

Основы детской психологии и педагогики для родителей.

Для большинства родителей детская психология – это своеобразное тайное знание, которым обладают лишь избранные. Как правило, процесс воспитания идет скорее на интуитивном уровне. И часто весьма успешно. Но, согласитесь, куда лучше в этом вопросе основываться не на догадках и предположениях, а на понимании своего ребенка.

Поэтому мы поговорим об основах детской психологии, которые желательно знать всем родителям.

Понимание особенностей детской психологии – это не карта с точным маршрутом к теплым и доверительным отношениям с ребёнком. Это скорее компас, который укажет вам верное направление к своей цели и поможет не сбиться с пути.

Прежде всего, запомните: **ребенок – это не маленький взрослый, ОН – ДРУГОЙ!** У него свое понимание мира, происходящих в нем вещей, понимание вашего и своего места в этом мире. И общаться с ним нужно **ПО-ДРУГОМУ**. Об этом нельзя забывать.

1. Ребенок и время.

Часто наши дети кажутся нам суетливыми и сверхшустрыми непоседами. На самом деле у них по сравнению со взрослыми замедленный ритм жизни.

Время течет в их мире гораздо медленнее. Поэтому дети очень быстро отвлекаются от начатого дела, не могут подолгу заниматься одним и тем же. Они просто уверены, что уже прошла целая вечность. Дела не кажутся им такими уж срочными. С этой же особенностью связано то, что дети не умеют планировать будущее. Они живут **ТОЛЬКО** Здесь и Сейчас.

2. Ребенок и чувства.

Все дети очень чувствительны. Они еще не научились контролировать себя, сдерживать эмоции, выражать их словами, анализировать ситуацию.

Часто дети сами не понимают, что с ними происходит. И это выражается в капризах, драках, криках. Ваши конфликты ребёнок воспринимает как ущемление своей личности. Когда вы недовольны его поступком, ему кажется, что вы его разлюбили.

Главное для вашего ребёнка – это понимание и уважение. Вам кажется, что он стал неуправляемым? Скорее всего, просто вы сами его чересчур опекаете, не даете право для выражения собственного мнения. Вряд ли вам бы понравилось, если бы кто-то в течение целого дня (и не одного!) все решал за вас: куда пойти, с кем общаться, чем заниматься. Так и ребенку необходимо проявлять себя, чувствовать, что с ним считаются.

Вместе с этим помните, что ребёнок не может поставить себя на ваше место, он знает только себя, свои интересы и желания. Умение подстраиваться под других, считаться с чужим мнением – это то, что развивается в течение многих лет, поэтому не требуйте от ребенка слишком многого.

Когда ребенок хочет вам что-то рассказать, найдите для этого время. Не перебивайте и не торопите, если он сбивается или повторяет одно и то же. Смотрите ему в глаза, отложив свои дела. Ведь то, что кажется вам незначительным, может иметь для него огромное значение.

И еще. Если ребенок доверил что-то вам по-секрету, ни в коем случае не делитесь им с другими людьми, особенно при нем самом. Доверие – это такая вещь, которую сложно завоевать и удержать, легко потерять и практически невозможно вернуть. Берегите его.

3. Ребенок и обучение.

Особенности детской психологии оказывают влияние и на восприятие чего-то нового, освоение каких-то навыков. Одним словом – это можно назвать обучением, но процесс этот гораздо шире, чем просто получение новых знаний. Он включает в себя все, что касается познания окружающего мира: начиная от завязывания шнурков и заканчивая изучением иностранного языка.

Два лучших друга в любом обучении – это регулярность и систематичность. Разовые занятия не принесут столько пользы, сколько многократное повторение одного и того же действия. Однако для того, чтобы ребёнок не потерял интереса к занятиям, вам нужно искать новые идеи, формы проведения занятий, проводить их на разную тему, дополнять новыми стихами, музыкой. Третий друг обучения, когда речь идет о детях – это наличие новизны.

Как ребёнку легче научиться новому?

Во-первых, дети любой навык осваивают через подражание. Они полностью пытаются скопировать ваши действия в определенный момент. Поэтому, когда ребенок за вами наблюдает, постарайтесь замедлить темп, пусть он как следует запомнит тонкости процесса.

Кроме этого, запомните: ребенок учится непосредственно в действии. Ему не нужны ваши долгие объяснения, он теряет мысль в цепочке ваших логических выводов. Но когда ему предоставляется возможность самостоятельно что-то сделать, начинает приходить к этим выводам сам. Разумеется, совсем без советов нельзя обойтись, но не забывайте, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Просто покажите, КАК нужно выполнить задание. А слова сведите к минимуму, в форму короткого предложения. Например, когда вы учите ребёнка мыть руки, скажите: «Намыливаем, трем, споласкиваем».

Кстати, у детей есть важная особенность, с точки зрения их психологии. Незнание ее родителями порождает непонимание, а часть и конфликты.

Для взрослых важен **РЕЗУЛЬТАТ** их действия. Другими словами, что бы мы ни делали, мы идем к конкретной цели. И получаем удовлетворение именно от ее достижения. Детям же гораздо важнее **САМ ПРОЦЕСС**. Они совершают какие-то действия ради этих действий. Поэтому им не кажется столь уж важным доводить дело до конца.

И последнее, о чем никогда нельзя забывать родителям. Позаботьтесь о том, чтобы основной эмоцией, которую испытывает ваш ребенок, была **РАДОСТЬ**.

Когда ребёнок постоянно скучает, остается в одиночестве, когда ему не с кем поделиться своими открытиями и достижениями, не может идти и речи о построении счастливых, доверительных отношениях.

Если же эмоции ребенка постоянно приподняты, он чувствует ваши тепло, любовь и поддержку, тогда он отвечает вам взаимным уважением и пониманием.

Часто родители просто-напросто не умеют разговаривать со своими детьми. Некоторых родителей воспитывали строгости, и они до сих пор считают, что детей должно быть видно, но не слышно, а другие боятся конфликтов. Последствия отсутствия общения могут быть просто разрушительны для развития нормальных отношений между родителями и детьми. Дети могут почувствовать себя в изоляции, что может заставить их замкнуться, стать раздражительными или перестать справляться с проблемами. Говоря с вашими детьми на разные темы, вы не только развиваете отношения между вами – вы делаете и их, и вас чуточку счастливее и снимаете излишнюю напряженность. Хороший путь к началу эффективного общения – удостовериться, что ребенок любого возраста не будет колебаться, прежде чем решиться поговорить с вами на любую тему.

Слушайте

Смотреть телевизор или читать газету, пока ваш ребенок пытается с вами поговорить – это не означает слушать и слышать. Если вы действительно не можете выделить хотя бы несколько минут на что, чтобы ответить на подростковые вопросы о половом созревании или выслушать историю о том, как плохо с ним поступил его друг, скажите что-то вроде: “Как я понимаю, это для тебя очень важно. Ты не против, если мы обсудим это чуть позже, когда я освобожусь?” После этого непременно договоритесь на определенное время, чтобы ребенок не посчитал, что вы уходите от разговора.

Выделите время для серьезных разговоров

Если вы собираетесь обсудить серьезный вопрос – к примеру, переезд, развод, установление “комендантского часа” или распределение обязанностей по дому – соберите семейный совет, на котором каждому члену семьи будет дана возможность высказаться. Подобные собрания можно проводить как по животрепещущим темам, так и просто раз в неделю или в месяц – так вы сможете регулярно обсуждать все, что происходит в вашей семье.

Поймите, почему они молчат

Дети не всегда желают общаться на определенные темы – если подобное случилось и с вашим ребенком, не настаивайте на продолжении разговора и дайте ему понять, что вы его выслушаете, как только он будет готов.

Следите за своими жестами

Сложенные на груди руки, злой или нетерпеливый вид – не лучший способ добиться от детей откровенного разговора. Если они сидят на полу, присядьте рядом, чтобы вы оказались на том же уровне, а во время разговора старайтесь смотреть им прямо в глаза, чтобы показать, что вы их слушаете.

Используйте вопросы

Если у вас с трудом получается завязать с ребенком разговор, и вы постоянно подбираете не то время и место, подождите, пока он сам вас о чем-нибудь не спросит. В ответ задавайте ему свои вопросы так, чтобы они не могли продолжить разговор, не дав на них ответа.

Выберите должное время

Не обсуждайте серьезные проблемы сразу после того, как ваш ребенок придет из школы, или, к примеру, после того, как вы вернетесь с не самого удачного рабочего дня. Чтобы ясно и четко донести до него то, что вы хотите сказать, вы оба должны находиться в правильном расположении духа.

ХОРОШЕЕ И ПЛОХОЕ ОБЩЕНИЕ

ПРАВИЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ очень важно, чтобы дети могли поделиться с вами своими взглядами, приобщиться к вашим, и вместе с вами решить свои проблемы.

НЕ СУДИТЕ СТРОГО И НЕ НАВЕШИВАЙТЕ ЯРЛЫКИ Если родитель перебивает ребенка во время разговора репликами вида “Что ты такое говоришь, это же просто чушь”, неудивительно, что он может посчитать, что над его мнением смеются и надолго замолчать.

НАПАДАЙТЕ НА ПРОБЛЕМУ, А НЕ НА РЕБЕНКА Вместо “Превратился в лентяя” лучше сказать “Мне не нравится, что ты забываешь покормить собаку”. Не говорите подросткам, что они безответственны потому, что курят. Вместо этого расспросите, как и почему они начали курить. Постарайтесь завоевать их доверие – так им будет легче поделиться с вами своими мыслями, а вам – постараться общими усилиями выработать решение их проблем.

НАЗОЙЛИВОЕ ПОВТОРЕНИЕ ИЛИ ОТЧИТЫВАНИЕ может заставить детей или вовсе перестать вас слушать, или начать спорить, а то и уйти в глухое отрицание. **НЕ ПЕРЕБИВАЙТЕ**. Всегда дайте вашим детям время договорить, и только после этого начинайте отвечать. Если дети считают, что им не дают высказать свое мнение, они могут вовсе перестать с вами разговаривать. **НЕ УНИЖАЙТЕ ДЕТЕЙ**. Не кричите на них, не обзывайте, не подшучивайте и не обвиняйте по чем зря. **НЕ ЛГИТЕ**. Возможно, говорить с подростками об интимных отношениях и не вполне удобно, если вести себя с ними честно и открыто, они ответят вам тем же. **НЕ ОТМАХИВАЙТЕСЬ ОТ ЧУВСТВ**. Если ребенку грустно из-за проигранного матча, не говорите ему, что это всего лишь мелочи жизни, ведь в следующий раз он может и не поделиться с вами своими чувствами. Лучше скажите что-то наподобие “Я знаю, как ты хотел победить. Иногда проигрывать особенно тяжело”.