

ПОРАДИ БАТЬКАМ ВІД ПСИХОЛОГА

Якщо:

Дитину постійно **критикують**, вона вчиться **ненавидіти**;
Дитину **висміюють**, вона стає **замкнутою**;
Дитину **хвалять**, вона вчиться бути **шляхетною**;
Дитину **підтримують**, вона вчиться **цінувати себе**;
Дитина **росте в докорах**, вона вчиться жити з **почуттям провини**;
Дитина **росте в терпимості**, вона вчиться **розуміти інших**;
Дитина **росте в чесності**, вона вчиться бути **справедливою**;
Дитина **росте в безпеці**, вона вчиться **вірити в людей**;
Дитина **росте у ворожнечі**, вона вчиться бути **агресивною**;
Дитина **росте в розумінні і дружелюбності**, вона вчиться **знаходити любов у цьому світі**.



Кілька коротких правил

1. Показуйте дитині, що її люблять такою, якою вона є, а не за якісь досягнення.
2. Не можна ніколи (навіть у пориві гніву) говорити дитині, що вона гірша за інших.
3. Треба чесно й терпляче відповідати на будь-які її запитання.
4. Намагайтесь щодня знаходити час, щоб побути наодинці зі своєю дитиною.
5. Учть дитину вільно спілкуватися не тільки зі своїми однолітками, але й із дорослими.
6. Не соромтесь підкреслювати, що ви пишаєтесь своїм малюком.
7. Будьте чесні в оцінках своїх почуттів до дитини.
8. Завжди говоріть дитині правду, навіть коли вам це не вигідно.
9. Оцінюйте тільки вчинки, а не її саму.

10. Не домагайтеся успіху силою. Примус – найгірший варіант морального виховання. Примус у сім'ї порушує особистість дитини.
11. Визнайте право дитини на помилку.
12. Думайте про дитячий «банк» щасливих спогадів.
13. Дитина ставиться до себе так, як ставляться до неї дорослі.
14. І взагалі, хоч інколи ставте себе на місце своєї дитини, і тоді ви краще зрозумієте, як її виховувати.



Рекомендації батькам гіперактивних дітей

1. У своїх відносинах із дитиною дотримуйтеся «позитивної моделі». Хваліть її в кожному випадку, коли вона цього заслужила, підкреслюйте успіхи. Це допоможе зміцнити в дитини впевненість у власних силах.
2. Уникайте повторень слів «ні» і «не можна».
3. Говоріть стримано, спокійно і м'яко.
4. Давайте дитині тільки одне завдання на певний відрізок часу, щоб вона могла його завершити.
5. Для підкріплення усних інструкцій використовуйте зорову стимуляцію.
6. Заохочуйте дитину до всіх видів діяльності, що вимагають концентрації уваги.
7. Підтримуйте вдома чіткий розпорядок дня. Час прийому їжі, виконання домашніх завдань і сну повинні відповідати цьому розпорядкові.
8. Уникайте по можливості скупчень людей. Перебування у великих магазинах, на ринках, у ресторанах тощо чинить на дитину надмірно стимулюючий вплив.
9. Під час ігор обмежуйте дитину тільки одним партнером. Уникайте неспокійних, гучних приятелів. Оберегайте дитину від стомлення, оскільки воно призводить до зниження самоконтролю і наростання, гіперактивності.
10. Давайте дитині можливість витратити надлишкову енергію. Корисна

щоденна фізична активність на свіжому повітрі: тривалі прогулянки, біг та спортивні заняття.



Рекомендації батькам по корекції тривожності дітей

У роботі з дітьми з тривожністю необхідно:

1. Постійно підбадьорювати, заохочувати демонструвати впевненість у їхньому успіху, у їхніх можливостях;
2. Виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності, уміння правильно оцінити їх, опосередковано ставитися до власних успіхів, невдач, не боятися помилок, використовувати їх для розвитку діяльності;
3. Формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей;
4. Розвивати орієнтацію на спосіб діяльності;
5. Розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й однолітками, розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей;
6. Щоб перебороти скутість, потрібно допомагати дитині розслаблятися, знімати напругу за допомогою рухливих ігор, музики, спортивних вправ;
7. Допоможе інсценізація етюдів на прояв сміливості, рішучості, що потребує від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем; ігри, що виражають тривожність занепокоєння учасників, дають змогу емоційно відкинути пригніченість і страх, оцінити їх як характеристики ігрових персонажів, а не даної дитини, і на основі психологічного «розототожнення» з носієм гнітючих переживань позбутися власних страхів.
8. Не сваріть дитину за те, що вона посміла гніватися на вас. Навпаки, поставтеся до неї, до її обурення з розумінням і повагою: допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до вас.
9. Тільки тоді, коли емоції згаснуть, розкажіть дитині про те, як ви переживали, коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею вдалу форму висловлювання претензій.

10.Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі виховуємо своє роздратування, терпимо його доти, доки воно не вибухне, як вулкан, яким уже не можна керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так, щоб не принизити дитину, не звинуватити, а просто виявити своє незадоволення.



Кілька порад батькам із формування в дітей адекватної самооцінки

- 1.Не оберігайте дитину від повсякденних справ, не прагніть вирішувати за неї всі проблеми, але і не перевантажуйте її тим, що їй непосильно. Нехай дитина виконує доступні їй завдання і одержує задоволення від зробленого.
- 2.Не перехвалюйте дитини, але і не забувайте заохочувати її, коли вона цього заслуговує.
- 3.Заохочуйте в дитині ініціативу. Нехай вона буде лідером усіх починань, але також покажіть, що інші можуть бути краще її.
- 4.Не забувайте заохочувати інших у присутності дитини, підкресліть достоїнства іншого і покажіть, що ваша дитина також може досягти цього.
- 5.Показуйте своїм прикладом адекватність ставлення до успіхів і невдач. Оцінюйте у голос свої можливості й результати справи.
- 6.Не порівнюйте дитини з іншими дітьми. Порівнюйте її із самою собою (тією, якою вона була вчора чи, можливо, буде завтра).



Особливості стилю поведінки із сором'язливими дітьми:

- 1.Розширюйте коло знайомих своєї дитини, частіше запрошуйте до себе друзів, беріть дитину в гості до знайомих людей.
- 2.Не варто постійно турбуватися про дитину, прагнути оберігати її від небезпек, в основному придуманих вами, не намагайтеся самі зробити все за дитину, запобігти новим ускладненням, дайте їй певну міру волі і відкритих дій.
- 3.Постійно зміцнюйте в дитині впевненість у собі, у власних силах.
- 4.Залучайте дитину до виконання різних доручень, зв'язаних зі спілкуванням, створюйте ситуації, в яких сором'язливій дитині довелося б вступити в контакт з «чужим» дорослим. Наприклад: «Треба довідатися, про що ця цікава книга з чудовими картинками Спробуй запитати у бібліотекаря і попросимо дати їй нам подивитися». Звичайно, в такій ситуації «вимушеного спілкування» дитина спочатку буде вітатися тільки пошепки, відводячи очі, не відриваючись від руки матері. Зате, ідучи, попрощається голосно й чітко, іноді навіть посміхнеться.



Кілька порад батькам замкнутих дітей:

- 1.Розширюйте коло спілкування вашої дитини, знайомте її з новими людьми.
- 2.Підкреслюйте переваги і користь спілкування, розповідайте дитині, що нового й цікавого ви довідалися, а також, яке задоволення ви одержали, спілкуючись з тією чи іншою людиною.
- 3.Прагніть самі стати для дитини прикладом людини, що ефективно спілкується.
- 4.Принципи спілкування з агресивними дітьми:
- 5.Пам'ятайте, що заборона й підвищення голосу – найнеефективніші способи подолання агресивності. Тільки зрозумівши причини агресивності і знявши їх, ви можете сподіватися, що агресивність дитини буде знижена.
- 6.Дайте можливість вихлюпнути свою агресію, спрямувати її на інші об'єкти.
- 7.Дозвольте їй побити подушку або розірвати «портрет» її ворога і ви побачите, що в реальному житті агресивність у даний момент знизилася.
- 8.Показуйте дитині особистий приклад ефективної поведінки. Не допускайте при ній вибухів гніву.
- 9.Важливо, щоб дитина повсякчас почувала, що ви любите, цінуєте і приймаєте її.
- 10.Не соромтеся зайвий раз її приголубити або пожаліти. Нехай вона бачить, що потрібна й важлива для вас.



Поради батькам конфліктних дітей

- 1.Стримуйте прагнення дитини провокувати сварки з іншими. Треба звертати увагу на недобррозичливі погляди один на одного або бурмотіння собі під ніс. Звичайно, в усіх батьків бувають моменти, коли ніколи й неможливо контролювати дітей. І тоді найчастіше виникають «бурі».
- 2.Не намагайтеся припинити сварку, обвинувативши іншу дитину в її виникненні і, захищаючи свою. Намагайтеся об'єктивно розібратися в причинах її виникнення.
- 3.Після конфлікту обговоріть з дитиною причини його виникнення, визначте неправильні дії вашої дитини, що призвели до конфлікту. Спробуйте знайти інші способи виходу з конфліктної ситуації.

4. Не обговорюйте при дитині проблеми її поведінки. Вона може утвердитися в думці про те, що конфлікти неминучі, і буде продовжувати провокувати їх.

5. Не сваріться при дитині, не вживайте нецензурну лексику під час конфліктів у сім'ї. Приклад дорослих переноситься дитиною в учнівські колективи.

