



Родители и дети — советы психолога...

Знаете ли вы своего ребенка?

Ни при каких обстоятельствах не говорите ребенку: «Я тебя не люблю!». Эта фраза не должна звучать в вашем доме, чтобы ребенок не натворил.

Чаще обращайтесь к ребенку по имени. У ребенка может быть семейное имя – имя, которое звучит в кругу семьи – это может быть производное от его имени Ната, Тата, Ньюша или Зайчик, Солнце и т.д.

Помните о том, что дети являются нашим отражением. Они берут пример с нас и поступают чаще всего так, как мы поступаем в нашей жизни.

Если вы решили провести с ребенком воспитательную беседу... Речь в этом случае может быть строгой, но не в коем случае резкой или грубой. В

беседах избегайте многословия, чтобы не потерять главный смысл. Только спокойный и доверительный тон может донести до ребёнка мысли и требования родителей.

Обращаясь к ребёнку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо Вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребёнка до уровня ваших глаз. Всегда слушайте ребёнка внимательно, смотря в его глаза, только тогда он будет чувствовать, что его проблемы и внутреннее состояние действительно Вас волнуют.

Никогда не пытайтесь заниматься воспитанием ребёнка, если у Вас плохое настроение. Для этого важно сначала нормализовать свое эмоциональное состояние (спокойная музыка, недолгая прогулка, 15 минут отдыха в тишине (после работы необходимы каждому!) – у каждого своих механизмов восстановления).

Главное – оцените поступок, а не личность. К сожалению, именно в этом пункте таится самая распространенная и самая серьезная ошибка. «Ты плохой» (оценка личности) звучит вместо уместного в этой ситуации «ты поступил плохо» (оценка поступка). Необходимо конкретно объяснить, в чем состоит ошибка, почему ребенок поступил неправильно. Если критикуются поступок, конкретная ошибка, а не личность, то у ребёнка отпадает необходимость защищаться, а с ней и ненужные страхи, боязнь наказания, вынужденная ложь и т.д.

Как нельзя осуждать личность, так нельзя осуждать чувства, какими бы нежелательными или «или «непозволительными» они не были. Например, «Посмотрите — как обидели». Раз эти чувства возникли у ребёнка, значит, для этого есть основания, об этом можно поговорить (активное слушание).

