

Памятка для родителей:

«Учимся любить своего ребенка».

Любовь – деятельность, направленная на развитие того, кого любишь. Удовлетворение потребности ребенка в любви – основное условие его нормального физического и психического развития. В противном случае ребенок будет отставать в развитии, и его психическое и физическое здоровье будут нарушены. Он будет испытывать тревогу и враждебность по отношению к окружающему миру и другим людям. Любить означает способствовать развитию самостоятельности, умению делать свободный осознанный выбор, готовности отвечать за последствия своего выбора. Любовь включает близость, заботу, уважение, понимание, честность и самораскрытие, сотрудничество, запрещение того, что мешает развитию. Родительская любовь выражается в:

1. В заботе. Это удовлетворение потребностей ребенка – физиологических, потребности в безопасности, признании, познании, общении, одобрении и др. Заботиться – значит учить ребенка преодолевать трудности и препятствия; учитывать его возрастные, индивидуальные возможности и интересы; признавать его автономность и возможность самостоятельного выбора в сфере личных предпочтений; предлагать и оказывать помощь, когда ребенок действительно в ней нуждается; объяснять причины требований и запретов; требовать соблюдения социальных правил поведения и норм безопасности.

Подарки должны соответствовать интересам ребенка. Их дарят безоговорочно, стремясь доставить радость, в отличие от призов, которыми награждается хорошее поведение. Подарки не должны подменять общение родителей с ребенком. Они не должны быть средством контроля и подкупа.

Забота не должна быть чрезмерной. Виды чрезмерной заботы:

- **Забота как толкач.** Родители стараются научить ребенка разным наукам и искусствам, перегружают разнообразными занятиями (английский язык, музыка, танцы, теннис). Если для ребенка эти занятия лишены привлекательности, он попадает в ситуацию конфликта – не хочет огорчать родителей, но и не хочет заниматься тем, что ему не нравится. В результате у ребенка развиваются невротические симптомы.
- **Забота как охрана и опека.** Родители оберегают ребенка от возможных неприятностей и трудностей (обзванивают одноклассников сына, чтобы узнать, что ему задано, собирают его портфель и т.д.). Ребенок становится несамостоятельным, легко сдается, встречаясь с трудностями.

В обоих случаях родители больше обеспокоены выполнением роли идеального родителя, чем реальными потребностями своего ребенка. Для гармоничного развития ребенка ему необходим определенный баланс заботы опеки и свободы независимости: забота направлена на обеспечение безопасности ребенка и благоприятных условий для развития, защиту его жизни и здоровья, но не нарушает права ребенка на собственный выбор.

2. В сотрудничестве. Проводить время вместе можно в: а) разговорах (слушать ребенка и отвечать на его вопросы, рассказывая о себе, своей жизни, об окружающем мире; интересоваться жизнью ребенка, его мыслями, чувствами, желаниями); б) совместных делах (подключать ребенка к своему занятию, подключаться к занятию ребенка, вместе выбирать интересное занятие); в) обсуждении семейных проблем и совместном принятии семейных решений. Очень важно совместное чтение, исследование природы, игры, продуктивные виды деятельности (конструирование, рисование, лепка, аппликация) и др. Необходимо много общаться с ребенком вербально, советоваться с ним и спрашивать его мнение, обращаться к нему как к помощнику. Чаще пользоваться косвенными формами побуждения к действию (совет, просьба).

Критиковать, делать замечания, просить и требовать в форме Я-сообщений, которые включают:

- описание конкретного поступка ребенка («когда ты не убираешь разбросанные игрушки...»)
- называние от первого лица своих чувств в связи с этим поступком («...я сержусь/обижаюсь...»)
- формулирование существующих в связи с этим желаний (описание конкретного поведения, ожидаемого от ребенка) («...и хочу, чтобы ты их сейчас убрал на место...»)
- внимательное выслушивание ответа, краткий пересказ его слов, и повторение своих чувств и желаний (столько раз, сколько потребуется) («я понимаю, что тебе хочется посмотреть мультфильм, но я хочу, чтобы ты убрал игрушки и злюсь, когда ты не выполняешь свои обязанности»)
- в случае неоднократного невыполнения обоснованных требований – назначение санкций, значимых для ребенка («...если ты не убережешь игрушки, я не разрешу тебе смотреть мультфильмы»)

3. В близости – ласке, выражении нежных чувств. Любовь можно выражать словами и не словесно – прикосновениями, поглаживаниями, объятиями, контактом глаз, улыбкой. Характер физического контакта по мере подрастания ребенка меняется, но полностью он исчезать не должен.

Визуальный контакт следует использовать не при применении наказания или другой негативной оценки, как это часто бывает, а тогда, когда ребенку выражают любовь, поощрение.

Оценивая ребенка:

- не сравнивать его с другим ребенком, а сравнивать его лишь с собой вчерашним
- отделять личность ребенка от его поступков: личность принимать, а плохие поступки осуждать: не «Ты плохой», «Ты глупый», «Я тебя не люблю», а «Я расстроен из-за того, что ты дерешься», «Я недовольна тем, что ты разбросал игрушки», «Мне не нравится, что ты шумишь»
- хвалить не только стандартными фразами «Ты молодец», «Замечательно», «Ты умница», «Очень красиво», но и с помощью Я-сообщений («Я горжусь тем, что ты решил эту задачу сам», «Я рад тому, что ты подтянулся на турнике», «Я восхищена тем, что ты сам вызвался отвечать к доске», «Мне нравится, что ты съел весь суп»)
- чаще одобрять, чем порицать
- словесно одобрять чаще, чем поощрять материально
- осуждать наедине, а поощрять – публично
- хвалить ребенка в присутствии других детей, не противопоставлять его им
- одобрять или осуждать сразу вслед за поступком
- наказывать уменьшением доли поощрения (телевизор, компьютерные игры, сладости), а не лишением родительской любви и другого необходимого – пищи, прогулки, телесных воздействий
- объяснять причины наказания и поощрения
- не использовать наказания слишком часто, т.к. к нему привыкают
- наказывая ребенка, не переставать его любить
- немедленно поощрять любые положительные изменения после наказания
- отдавать предпочтение не наказанию, а объяснению того, что хорошо, а что плохо
- прежде чем применять наказание, разобраться в мотивах поступка

4. В честности и самораскрытии. Вести душевные беседы – рассказывать друг другу по очереди о прошедшем дне, произошедших событиях, достижениях и неудачах, о том, что взволновало, встревожило, обеспокоило, разозлило, обрадовало, вызвало интерес, удивило, обидело,

заставило страдать и т.д. Делиться друг с другом нерешенными проблемами, возникшими трудностями. Разговор по душам не предполагает критики, осуждения, высмеивания, поучений, назиданий, в противном случае доверие и открытость ребенка будут утеряны. Обеспечивать ребенку поддержку и эмоциональную безопасность, а тем самым – возможность открыто обсуждать свои проблемы. Откровенность ребенка, его желание открываться взрослому достигаются благодаря самораскрытию последнего. Проявлять интерес к его настроениям и переживаниям. Помогать ребенку осмысливать свои эмоции и конструктивно их выражать; не осуждать ребенка за чувства, в том числе отрицательные (гнев, обиду, печаль, страх, стыд, вину и др.). Развивать у ребенка навыки обсуждения и анализа проблем, поощряя его предлагать способы их решения. Укреплять его веру в собственную способность преодолевать возникающие трудности. Слушая ребенка:

- стремиться понять его, даже если вы не согласны с ним; не спешить с выводами, уточнять и перефразировать его высказывание
- отключить внимание от себя и своих нужд и переключить его на ребенка и его нужды; думать о том, с кем общаешься, даже если тема разговора не представляет для вас интереса
- выслушивать ребенка до конца, не перебивая его, как бы не хотелось высказаться самому
- уметь анализировать невербальное поведение ребенка – позы, мимику, жесты, и по ним определять его эмоциональное состояние
- стараться говорить о том, что интересует ребенка, а не вас

Хвалить ребенка, если он говорит правду, невзирая на свой страх быть наказанным за проступок. Отвечать на вопросы ребенка честно и откровенно. Требуя от ребенка правдивости, быть честным самому.

5. В уважении и равенстве. Признавать автономность ребенка, его право на выбор, но при этом также иметь право на собственные желания и жизненные планы. Реализовывать свой потенциал и помогать ребенку в осуществлении его возможностей. Не использовать ребенка для удовлетворения своих потребностей в тщеславии и власти. Доверять ребенку, признавать его права, относиться к нему как к равному, как к личности, как к интересному человеку. Помогать ему удовлетворять его потребности в безопасности, любви, уважении, свободе, самостоятельности, справедливости, равенстве, творчестве, познании, красоте, развитии и реализации способностей. Привлекать ребенка к принятию решений. Прислушиваться к его критическим высказываниям. Поощрять успешность и самостоятельность ребенка, оставаясь готовым помочь ему. Позволять ему приобретать

собственный жизненный опыт – убеждаться лично в том, какие действия разумны, а какие – нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Признавать право ребенка на ошибку и ее исправление, из его ошибок не делать выводы, что он «плохой». Дать ребенку возможность получить собственный опыт преодоления трудностей, борьбы с неудачами, побед над собой, отстаивания собственной позиции, сопротивления внешнему давлению, умения отказывать

6. В понимании. Стремиться к объективности в восприятии ребенка.

Стараться понимать истинные мотивы поведения ребенка и не приписывать ему мнимые мотивы. Учитывать интересы, возможности, способности, склонности самого ребенка, не навязывая ему своих предпочтений. Не проецировать на него собственные желания и взгляды. Относиться к нему как к отдельной личности, уважать различия между собой и ребенком в мыслях, чувствах, потребностях, интересах, способностях, характере и темпераменте. Не требовать от него, чтобы он был похож на вас.

7. В запрещении того, что мешает развитию. Научить ребенка соблюдать правила и выполнять требования:

- ознакомить его с правилами, проговорить их с ним – попросить его повторить правила
- связать предъявляемое правило со значимыми для ребенка потребностями
- использовать внешние наглядные средства организации поведения, о которых предварительно нужно договориться с ребенком (часы, картинки, знак «Стоп», плакаты)
- регулярно напоминать об одних и тех же правилах допустимого поведения
- объяснять, почему чего-то делать нельзя или надо, коротко
- запрещая что-либо делать, предлагать альтернативный вариант поведения (называть деятельность, которую можно или следует выполнять)
- запрещая что-либо ребенку, не делать это и самому
- сократить число ненужных запретов, сведя их к трем: а) нельзя посягать на интересы другого человека, б) нельзя не работать, в) нельзя подвергать себя опасности
- согласовать все правила, требования, ограничения и запреты между родителями и теми, кто принимает участие в воспитании ребенка
- требования начинать словами «как только» вместо «если» и «почему» (угроз и обвинений)

- требования, просьбы высказывать спокойным, дружелюбным тоном, но твердо и уверенно, не допуская возможность другого поведения. Говорить уважительно, исключить оскорбления, обвинения, угрозы. Проявлять настойчивость: «Я понимаю, что тебе это делать неприятно не хочется, т.к. это трудно, тем не менее, я хочу, чтобы ты это сделал» (доводить требование до конца)
- одновременно с требованием давать ребенку инструкцию о том, как следует его выполнять (показ, разъяснение)
- предъявлять требования, доступные ребенку на данный момент его развития. Например, годовалый ребенок не может сам убрать игрушки, а дошкольник не в состоянии в течение длительного времени оставаться в неподвижности
- перед началом непривлекательной для ребенка деятельности ввести ограничительную цель – обозначить временные рамки ее выполнения
- каждый день контролировать выполнение намеченных целей. Вести специальный дневник, в котором ребенок вместе с взрослым намечал бы себе конкретные задачи для исполнения и письменно фиксировал оценку своих успехов
- проявлять твердость по отношению к капризам

Не лишайте своего ребенка права быть ребенком. Дайте ему возможность побыть озорником и непоседой, бунтарем и шалуном. Период детства весьма скоротечен, а так много нужно успеть попробовать, прежде чем станешь взрослым. Дайте возможность своему ребенку быть им во время детства, иначе период детства будет продолжаться и в его взрослой жизни. Это может обернуться серьезными последствиями и для Вашего ребенка и для Вас, родители!

Помните, что самое большое родительское счастье – видеть состоявшихся, умных и благодарных детей!