

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТОСУНКІВ «БАТЬКИ – ДІТИ»



Значення батьків у розвитку особистості дитини переоцінити неможливо. Батьки складають перше оточення дитини, в якому вона здобуває важливий життєвий досвід, знання про себе і про світ.

Основна структура особистості – система уявлень і ставлень до Я (себе), до людей, до світу, яка багато в чому визначає характер і поведінку людини, формується під впливом батьків. Тому дуже важливо побудувати з дитиною стосунки довіри. Кожний батько і мати хочуть, щоб спілкування з дитиною приносило радість, щоб панували взаєморозуміння та дружба. Сподіваємося, що наші поради допоможуть батькам у вирішенні складних завдань: як відреагувати на спалах злості, неслухняності, що робити, якщо дитина пригнічена та невпевнена в собі, як налагодити контакт з однолітками, як бути, якщо дитина надмірно рухлива та імпульсивна тощо.

Що можуть зробити батьки, щоб дитина сприймала саму себе як улюблену, гарну і здібну?

- ✚ Більше помічати гарне в дитині. Акцентувати увагу на тому, що в неї гарно виходить, схвалювати її позитивні справи і вчинки, але схвалення має бути конкретним за окремі дії та вчинки.
- ✚ Частіше обіймати, пригортати дитину.

- ✚ Говоріть їй, як В и її любите, як добре, що вона у Вас є.
- ✚ Уникайте порівняння своєї дитини з іншими. Порівнюйте, якою вона була вчора і чого навчилась сьогодні.
- ✚ Робіть установку на позитив. Дуже важливо говорити, як треба робити, а не як не треба.
- ✚ Помічайте та визнавайте особливості своєї дитини.
- ✚ Висувайте реальні вимоги до дитини. Форсувати розвиток дитини так само неможливо, як змусити квіти зростати швидше.
- ✚ Залучайте дитину до спільного вирішення проблем.
- ✚ Надавайте дитині можливість вибору. Якщо необхідно, допоможіть їй прийняти рішення.
- ✚ Вірте у свою дитину.

Способи спілкування з дитиною

Які звернення дитина чує краще:

- ✓ Позитивно формулюйте звернення до дитини.
- ✓ Не поєднуйте декілька прохань чи вказівок.
- ✓ Прохання і вказівки повинні бути такими, щоб дитина була здатна їх виконати.
- ✓ Говоріть дитині точно, що потрібно зробити.
- ✓ Звертайтеся до дитини спокійно.
- ✓ Говоріть чемно і з повагою.
- ✓ Використовуйте команди і накази тільки тоді, коли вони дійсно потрібні.
- ✓ Пропонуйте дитині вибір, коли це можливо.
- ✓ Пояснюйте, чому Ви просите чи вимагаєте.
- ✓ Хваліть свою дитину.

Використовуйте активне слухання, коли дитина переживає сильні почуття, їй боляче, страшно, соромно, вона гнівається. Перше, що Ви можете зробити, це дати їй зрозуміти, що Ви «чуєте і бачите», що вона відчуває. Використовуйте спосіб «активного слухання». Активно слухати – означає «повертати» дитині в розмові те, що вона Вам сказала, при цьому позначивши її почуття.

Чим корисне активне слухання:

- Ви показуєте дитині, що поруч з нею, що Ви її розумієте;
- Активне слухання допомагає дитині самій більше зрозуміти себе, свої почуття і знаходити рішення;
- Ви показуєте дитині конструктивний спосіб вираження своїх почуттів і вирішення проблеми.

При спілкуванні з дитиною слід уникати:

- Давати поради, які передбачають готові рішення: «А ти дай здачі», «Я б на твоєму місці» - дитина не відчуває підтримки і може подумати, що її почуття стосовно ситуації неправильні.
- Критичних зауважень, доган, звинувачень, що викликають сильну захисну реакцію і відмову від розмови.
- Читати мораль та повчати. Це викликає в дітей почуття тиску та неповноцінності.
- Випитування, розслідування: «Ну, ти, все-таки, скажи, що трапилось?» - краще замінити стверджувальним реченням: «Тобі зараз важко говорити про те, що сталося».
- Співчуття на словах, умовляння: «Я тебе розумію» та інші фрази занадто формальні для дитини. Іноді краще просто обійняти засмучену дитину.

Вірте, що у Вас і Вашої дитини все буде добре! Пам'ятайте, що Ви і Ваша дитина – найрідніші люди один для одного. Навіть в часи, коли Вам важко знайти спільну мову, відшукайте в собі сили залишатися поруч та підтримати один одного.