

Правила эффективного общения родителей с детьми

При общении с ребёнком Вам помогут эти правила:

Правило 1. Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- ребенок убедится, что вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Поглощенный проблемой или чем-то еще расстроенный человек обычно теряет ощущение перспективы. Внимательно слушая, мы помогаем ребенку разобраться в вопросе, «переварить» проблему.

Правило 2. Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Правило 3. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Правило 4. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

Правило 5. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...»

- **Используйте время, проводимое вместе с ребёнком, играя в игры, которые вы знаете с детства. Это должно легко включаться, укладываться в семейный стиль взаимодействия ребенком, быть естественным и логичным развитием этих отношений. Например, ручки можно развивать, перебирая с бабушкой гречку, общую координацию – плавая, делая с папой зарядку, лазая по деревьям на даче. А для развития речи и кругозора нужно просто... говорить с ребенком (при этом решается множество и более тонких психологических проблем).**
- **Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствуют снятию мышечного напряжения. В этом случае совсем не обязательно прибегать к помощи медицинских специалистов. Вы можете сами применить простейшие элементы массажа или просто обнять ребенка**

**«Самые лучшие дети
бывают у
счастливых
родителей»**

А.С. Макаренко

К вниманию родителей гимназистов!

ДЕСЯТЬ КЛЮЧЕЙ УСПЕШНОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Относитесь к воспитанию неформально. Обращайте внимание на качество проведенного с ребенком времени, а не на его количество. Современная жизнь всех нас научила невольно экономить на всем, в том числе на эмоциях, разговорах, общении с детьми. Поэтому вместо того, чтобы сосредоточить все внимание на том, что нам сбивчиво рассказывает ребенок, мы слушаем рассеянно, думая о своем. Между тем научно доказано, что дети «скупых» и неумелых в общении родителей плохо себя ведут и чувствуют себя потерянными. Поэтому даже отрицательное внимание (неодобрение, осуждение) лучше, чем холодность и безразличие.

2. Поменьше говорите, побольше делайте. Статистика утверждает: мы даем своим детям до 2000 (!) советов и замечаний в день. Поэтому неудивительно, что наши дети становятся «глухими». Если ребенок, несмотря на ваши просьбы, с завидным безразличием бросает в стирку носки, вывернутые наизнанку, однажды выстирайте их такими, какие они есть. Пусть сам убедится, что в таком виде их невозможно отстирать и высушить. Дела убедительнее и громче слов.

3. Дайте детям почувствовать, что они сильны, легальными способами; иначе они сами найдут нелегальные. А для этого с детьми надо советоваться, давать им право выбирать, покупать, считать деньги, готовить несложные блюда. Двухлетнему ребенку по силам вымыть пластиковую посуду, фрукты и убрать столовые приборы в ящик. Конечно, у вас это выйдет быстрее и лучше, но разве в этом дело? Если вы будете обходиться без помощи детей, вы лишите их возможности чувствовать себя нужными и сильными.

4. Не забывайте думать о том, к чему могут привести ваши слова и поступки. Спрашивайте себя так:

- Что случилось бы, если б я не вмешался?

Если мы вмешиваемся, когда в этом нет необходимости, мы лишаем детей возможности видеть последствия и учиться на собственных ошибках. И тем самым подменяем живую жизнь

ворчливыми нравоучениями и запугиванием. Если ваш ребенок забывает взять с собой завтрак – не кладите его изо дня в день в портфель. Дайте ему забыть его, проголодаться и запомнить, что по утрам нужно класть завтрак в портфель самому.

5. Все ваши правила и требования должны быть логически обоснованы и понятны ребенку. А для этого в следующий раз, когда он забудет сдать фильм в видеотеку, не спешите отчитывать – он обидится, и урок не пойдет впрок. Не бегите сами, не отдавайте его долги. Пусть он сам решает эту проблему и думает, где взять денег в долг. Последствие для ребенка должно быть логически связано с его собственным поведением. И только тогда, когда он вернет весь свой долг, ребенок увидит логику в вашей дисциплине.

6. Избегайте конфликтов. Если ребенок проверяет вас истерикой, обидой, злостью или говорит с вами непочтительно, лучше уйти и сказать, что вы его ждете в соседней комнате, чтобы спокойно поговорить. Не поддавайтесь на провокации и храните невозмутимость изо всех сил. Если вы обиделись или разозлились – вы проиграли.

7. Не мешайте в одну кучу вину и виноватого. Ребенок может сделать что-то нехорошее, но не может быть плохим. Он должен всегда быть уверен, что его любят независимо от того, что он сделал. Если сомневаетесь в правильности своих требований, спросите себя честно: «Будет ли ребенок от этого увереннее в своих силах?»

8. Нужно уметь быть добрым и твердым одновременно. Предположим, вы сказали дочери, что нужно одеться за пять минут, иначе посадите ее в машину в ночной рубашке. По истечении указанного срока имеете полное право спокойно и бережно отнести ее в машину. И смею вас уверить: в следующий раз у вас не будет проблем по утрам с одеванием. Только в этот момент вы должны быть добрыми и справедливыми.

9. Нужно всегда помнить о вечности и о том, что наше слово отзовется не только сейчас, но и через года, когда наши дети будут воспитывать наших внуков. Исходя из этих соображений, иногда приходится отказываться от простых и быстрых решений

проблемы, предпочтение отдав сложным и трудоемким, если это в будущем принесет большую пользу нашим детям и внукам. Если мы можем ударить ребенка, то, пытаясь решить сиюминутную проблему, мы заодно учим его агрессивным действиям в ситуациях, когда чего-то хочешь добиться от другого человека или ребенка.

10. Будьте последовательны. Если вы договорились, что не будете покупать в магазине конфеты, держите свое слово, несмотря на капризы, уговоры и слезы, как бы ни было жаль ребенка и как бы ни хотелось пойти на попятную. Ребенок будет больше уважать вас, если увидит, что вы умеете держать обещания.

К сведению!

Главные заповеди Монтессори

Если ребенка часто критикуют - он учится осуждать,

Если ребенку часто демонстрируют враждебность - он учится драться.

Если ребенка часто высмеивают - он учится быть робким.

Если ребенка часто позорят - он учится чувствовать себя виноватым.

Если к ребенку часто бывают снисходительны - он учится быть терпеливым.

Если ребенка часто подбадривают - он учится быть уверенным в себе.

Если ребенка часто хвалят - он учится оценивать.

Если с ребенком обычно честны - он учится справедливости.

Если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить.

Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

Памятка для родителей

Как обеспечить психологическую безопасность ребенка.

Важнейшим условием полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья является психологическая безопасность. Создание условий психологического комфорта (когда окружающая среда оказывает не травмирующее, а развивающее воздействие на ребенка) получило название «психологической безопасности». В этом случае адекватно отражаются внутренние и внешние угрозы психическому здоровью ребенка. Необходимо знать основные источники угрозы психологической безопасности ребенка и по мере сил совместно с классными руководителями, педагогами их устранять. Источники угрозы психологической безопасности ребенка условно можно разделить на две группы: внешние и внутренние.

Внешние источники:

I. Физические:

1. Неблагоприятные погодные условия.
2. Недооценка значения закаливания, сокращение пребывания ребенка на свежем воздухе.
3. Нерациональность и скудность питания, его однообразие и плохая организация.
4. Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений и, в первую очередь, отсутствие режима проветривания.
5. Враждебность окружающей ребенка среды, когда ему ограничен доступ к игрушкам, не продумано цветовое и световое оформление пространства; отсутствуют необходимые условия для реализации естественной потребности в движении; действуют необоснованные запреты, вызванные псевдозаботой о безопасности ребенка.

II. Социальные:

1. Манипулирование детьми, наносящее серьезный ущерб позитивному развитию личности. Это проявляется в том, что

взрослые стремятся все сделать за ребенка, тем самым лишая его самостоятельности и инициативы, как в принятии решений, так и в поступках.

2. Межличностные отношения детей с другими детьми, родителями, другими взрослыми. Детское сообщество, родители в силу каких-то причин могут отвергать ребенка (например, не оправдал ожидания). Могут проявляться грубость и жестокость. В результате у отвергаемых детей появляется чувство дезориентации в микросоциуме.

3. Интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей, однообразии будней.

4. Неправильная организация общения. Преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности ребенком со стороны взрослых.

5. Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в детском обществе, семье.

Внутренними источниками угроз психологической безопасности ребенка могут быть:

1. Сформировавшиеся в результате неправильного воспитания в семье привычки негативного поведения. В результате ребенок сознательно отвергается детьми и подсознательно взрослыми.

2. Осознание ребенком на фоне других детей своей неуспешности. Это способствует формированию комплекса неполноценности и зарождению такого, например, отрицательного чувства, как зависть.

3. Отсутствие автономности. Прямая зависимость во всем от взрослого, рождающая чувство беспомощности, когда приходится действовать самостоятельно.

4. Индивидуально-личностные особенности ребенка, например, сформировавшиеся (не без помощи взрослых) боязливость или привычка постоянно быть в центре внимания.

Признаки стрессового состояния ребенка при нарушении его психологической безопасности могут проявляться в следующих симптомах:

- в трудностях засыпания и беспокойном сне;
- в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла;
- в беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности; • в рассеянности, невнимательности;
- в беспокойстве и непоседливости;
- в отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним;
- в проявлении упрямства;
- в том, что он постоянно грызёт ногти, сосет палец или жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита);
- в боязни контактов, стремлении к уединению, в отказе участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит, не находя себе занятия);
- в подергивании плеч, качании головой, дрожании рук;
- в снижении массы тела или, напротив, начинающихся проявляться симптомах ожирения;
- в повышенной тревожности;
- в дневном и ночном недержании мочи, которых ранее не наблюдалось, и в некоторых других явлениях. Все вышеперечисленные признаки говорят о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения только в том случае, если они не наблюдались ранее.

