

Основы психологии и педагогики для родителей.

Для большинства родителей детская психология – это своеобразное тайное знание, которым обладают лишь избранные. Как правило, процесс воспитания идет скорее на интуитивном уровне. И часто весьма успешно. Но, согласитесь, куда лучше в этом вопросе основываться не на догадках и предположениях, а на понимании своего ребенка. Поэтому мы поговорим об основах детской психологии, которые желательно знать всем родителям. Понимание особенностей детской психологии – это не карта с точным маршрутом к теплым и доверительным отношениям с ребёнком. Это скорее компас, который укажет вам верное направление к своей цели и поможет не сбиться с пути. Прежде всего, запомните: ребенок – это не маленький взрослый, ОН – ДРУГОЙ! У него свое понимание мира, происходящих в нем вещей, понимание вашего и своего места в этом мире. И общаться с ним нужно ПО-ДРУГОМУ. Об этом нельзя забывать.

1. Ребенок и время. Часто наши дети кажутся нам суетливыми и сверхшустрыми непоседами. На самом деле у них по сравнению со взрослыми замедленный ритм жизни. Время течет в их мире гораздо медленнее. Поэтому дети очень быстро отвлекаются от начатого дела, не могут подолгу заниматься одним и тем же. Они просто уверены, что уже прошла целая вечность. Дела не кажутся им такими уж срочными. С этой же особенностью связано то, что дети не умеют планировать будущее. Они живут ТОЛЬКО Здесь и Сейчас.

2. Ребенок и чувства. Все дети очень чувствительны. Они еще не научились контролировать себя, сдерживать эмоции, выражать их словами, анализировать ситуацию. Часто дети сами не понимают, что с ними происходит. И это выражается в капризах, драках, криках. Ваши конфликты ребёнок воспринимает как ущемление своей личности. Когда вы недовольны его поступком, ему кажется, что вы его разлюбили. Главное для вашего ребёнка – это понимание и уважение. Вам кажется, что он стал неуправляемым? Скорее всего, просто вы сами его чересчур опекаете, не даете право для выражения собственного мнения. Вряд ли вам бы понравилось, если бы кто-то в течение целого дня (и не одного!) все решал за вас: куда пойти, с кем общаться, чем заниматься. Так и ребенку необходимо проявлять себя, чувствовать, что с ним считаются. Вместе с этим помните, что ребёнок не может поставить себя на ваше место, он знает только себя, свои интересы и желания. Умение подстраиваться под других, считаться с чужим мнением – это то, что развивается в течение многих лет, поэтому не требуйте от ребенка слишком многого. Когда ребенок хочет вам что-то рассказать, найдите для этого время. Не перебивайте и не торопите, если он сбивается или повторяет одно и то же. Смотрите ему в глаза, отложив свои дела. Ведь то, что кажется вам незначительным, может иметь для него

огромное значение. И еще. Если ребенок доверил что-то вам по-секрету, ни в коем случае не делитесь им с другими людьми, особенно при нем самом. Доверие – это такая вещь, которую сложно завоевать и удержать, легко потерять и практически невозможно вернуть. Берегите его.

3. Ребенок и обучение. Особенности детской психологии оказывают влияние и на восприятие чего-то нового, освоение каких-то навыков. Одним словом – это можно назвать обучением, но процесс этот гораздо шире, чем просто получение новых знаний. Он включает в себя все, что касается познания окружающего мира: начиная от завязывания шнурков и заканчивая изучением иностранного языка. Два лучших друга в любом обучении – это регулярность и систематичность. Разовые занятия не принесут столько пользы, сколько многократное повторение одного и того же действия. Однако для того, чтобы ребёнок не потерял интереса к занятиям, вам нужно искать новые идеи, формы проведения занятий, проводить их на разную тему, дополнять новыми стихами, музыкой. Третий друг обучения, когда речь идет о детях – это наличие новизны.

Как ребёнку легче научиться новому? Во-первых, дети любой навык осваивают через подражание. Они полностью пытаются скопировать ваши действия в определенный момент. Поэтому, когда ребенок за вами наблюдает, постарайтесь замедлить темп, пусть он как следует запомнит тонкости процесса. Кроме этого, запомните: ребенок учится непосредственно в действии. Ему не нужны ваши долгие объяснения, он теряет мысль в цепочке ваших логических выводов. Но когда ему предоставляется возможность самостоятельно что-то сделать, начинает приходить к этим выводам сам. Разумеется, совсем без советов нельзя обойтись, но не забывайте, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Просто покажите, КАК нужно выполнить задание. А слова сведите к минимуму, в форму короткого предложения. Например, когда вы учите ребёнка мыть руки, скажите: «Намыливаем, трем, споласкиваем». Кстати, у детей есть важная особенность, с точки зрения их психологии. Незнание ее родителями порождает непонимание, а часть и конфликты. Для взрослых важен РЕЗУЛЬТАТ их действия. Другими словами, что бы мы ни делали, мы идем к конкретной цели. И получаем удовлетворение именно от ее достижения. Детям же гораздо важнее САМ ПРОЦЕСС. Они совершают какие-то действия ради этих действий. Поэтому им не кажется столь уж важным доводить дело до конца. И последнее, о чем никогда нельзя забывать родителям. Позаботьтесь о том, чтобы основной эмоцией, которую испытывает ваш ребенок, была РАДОСТЬ. Когда ребёнок постоянно скучает, остается в одиночестве, когда ему не с кем поделиться своими открытиями и достижениями, не может идти и речи о построении счастливых, доверительных отношениях. Если же эмоции ребенка постоянно приподняты,

он чувствует ваши тепло, любовь и поддержку, тогда он отвечает вам взаимным уважением и пониманием. Часто родители просто-напросто не умеют разговаривать со своими детьми. Некоторых родителей воспитывали строгости, и они до сих пор считают, что детей должно быть видно, но не слышно, а другие боятся конфликтов. Последствия отсутствия общения могут быть просто разрушительны для развития нормальных отношений между родителями и детьми. Дети могут почувствовать себя в изоляции, что может заставить их замкнуться, стать раздражительными или перестать справляться с проблемами. Говоря с вашими детьми на разные темы, вы не только развиваете отношения между вами – вы делаете и их, и вас чуточку счастливее и снимаете излишнюю напряженность. Хороший путь к началу эффективного общения – удостоверится, что ребенок любого возраста не будет колебаться, прежде чем решиться поговорить с вами на любую тему.

- Слушайте

Смотреть телевизор или читать газету, пока ваш ребенок пытается с вами поговорить – это не означает слушать и слышать. Если вы действительно не можете выделить хотя бы несколько минут на что, чтобы ответить на подростковые вопросы о половом созревании или выслушать историю о том, как плохо с ним поступил его друг, скажите что-то вроде: “Как я понимаю, это для тебя очень важно. Ты не против, если мы обсудим это чуть позже, когда я освобожусь?” После этого непременно договоритесь на определенное время, чтобы ребенок не посчитал, что вы уходите от разговора.

- Выделите время для серьезных разговоров

Если вы собираетесь обсудить серьезный вопрос – к примеру, переезд, развод, установление “комендантского часа” или распределение обязанностей по дому – соберите семейный совет, на котором каждому члену семьи будет дана возможность высказаться. Подобные собрания можно проводить как по животрепещущим темам, так и просто раз в неделю или в месяц – так вы сможете регулярно обсуждать все, что происходит в вашей семье.

- Поймите, почему они молчат

Дети не всегда желают общаться на определенные темы – если подобное случилось и с вашим ребенком, не настаивайте на продолжении разговора и дайте ему понять, что вы его выслушаете, как только он будет готов.

- Следите за своими жестами

Сложенные на груди руки, злой или нетерпеливый вид – не лучший способ добиться от детей откровенного разговора. Если они сидят на полу, присядьте рядом, чтобы вы оказались на том же уровне, а во время разговора старайтесь смотреть им прямо в глаза, чтобы показать, что вы их слушаете.

- Используйте вопросы

Если у вас с трудом получается завязать с ребенком разговор, и вы постоянно подбираете не то время и место, подождите, пока он сам вас о чем-нибудь не спросит. В ответ задавайте ему свои вопросы так, чтобы они не могли продолжить разговор, не дав на них ответа.

- Выберите должное время

Не обсуждайте серьезные проблемы сразу после того, как ваш ребенок придет из школы, или, к примеру, после того, как вы вернетесь с не самого удачного рабочего дня. Чтобы ясно и четко донести до него то, что вы хотите сказать, вы оба должны находиться в правильном расположении духа.

ХОРОШЕЕ И ПЛОХОЕ ОБЩЕНИЕ

ПРАВИЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ очень важно, чтобы дети могли поделиться с вами своими взглядами, приобщиться к вашим, и вместе с вами решить свои проблемы.

НЕ СУДИТЕ СТРОГО И НЕ НАВЕШИВАЙТЕ ЯРЛЫКИ.

Если родитель перебивает ребенка во время разговора репликами вида “Что ты такое говоришь, это же просто чушь”, неудивительно, что он может посчитать, что над его мнением смеются и надолго замолчать.

НАПАДАЙТЕ НА ПРОБЛЕМУ, А НЕ НА РЕБЕНКА

Вместо “Превратился в лентяя” лучше сказать “Мне не нравится, что ты забываешь покормить собаку”. Не говорите подросткам, что они безответственны потому, что курят. Вместо этого расспросите, как и почему они начали курить. Постарайтесь завоевать их доверие – так им будет легче поделиться с вами своими мыслями, а вам – постараться общими усилиями выработать решение их проблем.

НАЗОЙЛИВОЕ ПОВТОРЕНИЕ ИЛИ ОТЧИТЫВАНИЕ может заставить детей или вовсе перестать вас слушать, или начать спорить, а то и уйти в глухое отрицание.

НЕ ПЕРЕБИВАЙТЕ.

Всегда дайте вашим детям время договорить, и только после этого начинайте отвечать. Если дети считают, что им не дают высказать свое мнение, они могут вовсе перестать с вами разговаривать.

НЕ УНИЖАЙТЕ ДЕТЕЙ. Не кричите на них, не обзывайте, не подшучивайте и не обвиняйте почем зря.

НЕ ЛГИТЕ. Возможно, говорить с подростками об интимных отношениях и не вполне удобно, если вести себя с ними честно и открыто, они ответят вам тем же.

НЕ ОТМАХИВАЙТЕСЬ ОТ ЧУВСТВ. Если ребенку грустно из-за проигранного матча, не говорите ему, что это всего лишь мелочи жизни, ведь в следующий раз он может и не поделиться с вами своими чувствами. Лучше скажите что-то наподобие “Я знаю, как ты хотел победить. Иногда проигрывать особенно тяжело”.