

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Как наладить отношения с ребенком, пользуясь простыми истинами

Маленькие дети очень зависят от родителей, без их поддержки они чаще болеют и плохо развиваются. Зависимое отношение является нормальным. Эмоциональная привязанность к родителям необходима ребенку до того времени пока у него не сформируются способности обеспечивать себя всем необходимым для жизни, а также самостоятельно принимать решения и нести ответственность за свои действия.

Контроль эмоций.

На развитие ребенка огромное влияние оказывает семейная атмосфера, в которой происходит его взросление. От родителей зависит стиль общения дома, уровень удовлетворения потребностей ребенка на поддержку, заботу и любовь.

В процессе воспитания детей родителям зачастую бывает очень сложно контролировать свои эмоции. Поэтому им необходимо в первую очередь научиться контролировать свои эмоции для становления счастливых и гармоничных отношений в семье, а также сохранения здоровой психики матери, отца и ребенка.

Ребенок, как «губка», впитывает все, что происходит вокруг, он перенимает от нас и мастерство коммуникации. Поэтому если мы целый день отмахиваемся от слов ребенка, отвлекаемся и не слушаем его рассказы, вопросы и просто обращения, он так же поступает и с нами.

Постоянные претензии и упреки, обвинения и непонимание разрушают ощущение крепости и надежности семьи. В силах родителей сделать так, чтобы дети хотели возвращаться домой, и чувствовали себя безопасно в кругу близких.

Для этого необходимо делать простые вещи, например: провожать и встречать ребенка с улыбкой, интересоваться его самочувствием и желаниями, учитывать мнение, поддерживать в интересах.

Когда дети болеют, им важно знать, что маме и папе не все равно, что с ними происходит. Чем младше ребенок, тем сильнее ему необходимо участие взрослых в его судьбе: во время ссор с друзьями, неудач в учебе, конкурсов и соревнований. Страхи и фобии, привычки и предпочтения ребенка нуждаются в том, чтобы родители не только обратили внимание на их существование, но и помогли избавиться, разделили, взяли часть ответственности за решение проблемы на себя.

Отношения в семье становятся дружными, спокойными и близкими, если родители умеют признавать свои ошибки и охотно делают это. Сказать ребенку «прости, я был не прав» — не слабость, а особый показатель близости. Так дети чувствуют, что мать или отец дорожат отношениями, являются отзывчивыми и любящими. Уметь извиниться перед ребенком за свою несдержанность - это не только способ наладить отношения с ним, но и руководство к действию для младших, которое учит, как брать ответственность за свои поступки и эмоциональные проявления на себя.

Почему дети нас не слышат?

Родители говорят, что дети их не слышат, что приходится несколько раз повторять, кричать и ругать ребенка. На самом деле, мы сами виноваты в том, что дети не слышат и не слушают нас.

Мы не смотрим ребенку в глаза. Дети, особенно раннего возраста, не способны концентрироваться на нескольких задачах одновременно. Поэтому, если внимание

ребенка сосредоточено на катании машинки, то наши слова, которые доносятся откуда-то сверху, явно не будут услышаны ребенком. Поэтому прежде, чем говорить что-то малышу, следует поймать его внимание и переключить на себя. Для этого опуститесь на уровень его глаз, посмотрите прямо в глаза, дотроньтесь или возьмите за руку и обратитесь по имени.

Мы даем ребенку слишком длинные и сложные указания - «Два в одном». «Снимай ботинки, иди мой руки, садись кушать» - нам эта просьба кажется очень простой. Но для малыша это очень сложный для запоминания алгоритм, поэтому он просто упускает некоторые моменты. Нам следует разбивать наши просьбы на несколько коротких и простых фраз. В начале, мы говорим – разденься, когда ребенок разделся, отправляем его, мыть руки, только после этого приглашаем к столу. Т.е. одна просьба – одно действие. Много букв. Длинные объяснения и нотации просто запутывают ребенка, он забывает, в чем смысл нашей речи. Например: «Сколько раз тебе можно говорить, что нельзя прыгать на диване, ты что забыл, как ты прошлый раз упал, разбил коленку, сколько мы ее лечили.....» Следует делать короткие и четкие указания или просьбы, предупреждения. Не стоит долго и много говорить по этому поводу. Достаточно одной фразы: «Прыгать с дивана нельзя! Это опасно!» А затем переключите внимание на что-то другое. Дети живут в моменте «здесь и сейчас», поэтому они не вспоминают, что было вчера или еще раньше. Не вспоминайте то, что было, не будьте многословны. Неочевидные просьбы. Мы делаем ребенку «косвенные» указания и намеки. К примеру: «Ты еще долго будешь рыться в этом болоте?», «Тебе что, нравится ходить с грязными руками?». Дети имеют особенность воспринимать все услышанное буквально. Они еще не могут догадаться, что мамин вопрос содержит в себе призыв к действию. Следует стараться так формулировать свои просьбы, чтобы они звучали однозначно, например: «Выйди из лужи», «Помой руки» и т.д.

Не используйте запретов-подсказок. Например: родитель говорит «играй здесь, только на дерево не лезь!», или в ванной говорим «Не брызгай душем, сегодня покупайся спокойно». Ребенок и не собирался этого делать, а теперь он задумался и сразу начинает визуализировать картинку, как он лезет на дерево или брызгается водой, может, стоит попробовать, когда мама отвернется. Как не думать о «белой» обезьяне. Есть только один способ о ней не думать, это думать о «розовом» слоне. Предложите ребенку то, что можно делать, например: «побегай по травке, поиграй в песочнице», «направляй душ в ванную». Возможно, в данной ситуации он и не заметит дерево.

Используйте утверждения вместо отрицаний. Мы часто используем фразы с частицей «Не»: «не надо», «не делай», «не обманывай», «не кричи», «не трогай, не лезь, не стучи!» и тому подобные, они несут в себе негативный посыл и ребенок чувствует, что он всегда все делает не так. Избегайте просьб-отрицаний.

Полезно говорить слова, которые будут не обесценивать деятельность, а обращать внимание на противоположную сторону занятий. Например:

- вместо «не надо разбрасывать игрушки» — «наведи, пожалуйста, порядок»;
- вместо «нельзя трогать эти вещи» — «иди сюда, я покажу тебе кое-что интересное»;
- вместо «не лги мне» — «мне кажется, ты сейчас говоришь неправду»;
- вместо «не хлопай дверью» - «давай закроем дверь так, чтобы никто не услышал!» и так далее.

Такое не хитрое изменение фраз и предложений не затрагивает личность ребенка и не портит его отношений с родителями, а «работает» исключительно в рамках детского поведения и настоящего момента.

Радио «Свобода», родители где-то там, что-то вещают. Вы контактируете с радио или нет? Конечно же, нет! Оно вещает, а вы занимаетесь своими делами. Психологами установлено, что дети воспринимают услышанное с небольшой задержкой в несколько

секунд. Поэтому не требуйте немедленного выполнения, а дайте малышу немного времени. Предупреждайте о том, что скоро следует заканчивать игру и отправляться в кровать, или договоритесь, сколько раз он может еще спуститься с горки, после чего вы пойдете домой. Когда малыш поймет, что вы непоколебимы в своем решении выключить мультики, он перестанет игнорировать ваши просьбы, потому что это бессмысленно.

Когда запреты и просьбы не имеют должного влияния на ребенка, нам следует быть последовательными:

- Первый раз – просим.
- Второй раз – просим и предупреждаем, что в случае невыполнения просьбы последуют санкции наказания.
- И только в третий раз наказание.

Не перегибайте с количеством просьб, сталкиваясь с постоянным ростом просьб, управляющими его поведением, у ребенка возникнет сопротивление. Все должно быть в меру.

Крик. Иногда родители для того, чтобы добиться послушания от ребенка, переходят на крик. Повышая голос на ребенка, мы только вселяем в него тревогу и страх. Малыш выполняет наши просьбы, сделанные на повышенных тонах, лишь бы избежать наказания. Вспомните себя, когда на вас кто-то грозный кричит. Вы теряетесь, точно такие чувства испытывают дети. Ребенок привыкает воспринимать родителей серьезно только тогда, когда они орут. А еще это ваш пример общения, ребенок так будет общаться с вами, если не сейчас, то чуть позже обязательно.

Крик, как инструмент влиятелен, пока ваш ребенок мал, как только он подрастет и будет в одной с вами весовой категории, кричать на него будет бесполезно или даже опасно.

Если ребенок вас не слышит нужно понять, почему он вас не слышит.

Жизнь у железной дороги.

Соответственно когда мы постоянно кричим, делаем замечания и одергиваем малыша то он перестает нас слышать, постепенно к этому привыкает и для него ваш крик просто звуковое сопровождение, которое он уже не замечает, так же как люди, длительное время живущие вблизи железной дороги, не замечают звуки проезжающего локомотива.

Если целый день повторять: «Осторожно! Не упади! Обойди! Куда ты полез! Не наступи! Стой, там лужа!», придет момент, когда ребенок просто начнет воспринимать слова мамы, как фон и будет ее игнорировать. Сократите количество своих замечаний ребенку, просто будьте рядом и поддерживайте в моменты особой детской активности.

«Стой! Не бегай!», Почему, а что взамен? Переключите внимание ребенка, на какой либо другой вид деятельности. Но не забывайте, что у ребенка энергии больше чем у вас, и при активной деятельности он ее расходует, развивается физически, что очень важно в его возрасте.