

Поговори с ребенком

«Ключ к успешному воспитанию детей стоит искать не в сложных теориях, семейных правилах или запутанных формулах поведения, а в глубочайшем чувстве любви и привязанности к своему ребенку, которое проявляется через сопереживание и понимание (Джон Готтман).

Семья является основным фундаментом для развития ребенка, оказывает огромное влияние на его эмоциональное состояние, благополучие.

Родители играют самую важную роль в жизни каждого ребенка. Именно родительская любовь – источник и гарантия благополучия, поддержания физического и психологического здоровья детей и подростков.

Основной задачей родителей является создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся. В семье необходимо создать атмосферу, в которой ребенок может быть откровенным и выражать свои чувства, эмоции без страха.

Ребенку необходимо чувствовать себя безопасно, доверять своим близким и знать, что его чувства и эмоции будут уважаемы и приняты.

Для того, чтобы ваш ребенок чувствовал, что вы его любите и принимаете, не стесняйтесь лишний раз его обнять. Объятия родителей помогают ребенку справиться с эмоциональным напряжением, снижают уровень стресса и тревоги. Вы, наверное, замечали, что маленький плачущий ребенок, сначала утыкается в подол матери, а потом, немного успокоившись, начинает рассказывать о случившемся. Что делает взрослый человек в это время? Он гладит ребенка по голове, по спине. Именно от отсутствия родительской ласки страдают дети. Даже если таких детей завалить игрушками, это не помогает. Когда они становятся старше у них нет опыта проявления любви и заботы к близким людям.

Проявляйте искренний интерес жизни ребенка. Ежедневно выделяйте время, когда вы полностью сосредоточены на нем, отложив все свои дела. Открытое общение, обмен мыслями и чувствами с самого раннего возраста закладывает основу для доверительных отношений в подростковом возрасте.

Принимайте ребенка таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками. Не сравнивайте с другими детьми. Сравнения с другими детьми могут нанести ущерб самооценке и вызвать эмоциональное отдаление. Каждый ребенок уникален. Постоянная критика или обвинения могут привести к тому, что ребенок замкнется в себе. Своевременная похвала и одобрение укрепляют самооценку ребенка.

Узнайте о том, чем хочет заниматься ваш ребенок, о чем мечтает. Поинтересуйтесь, какие фильмы он смотрит, какую музыку слушает, чем увлекается. Не критикуйте его увлечения, даже если их не разделяете. Научитесь принимать тот мир, в котором живет ваш ребенок.

Научитесь слушать ребенка, когда он говорит, проявляйте искренний интерес к его переживаниям и мыслям. Уважайте и цените его взгляды, даже если они отличаются от ваших. Это, в свою очередь, научит ребенка уважать вашу позицию.

Активное слушание дает ребенку ощущение, что его слышат и понимают, снижает чувство одиночества и приносит спокойствие. Игнорирование же его слов может вызвать ощущение, что его проблемы и чувства обесцениваются, что может привести к защитной реакции, отчаянию, одиночеству или обиде. Дети часто чувствуют себя непонятыми, особенно если родители перебивают, критикуют или сразу дают непрошенные советы.

Используйте невербальные сигналы, демонстрирующие вашу вовлеченность. Зрительный контакт, кивки, обеспокоенный взгляд или ободряющая улыбка – все это маленькие, но значимые жесты.

Задавайте вопросы, которые побуждают к активному диалогу. Например, попробуйте спросить: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?».

Проявите интерес к проблемам ребенка, даже если для вас они являются пустяковыми. Нельзя обесценивать переживания ребенка, говорить, что это «ерунда», «не стоит об этом переживать», «бывает и хуже». Для ребенка его проблемы – не мелочи.

Необходимо помогать ребенку находить пути решения выхода из сложившейся ситуации. К примеру: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации?». Напомнить ребенку: «Ты очень много значишь для меня и меня беспокоит твое настроение».

Будьте честными, открытыми и искренними с детьми. Понимание внутреннего мира ребенка: ключ к крепким отношениям.

Помните, что конфликты необходимо разрешать конструктивно, не оскорбляя ребенка, проявляя терпение. Помните, что если отвечать на агрессию агрессией, то вряд ли можно добиться рационального решения. Будьте последовательны в своих требованиях, старайтесь придерживаться одних и тех же правил.

Найдите общие интересы, отыщите точки соприкосновения. Разузнайте о том, чем хочет заниматься ваш ребенок. Поинтересуйтесь о его хобби, интересах. Организуйте совместную деятельность: посещение музеев, театров, кинотеатров, экскурсии, походы, прогулки, участие в волонтерской деятельности, благотворительных акциях, озеленении территории, посадке леса, аллей.

Семейные традиции имеют важное значение для эмоционального состояния ребенка. Они создают ощущение принадлежности и стабильности, укрепляют семейные связи и формируют позитивные эмоции. Традиции могут включать празднование праздников, семейные поездки, общие игры или

еженедельные семейные встречи. Участие в семейных традициях помогает ребенку чувствовать себя любимым и значимым членом семьи.

На эмоциональное состояние ребенка неизменно оказывает влияние и семейная обстановка. Именно родительский пример имеет огромное значение в эмоциональном развитии ребенка. Ребенок наблюдает и подражает родителям в выражении эмоций и их управлении. Здесь необходим положительный родительский пример, основанный на эмоциональной открытости, эмпатии и уважении.

Уважайте личное пространство ребенка. Особенно в подростковом возрасте дети стремятся к самостоятельности и болезненно воспринимают нарушение границ. Доверяйте своему ребенку.

Поощряйте самостоятельность, давайте посильные поручения.

Важно, чтобы ребенок знал, что может обратиться к вам с любой проблемой, не опасаясь осуждения. Построение доверительных отношений – это непростая задача, но именно это помогает укрепить эмоциональную связь, сформировать у ребенка уверенность в себе и своих силах.

Если вы заметили, что у вашего ребенка сложный период, отмечается подавленное состояние, апатия и другие тревожные признаки, помните, что родители – это те люди, чья поддержка очень важна и крайне необходима при любой сложной ситуации.

Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально». Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают детей на необдуманные действия, поэтому очень важно открыто поговорить с ребенком, когда ему тяжело. Ребенку очень важны участие, забота и тепло близких людей. Если он не может попросить у вас помощи, предложите ее сами.

Родители могут помочь ребенку, если вовремя заметят у ребенка признаки кризисного состояния и поговорят с ним.

В случае необходимости следует обращаться за помощью к педагогу-психологу учреждения образования, психологу или психотерапевту учреждения здравоохранения, ведь от этого зависит благополучие ребенка, его психологическое здоровье и будущее.

Михальчик Елена Васильевна,
педагог-психолог отдела координации
деятельности социально-педагогических
центров и деятельности учреждений
образования Гродненского областного
социально-педагогического центра