать, реагируйте как «автоответчик» - повторяйте одно и то же.

Говорите «нет» как можно реже, тогда ребенок не будет спорить с вами, а вы не почувствуете себя виноватым. Предпочтение отдайте «да».

«Давай подружмся».

Обычно причина неумения дружить закладывается в дошкольные годы. Совсем маленькие дети дружить не умеют, это умение растет вместе с ребенком. Постепенно игры детей становятся совместными, и, не смотря на то, что дети бесконечно ссорятся и мирятся, без сверстников им уже скучно. Ребенок способен страдать, если ровесники не принимают его в свои игры, а не принимают, чаще всего потому, что играть не умеет. Т.е. не умеет вступать в социальные отношения и поддерживать их. Нужно научить ребенка правилам игры, а именно как себя вести, играя с другим ребенком. Маленькие дети терпеть не могут проигрывать, и поэтому родители часто играют с ними в поддавки, но это не правильно, ребенок должен научиться и уступать и проигрывать, он должен уметь договариваться и соблюдать определенные условия – правила игры, а в сущности - правила детского сообщества. Учите ребенка распределять роли в игре и меняться ролями.

Как помочь, если у ребенка нет друзей?

Создайте условия для знакомства: запишите в кружок, секцию, клуб, выбрав такое занятие, которое ему интересно; предлагайте взять с собой на прогулку такие игрушки, в которые интересно играть коллективно (мяч, скакалка, цветные мелки); позволяйте друзьям встречаться у вас дома и играть; отпускайте ребенка в гости и приглашайте в гости других детей;

«Делаем выводы»

Счастье человека зависит от психологического климата той среды, в которой он растет, живет и работает. И еще от эмоционального багажа, накопленного в детстве. А этот климат и багаж зависят от стиля общения, и прежде всего - родителей с ребенком.

Ученые доказали, что самооценка сильно влияет на судьбу и даже жизнь человека. Так дети с низкой самооценкой, но вполне способные, хуже учатся, плохо ладят со сверстниками и учителями, менее успешны потом во взрослой жизни.

Другой важный факт: основа самооценки закладывается очень рано, в самые первые годы жизни ребенка, и зависит от того, как с ним обращаются родители. Если они принимают и понимают его, терпимо относятся к его «недостаткам» и промахам, он вырастает с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно «воспитывают», критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности.

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать его переживания, и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший.
10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

Книги, которые станут вам помощниками и советчиками в вопросах воспитания и развития Вас и Ваших деток:

1. Заряна и Нина Некрасовы «Перестаньте детей воспитывать, помогите им расти»
2. Ю. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»
3. Ю. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Так?»
4. Н. Кряжева «Радуетесь вместе»