

Рекомендации родителям по формированию детско-родительских отношений

«Как общаться с ребенком»

1. Безусловно принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть.
2. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
3. Можно осуждать действия ребенка, но, не его чувства, какими нежелательными или «непозволительными» они не были.
4. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его.
5. 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!»
6. Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом: возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.
7. Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.
8. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.
9. Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиям своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».
10. Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.
11. Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.
12. Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

Чего по отношению к детям нужно стараться НЕ делать

НЕ запугивайте, не угрожайте ребенку – полученное таким способом послушание подрывает веру ребенка в себя и в вашу любовь.

НЕ прибегайте к насилию – насилие всегда воспроизводится.

НЕ провоцируйте, не шантажируйте, не подкупайте ребенка – вы даете тем самым ему наглядный урок манипулирования людьми и чувствами.

НЕ оценивайте, не сравнивайте ребенка – принимайте его таким, какой он есть.

НЕ сдерживайте своих чувств – старайтесь следовать при этом принципу «здесь и теперь»: чувства, выраженные *post factum* или авансом, редко оказываются подлинными.

НЕ замалчивайте проблемы и конфликты – высказывайте сами и непременно выслушивайте детей.

НЕ приносите жертв – ребенку не может быть хорошо, если плохо вам.

НЕ отвергайте ребенка – как бы тяжело он ни провинился.

Приемы повышения самооценки или чувства самоценности ребенка

1. Безусловно принимать ребенка.
2. Активно слушать его переживания, и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший.
10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.
11. Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
12. Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
13. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого.
14. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.
15. Родительские требования не должны вступать в явное противоречии с важнейшими потребностями ребенка.
16. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.
17. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружелюбно - разъяснительным, чем повелительным.
18. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.
19. Положительное отношение к себе — основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.

(по Ю. Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»)