

Рекомендации психолога родителям по ДРО:

1. Что бы ни происходило, будьте честными с самими собой в первую очередь и всегда с ребенком. И если вас что-то раздражает во взаимодействии с ребенком, не набрасывайтесь на него эмоционально никогда. Как только заметили в себе раздражение сделайте паузу и спросите себя, что на самом деле вас раздражает скорее всего в себе или своей жизни. Запомните, ребенок - это ваше отражение, которое усиливает все внутренние процессы в вас самих. И если вы недовольны жизнью или собой в целом, можете быть уверены, ребенок всегда будет вас чем-то раздражать. Работайте над собой постоянно, тогда дети естественным образом вместе с вами начнут развиваться.

2. Позвольте ребенку быть самим собой, даже если это расходится с вашими ожиданиями. Делайте все, в том числе на собственном примере, чтоб он становился самостоятельным, умел слушать себя, понимал, чего он хочет и следовал этому. Принимайте его таким, какой он есть. Не навязывайте себя и свой опыт, потому что это ваше личное и может не иметь никакого отношения к жизни ребенка.

3. Завести календарь настроения и по возможности его заполнять. Работа над осознанием своих чувств и эмоций. Активное слушание. Можно использовать такие слова как : «я вижу что ты сейчас расстроена из-за того, что мы не купили тебе эту игрушку, но на данный момент у нас с папой нет возможности ее тебе купить, из-за того что...». Не забывать про себя как про родителя и помнить что ребенок все же находится в позиции подчинения родителю , пока он маленький и многого не знает и не понимает.

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка	Ответ родителя
Дочь: «Сегодня, юда я выхожу из школы, мальчишка-хулиган выбил у меня портфель и из него все высыпалось»	Огорчение, обида	«Ты очень расстроилась, и было очень обидно»
Ребенку сделали укол, он плачет: «Доктор плохой!»	Больно, рассердился	«Тебе больно, ты рассердился на доктора»
Ребенок роняет чашку, та разбивается: «Ой!!! Моя ча-а-шечка!»	Страшно, жалю	«Ты испугалась, и чашечку очень жалю»

4. Интересоваться как дела у ребенка, как дела у его друзей. Внимательный ребенок никогда не вырастет эгоистом.

Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- ребенок убедится, что вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Поглощенный проблемой или чем-то еще расстроенный человек обычно теряет ощущение перспективы. Внимательно слушая, мы помогаем ребенку разобраться в вопросе, «переварить» проблему.

Попробуйте следующие упражнения для развития умения понимать себя.

(Вы тоже можете делать их вместе с ребенком).

• Скажите ребенку: «Прислушайся к себе. Если бы твоё настроение можно было покрасить, то какого бы цвета оно стало? На какое животное или растение похоже твоё настроение? А какого цвета радость, грусть, тревога, страх?» Можно вести «Дневник настроений». В нем ребенок каждый день (можно и несколько раз в день) будет рисовать свое настроение. Это могут быть рожицы, пейзажи, человечки, что ему больше понравится.

• Нарисуйте контур человечка. Теперь пусть ребенок представит, что человечек радуется, пусть он заштрихует карандашом то место, где, по его мнению, в теле находится это чувство.

Затем также «прочувствуйте» обиду, гнев, страх, счастье, тревогу и т.д. Для каждой эмоции ребенок должен выбрать свой цвет. Зарисовывать можно и одного человечка, и разных (например, если счастье и радость ребенок захочет расположить в одном месте).

· Обсудите с ребенком способы выражения гнева. Пусть он (и Вы сами) попробует ответить на вопросы:

1. Что тебя может разозлить?
2. Как ты себя ведешь, когда злишься?
3. Что чувствуешь в состоянии гнева?
4. Что ты сделаешь, чтобы избежать неприятностей в эти минуты?
5. Назови слова, которые говорят люди, когда злятся.
6. А если ты слышишь обидные для себя слова, что чувствуешь, что делаешь?
7. Какие слова для тебя самые обидные?

Желательно записывать ответы, чтобы потом обсудить с ребенком. Например, какие слова можно употреблять, разозлившись, а какие не стоит, т.к. они слишком резкие, неприятные.

5. Читайте на ночь терапевтические сказки ребенку.