

## Рекомендации для родителей

Прежде всего, следует отметить, что стили семейного воспитания могут быть следующими: авторитарный, попустительский, гиперопекающий, демократический. Авторитарный стиль предполагает подавление любой инициативы ребенка, что в дальнейшем по мере взросления может провоцировать протестное поведение, отсутствие навыков самостоятельного поведения, принятия решений. Попустительский стиль лишает ребенка необходимых ему границ, задающих некоторые ориентиры в жизни, а соответственно и чувство безопасности. Здесь уместно отметить, что разумные обоснованные ограничения нужны ребенку также, как и гибкость родителей. Гиперопекающий стиль характеризуется тем, что ребенок как бы не имеет возможности взрослеть, сталкиваться с последствиями своих поступков, а значит и развивать чувство ответственности. Демократический стиль является наиболее предпочтительным, так как совмещает в себе разумные ограничения, задаваемые родителями и признание личности ребенка, его чувств и мнений.

### Рекомендации:

1. Принимайте Вашего ребенка таким, какой он есть. Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный и способный, а просто так, за то, что он есть. Важно чтобы ребенок каждый день получал знаки вашей любви и принятия в виде ласковых поощрительных слов, объятий. Известный семейный терапевт В. Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день.
2. Не бойтесь перехвалить ребенка, хвалите его даже за незначительные успехи. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети очень остро реагируют на фальшь. Ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод, чтобы похвалить ребенка. Эмоциональное, физическое, умственное развитие ребенка базируется на любви, принятии родителей, которые должны каждодневно выражаться в общении, словах, объятиях, поцелуях. Так, еще Сухомлинский отмечал: ««Недоглаженный» ребенок – будущий плохой ученик». Ребенка нельзя перехвалить – хвалите по минуте за все хорошее. «Когда не ладятся дела - нам помогает похвала». Похвала как способ помочь ребенку захотеть делать что-то лучше. Ежедневно отмечайте успехи своего ребенка, сообщая о них в присутствии ребенка другим членам семьи (например, во время общего ужина).

*Упражнение: посчитайте и сравните, сколько раз в течение дня вы обратились к ребенку с похвалой, а, сколько с критикой; сколько раз в день вы его обняли.*

3. Принимать ребенка, это не значит, никогда на него не сердится и не раздражаться. Такие чувства в себе важно принимать и осознавать, тем более что они неизбежны, однако выразить их ребенку следует особым образом. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства,

какими бы нежелательными они не были. Раз такие чувства возникли, значит, на то есть основания. Если ребенок сделал что-то плохое или неприятное для родителя, то следует сообщить ему о своих чувствах, возникших в ответ на его поступок. Например: «Мне очень обидно, что ты...»

4. Не спешите критиковать ребенка или помогать ему в его иногда неловких попытках справиться с каким-либо заданием. Ведь важно не только как он что-либо выполнит с вашим участием, но и какой эмоциональный след оставит общение с вами. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке. Ты, конечно, справишься». Однако, если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь обязательно помогите ему. При этом:
  - а. возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому
  - б. по мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему. То, что ребенок делает сегодня вместе с вами, завтра он будет успешно делать сам. Зона дел вместе – это золотой запас ребенка, его потенциал на ближайшее будущее.

Помните, что любое совместное с ребенком дело – это в первую очередь возможность проявить Вашу любовь к нему.

5. Не сравнивайте успехи Вашего ребенка с другими детьми. Лучше сравнивать достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. При выборе занятия для вашего ребенка учитывайте его собственное желание, его объективные способности и ограничения. Интересуйтесь успехами Вашего ребенка, но не превращайте школьные успехи или неудачи в единственную тему Вашего с ним общения.

*Упражнение: перечислите 15 замечательных качеств и умений Вашего ребенка.*

6. Получайте удовольствие от общения с ребенком, находите время для игры с ним.
7. У ребенка обязательно должно быть время для игры и общения со сверстниками. Игра и общение такие же важные сферы его развития как учеба и кружки.
8. Если в семье несколько детей, помните, что каждый ребенок имеет право на персональное внимание мамы и папы.
9. У ребенка должно быть собственное пространство в доме, своя комната или уголок, куда без его разрешения не должны входить взрослые.
10. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка. Наличие определенных границ, задаваемых и поддерживаемых родителями, помогают ребенку почувствовать себя в безопасной предсказуемой среде. Однако этих правил не должно быть слишком много и они должны быть гибкими. Вместе с тем, в жизни каждого ребенка должны существовать необсуждаемые запреты, которые касаются, например, его здоровья и безопасности. Однако также необходимо чтобы в жизни ребенка были вопросы, которые он мог решать самостоятельно, те области, в которых он мог бы тренировать свою способность к сознательному выбору

11. Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого подумайте, что вы можете изменить в окружающей обстановке или своем восприятии ситуации. Есть соблазны и потребности, которые ребенок в силу возраста не в состоянии избежать, не надо переоценивать способности ребенка к самоконтролю. Так, например, ребенок до пяти лет просто не может быть аккуратным – это возраст «пачкания», исследования окружающего мира.
12. Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов следует соразмерять собственные ожидания с возможностями ребенка. Важно, чтобы родительские требования не вступали в явное противоречие с важнейшими и закономерными для данного возраста потребностями ребенка. Так, например, начиная с десяти – одиннадцати лет ребятам особенно важно общаться со сверстниками. Они собираются в группы, чаще проводят время вне дома, уважают больше мнение ребят, чем взрослых. Чтобы избежать осложнений, родителям стоит быть особенно осторожными в запретах “не дружить”, “не ходить”, “не надевать”, “не участвовать...” Нужно быть уверенным, что ребенок не воспринимает их как угрозу его статуса в группе ребят. Страшнее всего для него стать “белой вороной” или предметом насмешек, быть неприятым или отвергнутым ребятами. От нас, родителей, требуются порой исключительное терпение, терпимость и даже философский настрой. И самое главное – быть носителями и проводниками общих, непреходящих ценностей: честности, трудолюбия, благородства, уважения к личности другого. Многие из них вы можете не только обсуждать с взрослеющим ребенком, но и реализовывать во взаимоотношениях с ним.
13. Правила и ограничения должны быть согласованы взрослыми между собой. Для спокойствия ребенка очень важно, чтобы требования, предъявляемые к нему близкими людьми, не противоречили друг другу. В противоположной ситуации ребенку невозможно усвоить правила, привыкнуть к дисциплине. Он начинает настаивать на своем, “раскалывая” ряды взрослых. Отношения между взрослыми членами семьи от этого не становятся лучше. Надо помнить, что дети постоянно испытывают наши правила “на прочность”, и принимают, как правило, только то, что не поддается расшатыванию. В противном же случае предпочитают настаивать, ныть, вымогать. Если ребенок упорно испытывает на прочность тот или иной запрет, значит, у него есть опыт, когда один член семьи запретил, а другой разрешил подобное поведение. Выход в том, чтобы взрослым в семье, еще раз пересмотреть существующие правила и договориться о единстве требований.
14. Тон, в котором сообщается запрет должен быть скорее дружески-разъяснительным, чем повелительным. На вопрос “Почему нельзя?” не стоит отвечать: “Потому, что я так сказал!”, “Нельзя и все”. Лучше коротко пояснить: “Уже поздно”, “Это опасно...” Объяснение должно быть коротким, и произнесено один раз. Если ребенок снова спрашивает: “Почему?”, это не от того, что он вас не понял, а потому, что ему трудно побороть свое желание.
15. Наказывать ребенка лучше лишая его чего-либо хорошего, чем, делая ему плохое. Не унижайте достоинство ребенка, наказывая его. Используйте наказание лишь в крайних случаях. Ребенок должен четко понимать, за что его наказали. Старайтесь не наказывать ребенка в присутствии других людей. Постарайтесь снизить количество замечаний.

*Упражнение: попробуйте в течение одного дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером перечитайте список. Скорее всего, вам станет очевидным, что многих замечаний можно было бы избежать, они были либо бесполезны, либо даже повредили вашим с ним отношениям.*

16. Воспитывая ребенка важно понимать, что положительное отношение к себе – основа психологического выживания и ребенок постоянно ищет и даже борется за него. Кроме того, в детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких. Помните, если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его способности.

Курбаткина Юлия Викторовна  
Кандидат психол. Наук  
Педагог-психолог Высшей категории