

Памятка для родителей по семейному воспитанию

Как родители могут оказать психологическую поддержку ребенку в семье

- Чаще улыбайтесь ребенку, обнимайте, ласкайте, целуйте, хвалите его. Не думайте, что ваш ребенок и так знает, что вы его любите.
- Пусть ваша любовь к ребенку будет выражена словами, тоном голоса и взглядами, которые отражают ваше доброе чувство.
- Это неправда, что с возрастом детям все меньше нравится физические контакты с родителями (объятия, поцелуи). Но уважайте дистанцию, устанавливаемую ребенком. Чем старше ребенок, тем деликатнее ведите себя в присутствии посторонних.
- Хотя бы раз в неделю один вечер делайте что-то всей семьей. Пусть все члены семьи подумают и договорятся, что они хотели бы сделать вместе. Разделяйте интересы детей.
- Если у вас двое или трое детей, предоставьте каждому из них возможность индивидуально провести с вами какое-то время. Например: хотя бы полчаса перед сном и т. п. Дайте им понять, что вам тоже хочется побыть с ними.
- Воспринимайте неуспехи и проблемы ребенка с юмором (но не с насмешкой!), как временные трудности, которые он, конечно, сможет преодолеть.

Родители как пример социальных связей

- Каждый день спрашивайте ребенка: «Как дела?». Начните с простых вопросов: «Что было в школе? Что нового узнал?». Сделайте такие разговоры привычкой. Рассказывайте о своих делах.
- Внимательно слушайте ребенка. Пусть для него станет очевидным тот факт, что вы цените его мнение, знания, уважаете его чувства.
- Пусть ребенок самостоятельно делает то, что он должен и может делать. Вместе с тем, он должен чувствовать, что вы готовы прийти на помощь. Незамедлительно откликайтесь на просьбу о помощи: разберитесь, с чем ребенок сможет справиться сам, а в чем только с вашей помощью, и помогите именно в этом.
- Выражайте уверенность, что с остальным ребенок справится сам. Напоминайте о том, как он уже преодолел какие-то трудности в прошлом.
- Сами обращайтесь за помощью к ребенку, если он хотя бы немного сможет вам помочь.
- Некоторые дети очень подвижны: им надо постоянно бегать, им трудно спокойно сидеть на одном месте. Не настаивайте на том, чтобы ребенок полностью успокоился и уселся до того, как вы начнете с ним разговаривать.
- Убедитесь, что когда вы решили поговорить с ребенком, для этого есть достаточно времени и подходящее место. Это может быть его комната, кухня, скамейка в парке или любое другое место. Телевизор должен быть выключен, к телефону попросите подходить других членов семьи, сотовый телефон на время отключите.

Правила для родителей

- Договоритесь между собой, какого поведения вы ожидаете от ребенка. Воспитывая ребенка, родителям следует придерживаться единых взглядов и не противоречить друг другу.

- Время от времени пересматривайте ваши требования к ребенку. Они должны соответствовать его возрасту и уровню зрелости. Проанализируйте: они разумные? честные? достаточно ли вы уважаете права ребенка? не вырос ли он из ваших ограничений? Если у вас возникли какие-то сомнения, прочитайте литературу о воспитании, посоветуйтесь со специалистами.
- Поговорите с ребенком о ваших требованиях к его поведению. Объясните, почему они важны. Используйте понятный ребенку язык. Спокойно аргументируйте свою позицию, четко и уверенно отвечайте на возражения ребенка. Обсудите, какие санкции возможны в случае нарушений.
- Будьте постоянны и настойчивы. Повторяйте правила и поощряйте их выполнение. С другой стороны будьте готовы к возможному пересмотру ваших требований и наказаний, когда дети становятся старше или обстоятельства жизни семьи меняются.
- Рассматривайте дисциплину как способ обучения ребенка, а не как форму наказания. Помните, что наилучшая дисциплина произрастает на почве взаимного уважения и близких взаимоотношений, на сознательном принятии правил, а не на проявлениях власти или авторитаризма родителей.
- Нельзя предъявлять дисциплинарные требования к ребенку, проявляя при этом злость или жестокость. Если в сложной ситуации вы почувствовали свое бессилие, злость, не торопитесь принимать решение – подумайте в более спокойном состоянии или обратитесь за профессиональной помощью.
- Если, несмотря ни на что, ребенок продолжает нарушать установленные вами правила, прекратите его наказывать и выясните, в чем причины такого поведения. Может оказаться, что причины лежат в плоскости эмоциональных или психологических проблем ребенка, или связаны с заболеваниями.