

Советы для родителей



10 заповедей для родителей

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему, и это необратимый закон благодарности.

3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.

5. Не унижай!

6. Не забывай, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь — но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

8. Ребенок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

10. Люби своего ребенка любым — неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним — радуйся, потому что ребенок — это праздник, который пока с тобой.

Правильно разговаривать с ребенком

Это умение облегчает наше общение с ребенком в ежедневных ситуациях. Например, в случае непослушания или когда ребенок испытывает сильные негативные чувства и не может овладеть собой. Это умение помогает найти нужные слова для поощрения и порицания. И оно же необходимо, если мы хотим передать самому ребенку ответственность за события его жизни.

Говорить на языке чувств.

Всем нам приходилось видеть своего малыша или подростка расстроенным, разгневанным, растерянным или испытывающим целую гамму чувств одновременно. Как разговаривать с ним, чтобы в ответ он не закричал, что его здесь не понимают, и не хлопнул дверью?

- Прежде всего нужно прислушаться к ребенку: что с ним происходит? Что он или она чувствует?

- Попытаться представить себя на его месте. Что бы вы сами чувствовали в этой ситуации - гнев, обиду, боль, может быть, голод?

- Назвать это чувство: "Ты сейчас обижен (разгневан, чувствуешь боль, голод...)".

- Сказать: "Ты хотел бы..." - и помочь ему удовлетворить эти желания в воображении.

- Ребенок поймет: его чувства признаются. Ему говорят не о том, что он должен чувствовать, а о том, что он действительно переживает в этот момент. Ему не нужно бояться или стыдиться своих эмоций. Он учится признавать

себя, доверять самому себе. Разговор на языке чувств позволяет ему чувствовать себя в безопасности.

- Очень важно дать ребенку понять, что он может испытывать и два чувства одновременно. Например, ему нравится играть с младшим братом. Но если в какой-то момент все взрослые собрались вокруг малыша, старший чувствует себя покинутым и может испытывать даже ненависть.

- Не станет ли ребенку хуже, если назвать своими именами негативные переживания? Наоборот, он легче и быстрее утешится, если услышит точное обозначение своих отрицательных чувств - его поняли и приняли. Это помогает даже в случае, когда ребенок чего-то очень сильно хочет. Если другой человек понял силу этого желания, справиться с отсутствием желаемого гораздо легче.

Задавать ли вопросы?

Идея обучить родителей правильному языку принадлежит известному американскому детскому психологу Х. Джайнотту. Он считает: чтобы лучше понять чувства ребенка, надо не задавать ему вопросы, а высказываться в форме утверждений.

Например: сын пришел из школы хмурый и несколько помятый. Джайнотт советует отказаться от вопросов вроде: "Почему у тебя такой унылый вид?", "Что опять натворил?" Лучше прокомментировать: "У тебя был трудный день сегодня". Или: "Тебе, как видно, пришлось нелегко".

Фразы-утверждения помогают ребенку понять: его слышат.

Нередко своими вопросами мы концентрируем на ребенке негативное внимание. Попробуйте не задавать сыну или дочери никаких вопросов в течение нескольких дней. Хочется что-то узнать? Либо воздержитесь от вопроса, либо измените его. Говорите только то, что чувствуете или собираетесь делать сами. А не то, что делает или должен делать ребенок. Например, вместо: "Как ты доберешься домой?" - "Я беспокоюсь о тебе. Мне хотелось бы знать, что ты доберешься домой в полной безопасности".

Без стереотипов.

Понятно, что нам многое может не нравиться в поведении сына или дочери. К тому же мы беспокоимся, что какие-то события могут отразиться на их будущей жизни.

Часто трудно сдерживать свои чувства. И язык наш сам выдает привычные формулировки, когда мы говорим с ребенком. Все же стоит попробовать и постепенно приучить себя к определенному алгоритму, последовательности высказываний. Этот алгоритм предложен супругами Байярд, известными консультантами по проблемам отношений с подростками.

Допустим, вы собираетесь обсудить с ребенком какую-то не слишком приятную ситуацию - например, прогулы уроков в школе.

1. Сформулируйте в одном предложении, что вы хотите сказать. Если вы узнали о происшествии не от ребенка, объясните, как вам это стало известно. "Сегодня звонили из школы и сказали, что ты не был там уже 10 дней".

2. Скажите, что вы чувствуете по поводу этой ситуации: "Я беспокоюсь", "Я огорчен этим", "Я удивлена".

3. Укажите на возможные последствия такого поведения. При этом можно что-то преувеличить. Важно, чтобы ребенок понимал: это результат вашего размышления. Тогда это не травмирует его и не спровоцирует на то, чтобы осуществить ваши фантазии на деле. "Я представляю, как ты бросишь школу, будешь шататься по улицам, не сможешь найти работу и т. п."

4. Признайте вашу беспомощность. При этом одновременно выскажите желание, что следовало бы сделать самому ребенку. "Я хочу, чтобы ты закончил среднюю школу. Но я знаю, что не могу постоянно контролировать тебя и заставить сделать это".

5. Напомните сыну или дочери: вы могли бы помочь. Но только в том случае, если они сами этого захотят. Здесь важно, чтобы ребенок понял: вы предлагаете ему свою поддержку, но не пытаетесь овладеть всей ситуацией.

6. Выскажите уверенность: ваш ребенок способен принять верные решения, относящиеся к его жизни. И он найдет способы, как их осуществить. "Я знаю, что ты примешь для себя верное решение, каким бы оно ни было".

Правильно хвалить ребенка

Прежде всего, скажем о том, что хвалить ребенка необходимо! Люди, занимающиеся воспитанием и обучением детей, родители должны иметь ввиду, что начинать любое дело надо с чувством успеха (это справедливо не только в отношении детей, но и взрослых). Ощущение успеха должно проявляться не только в конце, но быть и в начале действия. Создание условий, вызывающих у детей ощущение радости поиска, преодоления, представляет собой особую задачу для профессионального педагога.

Однако каждый воспитатель должен ежедневно и ежечасно самостоятельно решать одну и ту же задачу: за что похвалить ребенка, какие стороны его поведения или, может быть, что из результатов сделанного ребенком (рисунок, лепка, спетая песенка и т. п.) могли бы дать повод к положительной оценке личности ребенка.

"Если вы не знаете, за что похвалить ребенка, придумайте это!" - резонно советует в книге "Нестандартный ребенок" психиатр и психотерапевт В. Леви. Главное, что здесь должно быть передано ребенку, это искренняя вера в его возможности. Нечто подобное фигурирует во "взрослой" социальной психологии под именем "авансирование доверием", что обуславливает значительный личностно и профессионально развивающий эффект. Техника "интенсивной психотерапии" в работе с взрослыми людьми, прежде всего, основана на вере в возможности роста личности.

А теперь о том, как хвалить НЕ следует:

1. Вредно, если хвалят ребенка за то, что ему дается легко, за то, что ему дано самой природой. Похвала не за труд, не за усилие, а всего лишь за наличие способности не дает ничего, что действительно было бы необходимо ребенку для его развития. А навредить она может, особенно при ее повторении.

Повторение похвалы без необходимости действует как наркотик: ребенок привыкает к ней и ждет ее. Он проникается чувством своего превосходства над другими, а если не приучен к труду, реализующему его способности, то может не состояться как личность: эгоцентризм полностью замкнет его на себе, он весь уйдет в ожидание восхищения и похвал. Их прекращение вызовет тот хронический дискомфорт, из которого рождаются зависть, мелочная обидчивость, ревность к чужому успеху, подозрительность и прочие тягостные атрибуты эгоцентризма, несостоявшегося "гения".

2. Вдвойне вредно хвалить того, кому что-то дается легко, ставя его в пример тем, кому это же дается трудно, вопреки усилиям. Ругая одного и хваля другого, навязывая его как пример первому, их противопоставляют друг другу. Сам факт несправедливой оценки усилия, вернее - замалчивание, игнорирование его, тяжело травмирует психику ребенка (и не только ребенка!). Это снижает побуждение к делу.

А противопоставление не может вызвать желания "брать пример" с того, кого несправедливо хвалят. Напротив, оно только отодвигает их друг от друга, угнетая одного и развращая другого. Противопоставление культивирует нездоровое соперничество, которое стимулирует вовсе не прилежание, а эгоцентрические тенденции. Противопоставлением можно вызвать негативизм, отказ

от тех видов деятельности, которые не гарантируют успеха.

3. Вредно, когда хвалят слишком часто, безо всякой необходимости и неискренне. Это и обесценивает похвалу, и приучает к дешевому успеху, и способствует бездумному отношению к тому, что исходит от старших. Наблюдая за детьми, за их старшими, вы сами сможете увидеть и другие вредности необдуманной похвалы.

4. Важно хвалить конкретный поступок ребенка, то, что он сделал, чего добился, а не его личность в целом. Иначе можно сформировать у него слишком большое самомнение и необъективно завышенную самооценку, ожидания. Если в дальнейшей жизни ребенок столкнется с тем, что окружающие люди ценят его не так высоко, как он сам о себе мнит, то это может привести к неврозу.

Вообще, чрезмерная похвала родителей воспитывает в ребенке истероидные черты характера в виде чрезмерной потребности в восторженном, восхищенном признании его личности. Психологи считают, что оценка ребенком своей личности складывается из двух моментов: из того, что мы говорим детям, и из того, что ребенок сам, на основании наших слов, заключает о себе.

Принимая на вооружение рекомендацию - хвалить поступок и только поступок, - необходимо учитывать при этом возраст детей. Ученые-психологи, безусловно, правы, что оценка складывается из двух указанных компонентов. Однако для того, чтобы ребенок смог на основании оценки взрослого самостоятельно оценить себя, он должен, по крайней мере однажды, на опыте столкнуться с позитивной оценкой своей личности (хотя бы для того, чтобы у него была возможность сказать себе: "А я молодец!"). Дошкольное детство - время, когда позитивные оценки личности в целом педагогически оправданны.

Памятка по трудовому воспитанию ребенка в семье

- Приучайте ребенка к систематическому и самостоятельному труду в введении домашнего хозяйства.
- Определите для ребенка постоянную трудовую обязанность в ведении семейного хозяйства.
- Давайте детям посильные занятия.
- Вовлекая ребенка в трудовую деятельность, учитывайте возрастные и психологические особенности ребенка.
- Выработывайте у него ответственность за выполненную работу.
- Будьте внимательны к выполнению ребенком поручения, постоянную разясняйте, показывайте ему, как правильно выполнить работу. Не забывайте, что, прежде всего, нужно научить ребенка делать что-либо аккуратно и ответственно, а затем только требовать выполнения.
- Учите ребенка уважительно относиться к труду взрослых.
- Вызывайте у ребенка чувство удовлетворения за выполненную работу.
- Не наказывайте детей трудом.
- Внимательно оценивайте труд детей, поощряйте их трудом усилия.
- Чаще рассказывайте детям о своих трудовых успехах.