



ГРУПОВЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

«ЯК ДИТИНУ?»

ЗРОЗУМІТИ

Зигмунд Фрейд стверджував, що дітьми спочатку рухають інстинкти й егоїстичні спонукання. Поступово вони пристосовуються до умов навколишнього світу, засвоюючи цінності і правила батьків. Батьки відіграють важливу роль у розвитку самосвідомості дитини.

Одне з найважливіших завдань, яке стоїть перед дорослими, - зрозуміти психологію дітей. Зрозуміло, для цього вам не обов'язково отримувати психологічну освіту. Однак ви повинні знати деякі прості речі про дитину: що їй подобається, а що - ні; що змушує її плакати, а що - сміятися; що мотивує її, а що змушує страждати.

Розглянемо кілька порад, які допоможуть вам зрозуміти, як бачить світ дитина.

Що таке дитяча психологія?

Дитяча психологія - це один з найпопулярніших розділів психології розвитку. Він присвячений вивченню психічних процесів, які відбуваються з дитиною з народження до підліткового віку. Особливу увагу в дитячій психології приділено змінам, які відбуваються з дитячою психікою з раннього дитинства.

Також дитяча психологія вивчає розвиток рухових, когнітивних, мовних навичок, емоційної, соціальної сфер тощо.

Чому важливо розуміти дитячу психологію?

Кожні батьки інтерпретують здібності та навички своєї дитини (або їх відсутність) по-своєму. Якщо ви не розумієте свою дитину, ви можете неправильно оцінювати її. У більшості випадків це не

приносить дитині ніякої шкоди, але іноді наслідки можуть бути серйозними. Батьки відіграють ключову роль у розвитку дитини. І якщо ви недостатньо обізнані про те, як влаштована її психіка, ви можете допускати помилки в її вихованні.

Вчені довели, що розвиток дітей залежить від часу, який батьки вкладають у це. Тому важливо не тільки проводити час з дитиною, а й отримувати нові знання в сфері дитячого розвитку. Це буде вагомим внеском в емоційний та інтелектуальний розвиток дитини.

Як краще розуміти дитячу психологію

Відомий психолог Жан Піаже стверджує: «Що стосується моралі або інтелекту, дитина не народжується хорошою або поганою. Вона сама господар своєї долі».

Виховання дітей - це щось більше, ніж просто забезпечення їх комфорту. Виховувати дитину - значить дарувати їй емоції і забезпечувати її безпеку. Розглянемо кілька головних порад про те, як краще зрозуміти психологію вашої дитини.

1. Головний секрет – спостереження

Один з найпростіших і в той же час ефективних способів вивчення психології дитини - спостереження. Проявляйте інтерес до того, що ваші діти роблять і говорять.

Спостерігайте за поведінкою і емоціями дитини, коли вона їсть, спить, грається тощо.

Майте на увазі, що ваша дитина унікальна і має свої риси характеру навіть у дитинстві. Тому не варто порівнювати свою дитину з іншими дітьми, тому що це викликає у неї стрес і навіть змушує відчувати себе неповноцінною.

Щоб зрозуміти психологію дитини, поставте собі кілька запитань:

- Що дитина любить робити найбільше?

- Як вона реагує, коли їй доводиться робити те, що їй не подобається (наприклад, їсти овочі, рано вставати або виконувати роботу по дому)?
- Наскільки вона товариська? Чи готова вона ділитися чимось з іншими дітьми або пробувати щось нове?
- Скільки часу їй потрібно, щоб освоїтися в новому середовищі? Чи легко вона пристосовується до змін?

Відповідаючи на ці питання, не оцінюйте свою дитину. Просто спостерігайте.

2. Проводьте якісний час з дитиною

Сьогодні батьки буквально розриваються між будинком і роботою, називаючи це багатозадачністю. При цьому виховання дитини опиняється в ряді багатьох інших справ.

Якщо вам теж не вистачає часу на виховання дитини, пора щось змінювати. Якщо ви хочете розуміти свою дитину, перш за все ви повинні приділяти їй час.

- Часу, який ви проводите з дитиною за сніданком і вечерею, недостатньо. Присвячуйте час тому, щоб поговорити з дитиною і пограти з нею.
- Розмови з дитиною дозволяють вам дізнатися, що відбувається в її житті в школі і вдома, яку музику і фільми вона любить, що їй подобається, а що - ні.
- Якісний час не обов'язково означає розмову або спільні заняття. Іноді ви можете просто сидіти з дитиною і мовчати. Просто спостерігайте за дитиною - і ви почнете розуміти особливості її особистості.

3. Дітям потрібна ваша повна увага

Коли ви збираєтеся провести час зі своєю дитиною, не плануйте на цей час ніяких інших справ. Ваша дитина заслуговує вашої повної уваги. Якщо ви будете розмовляти з дитиною і одночасно готувате

їжу, ведете машину або займаєтеся чимось ще, швидше за все, ви втрачаєте найважливіше з того, що вона вам розповідає.

Плануйте час, який ви присвятите тільки вашій дитині. Коли ви не відволікаєтеся ні на які сторонні справи, дитина відчуває себе в безпеці і готова відкриватися вам ще більше.

4. Звертайте увагу на оточення дитини

Дослідження довели, що поведінка дитини багато в чому визначається оточенням, у якому вона виховується. Тому батькам варто звернути увагу на те, з ким спілкується дитина.

Дослідження також довели, що оточення дитини впливає на розвиток її мозку. Це, у свою чергу, впливає на розвиток мовних і когнітивних навичок. При цьому особливо важлива домашнє середовище.

Поведінка дитини багато в чому залежить від того, які люди її оточують і як вона взаємодіє з ними. Зверніть увагу на середовище, яке оточує дитину вдома і в школі. Наприклад, якщо дитина агресивна або має проблеми з соціалізацією, подумайте, хто або що на це вплинуло.

5. Зрозумійте, як функціонує мозок дитини

Батьки можуть добре знати фізіологічні особливості своєї дитини, але вони не знають, як працює її мозок. Мозок дитини розвивається з досвідом, якого вона набуває. Відповідно, вона вчиться реагувати певним чином у різних ситуаціях.

Розуміння того, як функціонує мозок дитини, може допомогти вам дізнатися багато про поведінку дитини, про те, як вона приймає рішення, про її соціальні, логічні і когнітивні здібності.

Негативний досвід може призвести до негативних емоційних реакцій дитини. Це може погано позначитися на її розвитку.

Розуміння того, як працює мозок дитини, допоможе вам перетворити негативний досвід на нові можливості для розвитку.

Відомий американський психолог Деніел Сігел, автор книги «Зростаючий мозок» стверджує: «Розуміючи функції мозку, батьки можуть допомогти своїм дітям створити міцну основу для здорового соціального життя й емоційного благополуччя, навчити їх з легкістю долати важкі ситуації».

6. Дозвольте дитині розповідати історії

Розмовляти з дитиною важливо, але не менш важливо і слухати її, коли вона говорить. Ініціюйте розмову, а потім послухайте, що дитина намагається вам сказати. Іноді дітям буває складно висловити свої думки, тому звертайте увагу не тільки на їх слова, а й на невербальні сигнали:

- тон голосу: способи, якими дитина виділяє слово або фразу;
- вирази, які показують, що відчуває дитина в даний момент. Коли вона розповідає про щось, постарайтеся зрозуміти, які емоції вона при цьому відчуває: чи подобається їй те, про що вона розповідає, чи боїться вона, чи перебуває у стресовому стані;
- мова тіла: стежте за зоровим контактом, за позою дитини, положенням її рук;

Вам слід не тільки слухати дитину, а й давати їй зрозуміти, що ви її чуєте і сприймаєте її слова всерйоз. Відповідайте дитині, щоб вона розуміла, що ви її чуєте. Якщо вам щось незрозуміло, запитуйте. Але не говоріть надто багато і не ставте багато питань, тому що це може перевтомити дитини і змусити її замовкнути.

7. Діти висловлюють свої емоції по-різному

Існують різні способи, за допомогою яких діти висловлюють свої думки й емоції. Крім розмов, вони можуть використовувати для цього різні дії.

- Якщо ваша дитина любить малювати, писати або грати, заохочуйте ці заняття. Віддайте її в художню школу - так ви допоможете їй краще виражати себе. Ви можете пропонувати дитині теми для малюнків, але при цьому не потрібно обмежувати її фантазію.
- Запропонуйте дитині вести щоденник, у якому вона буде писати про свої заняття і враження за день. Чим більше дитина пише або малює, тим краще вона проявляє себе.
- Приділіть час, щоб проаналізувати малюнки дитини, щоб зрозуміти, як вона бачить навколишній світ. Не намагайтеся аналізувати кожную деталь - інакше ви ризикуєте зробити неправильні висновки про дитину або спроектувати на неї свої емоції.
- Дозвольте дитині самій пояснити, що вона намалювала або написала, і що вона відчуває з цього приводу.

8. Правильно ставте запитання

Якщо ви хочете, щоб дитина ділилась з вами своїми думками, ставте їй правильні запитання. Почніть розмову з відкритих питань, які мотивують дитину поділитися подробицями.

- Замість того щоб запитати: «Тобі подобається ця пісня?», запитайте: «Що ти думаєш про цю пісню?» На перше питання відповідь може бути «так» або «ні», тоді як відкрите питання дозволить їй розповісти більше.
- Замість того щоб запитати, з ким дитина гралася у дворі, запитайте, у які ігри вони грали. Дозвольте дитині в деталях пояснити суть гри і не перебивайте її.
- Ніколи не уникайте питань, які задає дитина. Якщо у вас немає відповіді на питання, поверніться до нього пізніше. Якщо ви ігноруйте питання дитини, вважаючи їх дурними, у майбутньому вона, ймовірно, не захоче ставити запитання.

9. Дізнавайтеся більше про розвиток дитини

Ви повинні розуміти, що відбувається з дитиною на різних етапах її розвитку, щоб переконатися, що цей процес проходить нормально. Читайте книги й інтернет-сайти, присвячені даній тематиці, розмовляйте з фахівцями, які можуть вам розповісти про розвиток дитячої психіки. Коли ви не знаєте, як розвивається дитина, вам може здаватися, що з дитиною щось не так. Не поспішайте робити песимістичні припущення.

10. Спостерігайте за іншими дітьми

Іноді спостереження за однолітками вашої дитини допомагає вам краще її зрозуміти. Ви бачите, як діти поведуться з оточуючими, і можете визначити сильні і слабкі сторони їх особистості.

Це не означає, що вам потрібно порівнювати вашу дитину з кожним її другом або однокласником. Батьки часто визначають здібності своєї дитини, порівнюючи її з однолітками. Але в довгостроковій перспективі це може мати негативний вплив на дитину. Порівняння - це не завжди погано, але з ним варто не перестаратися.

11. Співпереживайте - поставте себе на місце дитини

Іноді, щоб стати ближче до дитини, ви повинні поставити себе на її місце, думати і іноді навіть вести себе, як вона. Емпатія - це важлива якість, яку батьки повинні розвинути, якщо хочуть краще розуміти свою дитину. Ви знаєте, що відчуває ваша дитина, коли вона розповідає вам про це. Але ви можете не розуміти її почуттів, якщо ви не можете співпереживати дитині. Розглянемо кілька простих способів розвинути свою емпатію.

- Прислухайтесь до почуттів дитини. Спробуйте зрозуміти, що вона переживає.
- Говоріть з дитиною її мовою, щоб вона могла зрозуміти вас. Запитайте себе: якби ви були дитиною, змогли б ви зрозуміти дорослу розмову, що повна складних слів і виразів?
- Коли ви не можете зрозуміти поведінку дитини, запитайте себе: як би ви повелися на її місці?

12. Розвивайте емоційний інтелект дитини

Довгий час до емоцій дитини не ставилися так само серйозно, як до емоцій дорослої людини. Почуття і емоції дитини сприймалися як належне, оскільки вважалося, що діти забувають їх, коли виростають.

Ніколи не варто недооцінювати емоції дитини або її здатність керувати ними.

Емоційний інтелект (EQ) - це здатність людини розпізнавати, висловлювати і контролювати свої емоції. У кожної дитини свій унікальний темперамент, який дається їй з народження. Одні діти відкриті й ініціативні, інші - сором'язливі і повільні.

Ви повинні розуміти емоційний інтелект своєї дитини і зробити все можливе, щоб допомогти їй розвинути цю якість.

13. Не робіть поспішних висновків

Не думайте, що ви точно знаєте, чого хоче ваша дитина і як вона себе почуває в будь-який момент. Якщо дитина ні на що не скаржиться, ви можете припустити, що вона щаслива. Або ви можете вважати себе хорошими батьками тільки тому, що дитина добре поводить себе на публіці і не вередує.

Коли ви робите подібні припущення, ви перестаете розуміти свою дитину. Через це ви можете робити неправильні вчинки по відношенню до неї. Коли ви не впевнені в тому, що відчуває дитина, просто запитайте у неї - і ви розвієте всі сумніви.

Розлади психіки у дітей

Діти формують певні моделі поведінки під впливом батьків, родичів і оточення. У більшості дітей є незначні проблеми з поведінкою - вони можуть бути впертими, грубими або неуважними. Якщо ці

проблеми з часом не проходять, вони можуть перерости в розлади поведінки. Розглянемо найпоширеніші з них.

1. Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ). У дітей з СДУГ проявляються три основні симптоми: неуважність, імпульсивність і гіперактивність. Такі діти також можуть бути неспокійними, агресивними і надмірно збудливими.

2. Депресії і біполярні розлади. Діти з біполярним розладом, як правило, страждають від різких перепадів настрою: тривалі періоди гіперактивності, що супроводжуються нападами гніву і зухвалою поведінкою, змінюються періодами депресії, яка супроводжується фрустрацією і пригніченим настроєм.

3. Тривожний розлад. Діти, які ним страждають, схильні хвилюватися про все. Навіть найдрібніші проблеми можуть викликати у них безсоння.

4. Синдром Аспергера. Це легка форма аутизму. Симптоми даного розладу включають в себе відсутність соціальних навичок, неприйняття змін і звичного середовища, уникнення зорового контакту, відсутність емпатії і недостатній розвиток моторики.

5. Розлад навчання. Це психологічний розлад, який ускладнює процес навчання для дитини. Симптоми включають у себе погану концентрацію уваги, погану пам'ять, координацію, нездатність слідувати інструкціям і неорганізованість.

6. Розлад соціальної поведінки. Діти з даним розладом схильні залякувати однолітків, уникати соціального життя, псувати майно оточуючих, знущатися над тваринами, брехати або навіть красти речі.

7. Розлади харчової поведінки. Діти з такими розладами, як анорексія або булімія, як правило, мають неправильні звички харчування. Часто дані розлади виникають через нав'язливі думки з приводу зовнішності і ваги. Симптоми даного розладу включають в себе безсоння, відсутність мотивації, зниження успішності, депресію, забудькуватість тощо.

Якщо ви підозрюєте один з перерахованих вище розладів у своєї дитини, негайно зверніться до лікаря.

Сьогодні психологи дотримуються двох основних теорій: біологічної (полягає в тому, що розвиток дитини - це природний

процес) і соціальної (розвиток дитини відбувається в результаті виховання і впливу зовнішнього середовища). Фахівці вивчають розвиток дітей в різних аспектах, зокрема:

- соціальному (відносини з батьками, братами і сестрами, друзями, учителями та іншими людьми, які впливають на розвиток дитини);
- культурному (традиції, загальноприйняті цінності і життєві принципи, які впливають на розвиток дитини);
- соціально-економічному (як соціальний статус дитини, спосіб життя і забезпеченість її сім'ї можуть впливати на її розвиток).

Не бійтеся труднощів

Розуміння дитячої психології може бути складним завданням. Якщо у вас кілька дітей, у кожного з них можуть бути свої особливості психіки.

Не варто думати, що психіка всіх дітей влаштована однаково і що існує стиль виховання, що підходить усім. Вивчення психології вашої дитини може бути довгим і виснажливим процесом, але це дуже важливо для того, щоб сформувати у неї здорову психіку.