Советы психолога

«Как прожить хотя бы один день без нервотрепки, поучений, взаимных обид?»

Будите ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».

Не торопите, умение рассчитать время – ваша задача, и если это вам плохо удается, то вины ребенка в этом нет.

Не отправляйте ребенка в школу без завтрака: до школьного завтрака ему придется много поработать.

Прощаясь, предупреждайте и направляйте: «смотри не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т. п. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, скажите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.

Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?2. Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него кучу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте его ведь, это не займет много времени.

Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.

Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку и постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребенка. После школы не торопите ребенка садиться за уроки, необходимо 2-3 часа (а в 1-ом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков- с 15 до 17 часов. Занятия вечерами бесполезны, завтра придется все начинать сначала.

Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимо 10-15 минутные «переменки».

Во время приготовления уроков не стойте над душой, дайте возможность ребенку работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «давай разберемся вместе», «я тебе помогу»), похвала (даже если не очень получается) необходимы. Не акцентируйте внимание на оценках.

В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то…» Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

Найдите (постарайтесь найти) в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекайтесь на домашние дела, телевизионные передачи, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.

Выбирайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдете много полезного.

Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности учебы. Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «ты уже большой» 7-8 летнему ребенку) очень любят послушать сказку перед сном, песенку и ласку. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, и спокойно уснуть. Старайтесь вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т. п.

Десять заповедей для мамы и папы будущего первоклассника.

Начинайте «забывать», о том, что ваш ребенок маленький. Дайте ему посильную работу в доме, определите круг обязанностей. Сделайте это мягко: «Какой ты у нас уже большой, мы уже можем доверить тебе помыть посуду (вымыть пол, вытереть пыль, вынести ведро и т. д.)».

Определите общие интересы. Это могут быть как познавательные (любимые мультфильмы, сказки, игры). Участвуйте в любых занятиях своих детей, проводите с ними свободное время не "рядом«, а «вместе». Для этого достаточно посмотреть вместе фильм, поиграть в «солдатики», построить крепость из снега, поговорить на волнующие ребенка темы. Не отказывайте ребенку в общении, дефицит общения – один из самых главных пороков семейной педагогики.

Приобщайте ребенка к экономическим проблемам семьи. Постепенно приучайте его сравнивать цены, ориентироваться в семейном бюджете (например, дайте ему деньги на мороженое, сравнив при этом цену на него и на другой продукт). Ставьте в известность об отсутствии денег в семье, приглашайте за покупками в магазин.

Не ругайте, а тем более не оскорбляйте ребенка, особенно в присутствие посторонних. Уважайте чувства и мнение ребенка. На жалобы со стороны окружающих, даже учителя или воспитателя, отвечайте: «Спасибо, мы дома обязательно поговорим на эту тему». Помните педагогический закон оптимистического воспитания: доверять, не считать плохим, верить в успех и способности («ты сможешь», «у тебя обязательно получится», «я в тебя верю»).

Научите ребенка делиться своими проблемами. Обсуждайте с ним конфликтные ситуации, возникшие в общении ребенка со сверстниками или

взрослыми. Искренне интересуйтесь его мнением, только так вы сможете сформировать у него правильную жизненную позицию. Постарайтесь разобраться объективно: не считайте всегда правым своего ребенка и неправым другого или наоборот.

Чаще разговаривайте с ребенком. Развитие речи – залог хорошей учебы. Были в театре (цирке, кино)- пусть расскажет, что ему больше всего понравилось. Слушайте внимательно, задавайте вопросы, чтобы ребенок чувствовал, что вам это действительно интересно. Вместе с ним придумывайте самые разные фантастические истории – о предметах, вещах, явлениях природы. Ваш ребенок должен быть фантазером!

Отвечайте на каждый вопрос ребенка. Только в этом случае его познавательный интерес никогда не иссякнет. В то же время прибегайте чаще к справочной литературе («Давай посмотрим вместе в словаре, в энциклопедии»), приучайте детей пользоваться самостоятельно справочниками и энциклопедиями, а не ждать всегда вашего ответа.

Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами вашего ребенка. Видеть мир глазами другого – основа взаимопонимания. А это означает – считаться с индивидуальностью ребенка, знать, что все люди разные и имеют право быть такими!

Чаще хвалите, восхищайтесь вашим ребенком. На жалобы о том, что что-то не получается, отвечайте: «Получится обязательно, только нужно еще несколько раз попробовать». Формируйте высокий уровень притязаний. И сами верьте, что ваш ребенок может все, нужно только чуть-чуть ему помочь. Хвалите словом, улыбкой, лаской, нежностью, а не отделывайтесь такого рода поощрениями, как покупка новой игрушки или сладостей.

Не стройте ваши взаимоотношения с ребенком на запретах. Согласитесь, что они не всегда разумны. Всегда объясняйте причины, обоснованность ваших требований, если возможно, предложите альтернативный вариант. Уважение к ребенку сейчас – фундамент уважительного отношения к вам в настоящем и будущем. Никогда не пользуйтесь формулировкой «если…, то…» («Если уберешь свои вещи, разрешу смотреть телевизор» и т.п.). Это пагубно влияет на воспитание личности. Ребенок начинает принимать позицию «ты - мне, я - тебе».