Советы психолога

Рекомендации для родителей.

«Как сохранить психическое здоровье ребенка»

* Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
* Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
* Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
* Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
* Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
* Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен своих поступков в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
* Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самым, но менее успешным. Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо – «психологическая пощечина» ребенку.

Волшебные слова.

Психологами доказана, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому – одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Это потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам нужен, дорог, важен, что он просто хороший.

Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах:

* Как хорошо, что ты у меня есть.
* Как хорошо, что ты у нас родился.
* Я рад(а) видеть тебя, общаться с тобой.
* Ты мне нравишься.
* Я люблю, когда ты дома, когда возвращаюсь домой, ты встречаешь меня.
* Мне хорошо, когда мы вместе.

А эти позитивные аффирмации помогут вам наладить комфортную атмосферу в семье:

* У нас прекрасная семья.
* Наши отношения в семье полны любви, красоты, гармонии.
* Мы любим друг друга.
* У нас любящая, гармоничная, веселая, здоровая семья.
* Мы превосходно общаемся между собой.

Эти слова можно говорить вслух, про себя, петь. Можно сделать красивый плакат и повесить его на видном месте в вашем доме.

«Организация общения с ребенком»

* Радуйтесь вашему сыну, дочке.
* Разговаривайте с ребенком заботливым, ободряющим тоном.
* Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте внимательно, не перебивая.
* Установите четкие и определенные требования к ребенку.
* В разговоре с ребенком называйте как можно больше предметов, их признаков, действий с ними.
* Ваши объяснения должны быть простыми и понятными.
* Говорите четко, ясно.
* Будьте терпеливы, сначала спрашивайте «Что?», а затем «Зачем?» и «Почему?».
* Каждый день читайте ребенку и обсуждайте прочитанное, поощряйте любопытство, любознательность и воображение вашего ребенка.
* Чаще хвалите ребенка, поощряйте игры с другими детьми, заботясь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления, о которых он мог бы рассказать.
* Старайтесь, чтобы ребенок вместе с вами что-то делал по дому, проявляя интерес к тому, что нравится делать (коллекционировать, рисовать и т.д.).
* Водите регулярно ребенка в библиотеку, будьте примером для ребенка: пусть он видит, какое удовольствие вы получаете от чтения газет, журналов, книг.
* Не теряйте чувство юмора, играйте с ребенком в разные игры, чаще делайте что-либо сообща всей семьей.

Чтобы установить доверительные отношения с ребенком и сохранить их:

* Не перебивайте ребенка, не говорите, что вы все поняли, не отворачивайтесь, пока ребенок не закончил рассказывать, другими словами, не дайте ему повода тревожиться, что вас мало интересует то, что он говорит.
* Не задавайте слишком много вопросов.
* Не принуждайте ребенка делать то, к чему он не готов.
* Не заставляйте ребенка делать что-нибудь, если он вертится, устал, расстроен, не требуйте слишком много – пройдет немало времени, прежде чем ребенок приучится самостоятельно убирать за собой игрушки или приводить в порядок свою комнату.
* Не критикуйте ребенка с глазу на глаз, тем более не делайте это в присутствии других людей.
* Не придумывайте для ребенка множество правил: он перестанет обращать на них внимание.
* Не сравнивайте ребенка с другими людьми.