**Восемь правил воспитания детей**

Современный родитель сталкивается со множеством переживаний, ежедневно пытаясь ответить на вопросы: каким вырастет его ребёнок, что ему делать, чтобы не травмировать его психику?

Предлагаем вашему вниманию восемь тезисов лекции психолога Людмилы Петрановской «Принятие ребёнка: любовь или вседозволенность», которые помогут справиться с «родительским неврозом» и ролью сознательных мам и пап.

**1. Не требуйте от себя слишком много**

С развитием психологии, психиатрии стало понятно — то, как родители строят отношения с детьми, на детях очень сильно отражается. Пришло осознание, что ребёнка надо принимать, понимать, нужно идти навстречу его потребностям. Но оборотная сторона осознания — фетишизация теории привязанности, из-за которой родители находятся в постоянном страхе сказать что-то не так, травмировать детей, недолюбить, недопонять, недопринять. Это состояние психологи называют «родительский невроз» — ситуация, когда родитель думает о ребёнке, о проблемах с ребёнком, о его поведении, развитии гораздо больше, чем о себе самом, о своих интересах и потребностях.

«Не надо ломать и переделывать себя», — советует Л. Петрановская. —Вы с ребёнком своим живёте, вы его растите, вы его знаете, вы его любите, он рядом. В самом главном всё уже хорошо. С остальным разберётесь, так или иначе».

**2. Не воспринимайте ребёнка как объект борьбы**

В голове многих родителей сильна идея борьбы с ребёнком, считает психолог. Они часто используют терминологию борьбы, противостояния, когда говорят о воспитании детей: «Ребёнок делает то-то и то-то. Как с этим бороться?» или «Ребёнок не делает того и того. Мы с этим боремся, но ничего не получается!» Психолог советует родителям прекратить воевать с ребёнком - это бессмысленно и говорит о беспомощности. «Он же ваше дитя и любит вас всем сердцем», — пишет она. — Если чувствуете, что увязли в борьбе, самое время — перелезть через баррикаду и встать рядом с ребёнком».

**3. Не устанавливайте «железобетонные» принципы**

Принципы «всегда», «никогда», «ни в коем случае», по мнению Л. Петрановской, говорят об отсутствии контакта с ребёнком и неуверенности родителей в своих силах. «Если мы уверены в себе как родители, мы понимаем, что разберёмся. Когда мы не уверены в себе, не уверены, что разберёмся, мы устанавливаем жёсткие правила», — объясняет она. В этом случае психолог советует «больше прислушиваться к себе, быть больше в контакте с собой, не стараться следовать жёстким рецептам, а отталкиваться от ситуации», чтобы почувствовать себя комфортно в роли родителя.

**4. Не подчиняйте ребёнка своим ожиданиям**

«Принятие ребёнка — это работа, которую родители делают всю жизнь», — уверяет Л. Петрановская. По её словам, дети чётко вычисляют ту сферу, которую родители в них не принимают и «выдают» именно это. «Принятие ребёнка со всеми его особенностями — это не про то, что нужно всегда ему всё разрешать, со всем, что он говорит, соглашаться, а про то, что мы его должны принимать таким, какой он есть», — пишет психолог.

**5. Не реализуйте за счёт детей свои мечты**

Чтобы проще принимать своих детей, очень важно быть в контакте с собой и принимать себя, считает психолог. Собственные неудовлетворённые потребности вызывают неоправданные ожидания от детей. «Если вы мечтаете о чём-то, что вам не было дано, сделайте это для себя! А своему ребёнку позвольте быть к этому равнодушным», — советует Л.Петрановская.

**6. Не лишайте ребёнка права чего-то не хотеть**

У ребёнка есть право не хотеть: не хотеть делать уроки, не хотеть ходить в скучную школу — это нормально. Лучшая тактика для родителя, по мнению психолога, в этом случае — не стараться мотивировать ребёнка, а присоединиться к нему. «Например, рассказать, как вы сами справляетесь с делами, которые делать не хочется», — пишет она. — Или дать что-то вкусненькое, чтобы подсластить пилюлю».

**7. Не пытайтесь расшевелить ребёнка, если он ничего не хочет**

Родители часто недовольны, что их дети, на которых возложено столько ожиданий, ничего не хотят, и самоотверженно начинают водить их на развивающие занятия, уроки иностранных языков, шахматы.

Психолог советует «перестать прыгать» вокруг ребёнка — в знак протеста он может отказаться вообще от всех притязаний. «Так проявляется его отказ жить по вашим правилам. Когда вы пытаетесь его поднять с дивана, вы — активное начало, вы — источник всех мотиваций, желаний, решений. Чем больше вы вокруг него прыгаете, тем больше он закрывается. Нужно просто отойти, сказать: „Это твоя жизнь, ты живешь её, как хочешь, если что — кричи“», — пишет она.

**8. Не забывайте: опыт принятия себя — самое лучшее, что мы можем дать детям, так как они — великие подражатели!**

# Памятка для родителей дошкольников от психолога

[Статьи](https://www.b17.ru/article/) / [Детская психология](https://www.b17.ru/article/?razdel_new=65)

|  |
| --- |
| *ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ*  Самая важная задача взрослых, воспитывающих детей, — не только сохранить их физическое и психическое здоровье, но и научиться правильно общаться с ними. Проблемы «трудных» детей вполне разрешимы, если общение основано на понимании ребёнка, его нужд и потребностей, на знании закономерностей развития его личности.  Памятка для родителей дошкольников от психолога  Что же нужно делать родителям, как правильно вести себя?  1. Активно слушайте ребёнка. «Возвращайте» ему в беседе то, что он сам поведал, при этом обозначив его чувство. Это путь установления лучшего контакта с ним, способ показать, что вы безусловно его принимаете, со всеми его отказами, бедами, переживаниями.  2. Старайтесь, чтобы ребенок самостоятельно справлялся в ситуациях, когда ваша помощь будет излишней. Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам; по мере освоения ребёнком новых действий постепенно передавайте ему их.  3. Недопустимо негативно оценивать деятельность ребёнка. В этом случае ребёнок теряет побуждение к данному виду деятельности, утрачивает уверенность в себе. Нельзя позволять, чтобы негативная оценка деятельности ребёнка распространялась на его личность. Это блокирует его развитие и формирует комплекс неполноценности.  4. Очень важна интонация, эмоциональная окраска высказывания, обращённого к ребёнку. Дети реагируют не только на содержание высказывания взрослого, но и на его эмоциональную окраску, в которой закладывается отношение к ребёнку.  5. Недопустимо сравнивать ребёнка, его дела и поступки с кем-то другим, его нельзя никому противопоставлять, такие сравнения являются психотравмирующими и формируют негативизм, эгоизм и зависть.  6. В отношениях к ребёнку недопустим резкий переход от только положительных оценок к отрицательным, от наказующего тона к ласковому.  *ОСНОВНЫЕ ПУНКТЫ В ПСИХИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ,*  *НА КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ РОДИТЕЛЯМ*   1. Расширяйте сферу информированности ребенка об окружающем мире, чаще разговаривайте с ним, читайте ему книги, посещайте культурные мероприятия. Ограничьте просмотр мультфильмов и компьютерных игр в пользу хороших книг, музыки, стихов, живописи. Ребенок будет учиться улавливать нюансы, полутона, постигать чувство меры. С помощью искусства взрослые могут помочь активизировать и раскрыть то, что, возможно, есть в ребенке, его скрытые таланты и способности. 2. Развивайте словарный запас ребенка; в общении раскрывайте смысл слова, объясняйте функцию предмета, учите ребенка выражать свои мысли. Можно предложить поиграть в игру-загадку «Что за предмет?». Не называя предмет, нужно рассказать ребенку, с какой целью он может быть использован, как он выглядит. Когда ребенок отгадает предмет, меняйтесь ролями. В этом случае также активизируется мозг ребенка. Он подыскивает новые слова, эпитеты, определения, глаголы. Меняться ролями нужно еще и для того, чтобы игра не наскучила ребенку. 3. Постепенно знакомьте ребенка с числами. Для этих целей хороши кубики с цифрами, математическое лото, домино. 4. Также необходимо развивать ассоциативную, образную и тактильную память, рассматривая вместе с ребенком иллюстрации, запоминая тактильные ощущения от разных предметов, прослушивая разные звуки и мелодии. 5. Важнейший психический процесс и фон, на котором протекает развитие всех психических процессов – внимание. Если у ребенка недостаточный объем внимания или слабая переключаемость, если он не может сконцентрироваться или правильно распределить свое внимание, страдать будет вся интеллектуальная сфера. Для развития внимания полезно учить ребенка подмечать перемены, происходящие в природе, на улице, возле дома или детского сада. Можно предложить ребенку игру «Прятки с игрушками». Перед ребенком выкладываются игрушки или картинки, затем он закрывает глаза, а в это время взрослый прячет какую-либо игрушку, добавляет новую или меняет игрушки местами. Когда ребенок откроет глаза, ему нужно назвать, что изменилось. 6. Развивайте логическое мышление ребенка. Для этого можно использовать разнообразные конструкторы и головоломки. Способность классифицировать и обобщать хорошо развивает игра «Четвертый - лишний». Что лишнее в ряду предметов, будет зависеть от признака, на основе которого вы будете обобщать. Интенсивность развития мышления состоит в последовательности и постепенном усложнении задачи. Чтобы ребенку понравился какой-либо вид деятельности, необходимо, чтобы возникла ситуация успеха. А успех возможен, если у ребенка получилось то или иное задание. Значит, сначала ему следует предлагать более легкий материал, затем, спустя какое-то время, более сложный. 7. Развитие мелкой ручной моторики, тонких движений пальцев рук напрямую связано с речью. Центр мозга, отвечающий за двигательную активность пальцев рук, непосредственно связан с центром, отвечающим за артикуляционный аппарат. Кроме того, доказано, что чем лучше человек владеет руками, и в частности пальцами, тем он менее тревожен и более самодостаточен. Поэтому предлагайте ребенку занятия по лепке из пластилина, пособия со шнуровкой.   Чтобы понять, хорошо ли ваш ребенок усвоил полученные знания, спрашивайте его о том, как надо поступить в той или иной ситуации.  На развитие и формирование личности ребенка влияет, прежде всего, его семья. Ее жизненный уклад, приоритеты и ценности усваиваются ребенком с раннего детства. Поэтому очень важно, чтобы родители дошкольников понимали: их действия и поведение значат намного больше, чем усилия педагогов. Чем младше ребенок, тем ответственнее должна быть роль взрослого во взаимодействии с ним. |