



Ответы психолога на вопросы родителей

1. Вопрос: Как научить ребенка уверенно вести себя в коллективе сверстников?

Ответ психолога: Наука психология советует: желательно обучать этому, начиная с очень раннего возраста. Прежде всего, нужно чтобы ребенок начал общаться с ровесниками как можно раньше. И важно приучить ребенка с этого же раннего возраста самостоятельно решать свои проблемы в общении с ровесниками. Например, когда ребенок подходит с жалобами на плохое поведение другого ребенка (отнял игрушку, дерется), сначала задайте ему вопрос, и дайте время на ответ, что он сам собирается делать по этому поводу, не спешите ругать его или предлагать ему свою помощь в решении этих проблем.

Психология утверждает, что важно хвалить ребенка за успехи в создании и поддержании отношений и не критиковать его за неудачи. Как можно реже давать оценку друзьям ваших детей. Стремиться самим много и легко общаться, подавая ребенку пример построения дружеских отношений. Если ребенок терпит неудачи в общении полезно поддержать его своим рассказом о том, что и вам не всегда было легко в этом отношении. Стремиться повышать самооценку ребенка. Даже если ребенок уже большой, полезно перестать решать за него его проблемы, если вы заметите, что делаете это. Но некоторые дети, несмотря на все ваши усилия, все-таки будут оставаться долго стеснительными и робкими. Для таких детей единственный путь - это психологический тренинг, т. к. на тренинге дети могут в безопасной обстановке (здесь их никто не обидит) попробовать новые способы общения.

2. Вопрос: Как научить ребенка спокойно и внятно общаться с людьми?

Ответ психолога: Если ребенок волнуется в общении и от волнения начинает говорить невнятно, то стоит набраться терпения. Психология рекомендует: не стоит насильно заставлять его общаться, если этого можно избежать. Нельзя критиковать ребенка за его трудности. Стоит говорить ему, что это временные проблемы, что все получится, если он будет стараться. И очень важно при каждой попытке ребенка начать общение найти, за что его можно похвалить (Ты сегодня говорил уже лучше, я знаю, тебе было страшно, но ты смог и т. д.). Такая проблема чаще встречается в семьях, где сами родители очень зависят от мнения окружающих и поэтому им важно, чтобы их ребенок хорошо выглядел со стороны. В этом случае надо еще и родителям поработать над собой, т.к. они передают ребенку свою тревогу.

3. Вопрос: Как научить ребенка сосредотачиваться?

Ответ психолога: Это не простой вопрос, так как может быть много психологических и не психологических причин, из-за которых ребенок бывает рассеян. Если рассеянность проявляется во всем, то, возможно, стоит посоветоваться с невропатологом. Если это касается уроков, то не стоит перегружать ребенка и стоит делать больше физкультурных пауз в занятиях и создавать положительный эмоциональный настрой, похваливая за любые успехи, подбадривая и убирая критику из общения. Если это касается потери вещей, то можно показать ребенку, что это отсрочит покупку долгожданной игрушки, нужной ему вещи и т. д. А может ребенок таким способом привлекает ваше внимание к себе? Почитайте литературу по психологии о том, как правильно уделять внимание ребенку!

4. Вопрос: Как научить ребенка внимательно слушать других людей?

Ответ, впрочем, сначала вопрос: Как вы определяете, насколько внимательно он слушает? Если он много вертится, но при этом все слышит, то это просто его особенность и он лучше воспринимает материал, когда вертится. Если он легко отвлекается и совсем ничего не слышит, то причиной может быть расторможенность (задайте этот вопрос невропатологу). Может быть, он получает мало физической нагрузки и ему просто не усидеть на месте? Мальчикам трудно выдержать школьную систему обучения, где приходится много сидеть. А может учитель не умеет увлечь рассказом или поддержать дисциплину в классе? Еще возможен вариант, при котором ребенок таким способом пытается привлечь внимание взрослых. Тогда взрослым стоит научиться уделять ему внимание тогда, когда ребенок ведет себя хорошо, а плохое поведение как бы не замечать. Потому что, когда мы ругаем ребенка, идет получение негативного внимания, что фиксирует неправильное поведение ребенка.

5. Вопрос: Как воздействовать на подростков, что бы они не перечили словом и делом?

Ответ психолога: Если ваш ребенок любого возраста делает все не так, как вы ему советуете, это значит, что он чувствует себя взрослым и ему кажется, что вы не заметили, что он уже вырос, и продолжаете считать его ребенком. Психологический совет: Попробуйте предлагать ему свои идеи в форме выбора. Когда хотите от него чего-либо добиться, то придумывайте не один, а два варианта поведения, из которых предложите ему выбрать тот, который ему больше нравится. Тогда он будет чувствовать себя взрослым и ему будет легче принять ваш совет. Только старайтесь предлагать такие два варианта,

которые устроили бы вас самих. (Ты вынесешь мусор сейчас или после обеда?). Старайтесь поднимать значимость ребенка всеми, доступными вам способами (поручать ответственные и интересные дела, хвалить, меньше критиковать). Дайте больше самостоятельности. Если не получается, то приходите на консультацию, мы разберемся, почему не получается. Дело в том, что у нас, как у родителей иногда может быть скрытая выгода от того, что наш ребенок имеет проблемы. И сами мы не всегда в состоянии определить, в чем она.

6. Вопрос: Как противодействовать дурному влиянию?

Ответ психолога: Сначала успокойтесь, скорее всего, ваш ребенок не будет хуже вас, т.к. вы сами его воспитывали. Чтобы он смог сказать «нет» дурному влиянию разрешайте ему дома иногда говорить «нет», не ломайте его волю, не вступайте в борьбу. Признайте, что он уже может многое решать сам. Если ребенку дома хорошо, он не пойдет искать счастья на улицу, поэтому создайте ему психологический комфорт. Полной гарантией от влияния улицы может служить создание близких отношений с ребенком. Но это длительная работа, которую не каждый родитель может пройти без психологической помощи. Мало любить ребенка, нужно уметь ему показать это. Это и эмоционально насыщенное внимание (15 минут в день душевного тепла, игры, беседы, с сочувствием, но без критики и выбор, и многое другое). Некоторым детям нужен индивидуальный подход и другие методы воспитания.

7. Вопрос: Как помочь пережить трудный подростковый возраст?

Ответ психолога: С точки зрения психологии подростковый возраст действительно сложен, перестав

быть ребенком, маленький человек еще не стал взрослым, к этой неопределенности добавляются гормональные изменения, эмоциональная неустойчивость и попытка отделиться от своей семьи и найти себя в мире ровесников. Ребенок может реагировать на каждую мелочь, с нашей точки зрения, очень болезненно. Лучший способ поддержать ребенка – это создавать эмоциональную близость с ребенком. Можно использовать также «Я – высказывание». Это способ выражать наши чувства, позволяющий не обидеть другого человека. Когда вы чем-то недовольны, вы можете сказать не «Ты опять не убрала в своей комнате! Ты грязнуля!» – это «ты высказывание», а скажете «Меня раздражает, когда члены моей семьи не убирают за собой!». Ребенок вас лучше поймет и не обидится. Научитесь корректно выражать свои чувства и научите своего ребенка это делать. Если мы с детства учим детей сдерживать свои чувства «Не плачь, ты большой» и прочее, то потом будучи подростками, они страдают от накопившихся проблем молча и срываются из-за всякой ерунды. Когда вы выражаете свои чувства, даже негативные, дети чувствуют близость к вам, не боятся задавать интересующие вопросы, прислушиваются к получаемым ответам.

8. Вопрос: Как не дать перерасти огорчениям в большое горе? Как научить ребенка отделять важное и пустяки (мелочи)?

Ответ психолога: Иногда ребенок сам не понимает, чем именно он расстроен. Настоящее психическое напряжение могут вызывать не те вещи, из-за которых ребенок расстраивается. Если ребенок «взрывается» из-за всякой «ерунды», то настоящей причиной срыва может являться что-то другое. Такое поведение говорит о том, что в жизни ребенка есть какое-то психическое напряжение, но какое именно иногда

может определить только психолог. В любом случае стоит признать право ребенка испытывать сильные чувства из-за пустяков. У подростка своя система ценностей, и если для него этот «пустяк» важен, то признайте его чувства «Да, я понимаю, что ты чувствуешь! Я сочувствую тебе. Расскажи подробнее». И дать ребенку выговориться. Не только вы должны выражать свои чувства, он и нужно признавать чувства детей. Не бойтесь, эта повышенная чувствительность пройдет. Но не кидайтесь сразу со своими готовыми ответами на его еще не заданные вопросы или решать за ребенка его проблему. Сначала задайте вопрос: «что ты думаешь делать по этому поводу? Тебе нужна моя помощь?». И отнеситесь с уважением к ответу.

9. Вопрос: Как научить ребенка противостоять агрессии более сильных людей?

Ответ психолога: Прежде всего, если произошло травмирующее событие, ребенку нужна ваша психологическая поддержка. Принятие его чувств. Потом следует обсудить вопрос, как он считает, что можно сделать в следующий раз, чтобы предупредить агрессию другого человека, если ее возможно избежать. Дальнейшая работа зависит от вида агрессии, от ситуации. Не подавляйте с детства врожденную агрессию ребенка, а переводите ее в полезное или приемлемое русло. Если агрессия опасна - защитите ребенка сами.

10. Вопрос: Как научить ребенка корректному поведению в обществе, в общении с противоположным полом?

Ответ психолога: Некорректное поведение ребенка в обществе и в общении с противоположным полом может вызываться разными психологическими причинами, поэтому трудно дать ответ на вопрос без продолжительной беседы. Такое поведение

может вызываться желанием привлечь к себе внимание, тогда ребенка следует учить другим способам привлечения к себе внимания, поощрять позитивные способы и не замечать негативные. Если обращать внимание на плохое поведение ребенка, оно закрепляется. Такое поведение может быть вызвано избытком агрессии, тогда ее следует перенаправлять (спорт, игры, рисунки). Если вы воспитываете ребенка в строгости, постоянно дома сдерживаете его агрессивные тенденции, то они могут находить выражение в общественных местах. Где вы не можете их так хорошо контролировать. Полезно предоставлять больше возможностей для общения, как с мальчиками, так и с девочками. Воспитывайте своим примером.

11. Вопрос: Как повысить у ребенка самооценку?

Ответ психолога: Не критиковать, поручать важные ответственные дела (но не перестараться), научить прощать ошибки (не обвиняя в них, а направляя ребенка на поиск пути их исправления). С точки зрения психологии ошибка - это полезный опыт. Найти 5 качеств в вашем ребенке, которые в нем вы особенно цените и чаще говорить с ним об этом. Предоставлять выбор. Т.е. относиться как к взрослому уважаемому человеку.

12. Вопрос: Как помочь бороться с комплексами?

Ответ психолога: Психологическая поддержка: «Я тоже иногда чувствую себя также! Многие дети проходят через это!». Компенсация: «За то ты у меня такая ...!» И все, что перечислено в ответе №11.

13. Вопрос: Как воспитать ребенка ответственным и самостоятельным?

Ответ психолога: Психология рекомендует: Не решать за ребенка его проблемы, начиная с мелочей. Если ребенок обращается с жалобой задать вопрос: «А что ты думаешь делать в этой ситуации? А что можно сделать в следующий раз, чтобы не попасть в такую ситуацию?». Видеть «нолик», т. е. замечать не то, что у ребенка не получилось, а то что он выполнил из порученного. Не допускать вседозволенности: если ребенок поступил плохо, то он должен исправить свою ошибку, но предложить ему это надо твердо и с любовью. Не в качестве наказания. Важно поручать ответственные дела, значимые для вас и ребенка, но посильные для него. Покупки в магазине, оплата счетов и т.д.

14. Вопрос: Как повысить шансы ребенка быть успешным, преуспевающим в жизни, умеющим найти выход из любого положения и решить любую проблему?

Ответ психолога: Избегать характеристик , ограничивающих способности и успехи ребенка: ленивый, глупый, бездарный. Избегать фраз: «Если так будешь учиться, то ничего в жизни не достигнешь», т.к. эти фразы формируют жизненный сценарий пораженца, неуспешного человека. Использовать фразы психологической поддержки: «Всегда будешь так заниматься, многого добьешься» Не сравнивать ребенка (особенно в плохую сторону) с другими людьми (братьями, сестрами, родителями и прочее). Сравнивать ребенка только с самим собой: «Ты стал больше заниматься, лучше следить за собой». Чтобы привить интерес к учебе желательно, при похвале обращать внимание не на результат, а на процесс. И видеть «нолик», т.е. все хорошее, что получается у ребенка. Не решать проблемы

ребенка за него самого.

15. Вопрос: Как улучшить отношения между братьями и сестрами?

Ответ психолога: Не сравнивать их друг с другом. Позволять иметь свои вещи, которыми можно не делиться. Стремиться к тому, чтобы они сами мирились и разрешали свои конфликты, не обвинять одного из них пусть даже старшего за все ошибки, которые они совершают. Стремиться относиться одинаково, не зависимо от возраста и других особенностей. Если у них возникают отрицательные чувства друг к другу (в том числе ревность), то не запрещать их, т.к. подавляемое чувство сохраняется. А принимать их: «Я понимаю твои чувства, я, наверное, на твоём месте себя чувствовал также» Но не слишком долго «жалеть» пострадавшего, а позволить им разобраться, что произошло, лучше без вашего участия. «Я вернусь, когда вы помиритесь...»

16. Как из стеснительного ребенка сделать уверенного в себе лидера?

Ответ психолога: Вы можете помочь в этом своему ребенку, если будете иногда дома позволять ему быть лидером, поощрять его успехи в преодолении своей застенчивости похвалой и выполнять советы из ответа на вопрос №15. Чаще предоставлять ему выбор (см. ответ №5).

Желаем успехов Вам и Вашим детям!