

Родителям первокурсников

Уважаемые родители!

Начинается новый этап жизни не только для студентов 1 курса, но и для их близких. Одни выпускники выбирают учебное заведение в родном городе, другие уезжают из дома для того, чтобы получить профессию, которая поможет им реализовать свои способности и возможности. У ребят появляются новые знакомые, новые интересы. Что же делать родителям в данной ситуации?

1. Сохраняйте контакт и доверительные отношения. Старайтесь быть в курсе дел ребенка (занятий, увлечений, круга друзей, места прогулок), но не устраивайте допросов и избегайте мелочного контроля.

Помните, что в течение последующих четырех лет идет становление Вашего ребенка как будущего специалиста. Он заново находит друзей и самостоятельно налаживает быт (если ребенок живет в другом городе). Это все может отражаться на его эмоциональном состоянии. Поэтому разговаривайте с ребёнком чаще.

2. Принимайте ребёнка таким какой есть – это значит любить его не за то, что он красивый, умный, успешный, а за то, что он есть.

Можно выражать недовольство поступком, отдельными действиями ребенка, но не ребёнком в целом.

Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства.

3. Волшебные слова мудрого родителя: «Я тебя понимаю. Я вижу, что тебе плохо (обидно, страшно, грустно, ты злишься и т.д.)»

4. Прикасайтесь к своему ребёнку, чаще обнимайте его.

5. Берите на себя только те дела ребёнка, которые он не может выполнить сам. Остальное предоставьте ему делать самостоятельно.

Позволяйте ребёнку встречаться с отрицательными последствиями его действий. Тогда он научится отвечать за свои поступки.

6. Чаще хвалите ребёнка. Похвала принесёт больше пользы, чем критика.

7. Не сравнивайте его с другими детьми. Это вызовет только агрессию.

8. Не оставляйте без внимания любые резкие изменения в состоянии и поведении ребёнка. Может быть, ребёнку нужна помощь специалистов (врача, психолога, психиатра).

9. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребёнка. Правил, запретов не должно быть слишком много. Родителям необходимо растолковать, по какой причине введен тот или иной запрет. Правила и требования должны быть согласованы родителями между собой. Не допускайте разногласий в требованиях к ребенку: лебедь, рак и щука - не Ваш вариант действий.

10. Не занимайтесь «воспитанием», когда вы взвинчены, раздражены.

Наказывать ребёнка нужно, лишая его хорошего, а не делая ему плохое.

11. Главное, чтобы ребёнок знал: что бы с ним ни случилось, он может попросить у вас помощи.

12. Помните: пережитые вместе положительные эмоции – это «золотой фонд» вашей жизни с ребёнком! Придумывайте мероприятия вместе, которые помогут вам отдохнуть, набраться сил и объединят Вас. Делайте фотографии, пересматривайте их вместе, и вы сможете возвращаться в прошлое и тем самым набираться энергией.

13. Недопустима агрессия во всех ее проявлениях: грубость, унижение, злость, ненависть.

14. Не разговаривайте с ребёнком между делом, раздражённо, показывая всем своим видом, что он отвлекает вас от более важных дел, чем общение с ним. Извинитесь, если не можете отвлечься, и обязательно поговорите с ним позже.

15. Если есть возможность отвлечься хотя бы на несколько минут, отложите все дела, пусть ребёнок почувствует ваше внимание, и заинтересованность.

16. Во время разговора помните, что важны тон, мимика, жесты, на них ребёнок реагирует сильнее, чем на слова. Они не должны демонстрировать недовольство, раздражение, нетерпение.

17. Поощряйте ребёнка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чём он говорит.

От опыта общения ребенка в семье зависит его будущее. Как общались с ним в семье, так став студентом, ребенок будет общаться с преподавателями, сокурсниками, а позже с будущим работодателем и клиентами.

Рекомендации родителям, заинтересованным в формировании адекватной самооценки

- Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные для него задания и получает удовлетворение от сделанного.

- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.

- Поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше него.

- Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.

- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.

- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

«Что же делать, если оценка вашего ребенка неадекватна?» Полезно знать, уровень самооценки не устанавливается раз и навсегда. Он может изменяться. Каждое ваше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, отношение к его успехам и неудачам – все это оказывает влияние на отношение ребенка к себе. Главное, помогать ребенку, правильно оценить свои возможности, сформировать положительное отношение к самому себе.

Советы психолога родителям агрессивного ребенка

Часто приходится слышать от огорченных родителей: «Такой хороший был мальчик, а сейчас драчун! Только его и ругают везде!» К сожалению, нередко эти жалобы вполне обоснованы. Такие превращения из «хорошего, доброго мальчика» в драчуна, задиру встречается достаточно часто. В каждой группе детей есть несколько таких детей.

Вспышка ярости с элементами агрессивного поведения впервые наблюдаются тогда, когда желания ребенка по какой-то причине не выполняются. Препятствием к выполнению желания обычно служит запрет или ограничение со стороны взрослого. И вот появляется реальная возможность для возникновения конфликта между ним и взрослым. Как правильно вести себя в такой ситуации? Давайте попробуем перевести активность ребенка в другое русло. Предложите ему какую-нибудь игру или отвлечите его внимание от предмета желания, и вы сами убедитесь, что избежать такого конфликта не только можно, но и необходимо.

Нередко встречаются такие ситуации, когда агрессивность ребенка является частью протеста против действия взрослых, принуждающих его к чему-либо. Это часто встречается в семьях, где родители переусердствовали в отношении каких-либо действий, которые они считают необходимыми. Они заставляют ребенка что-то делать, вызывая у него реакцию протеста.

Большое значение для проявления агрессивности в дошкольном и младшем школьном возрасте имеет популярность ребенка в группе сверстников. Не имея адекватных средств общения, ребенок кулаками стремится занять лидерское место в группе сверстников. В различные возрастные периоды решающее значение для получения популярности имеют различные требования со стороны группы. Имеют значение интеллектуальный уровень, развитие речи, физическое развитие, ловкость, степень овладения различными видами деятельности. Но доминирующее значение имеет то, насколько ребенок овладел навыками игры, как он умеет организовывать игру, придумать сюжет, распределить роли и пр. Подобные факторы полностью определяют положение ребенка в группе сверстников. Агрессивность, таким образом, может быть следствием переживаний, связанных с обидой, ущемленным самолюбием. Впервые она возникает в той ситуации, которая является психотравмирующей и направлена против тех, кого ребенок считает причиной неприятных переживаний и конфликтов.

Безусловно, если вы замечаете у своего ребенка проявления агрессивности, необходимо тщательно анализировать ее причины, выявлять трудности, испытываемые ребенком, по возможности устранять их, а затем формировать у ребенка недостающие умения, навыки, а также установки в отношении других людей. Внимательность и огромное терпение со стороны взрослых – обязательное условие успеха.

Принципы общения с агрессивными детьми

- Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться,

что агрессивность вашего ребенка будет снята.

- Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку или разорвать «портрет» его врага и вы увидите, что в реальной жизни агрессивность в данный момент снизилась.

_ Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нелестных высказываний о своих друзьях или коллегах, стоя планы «мести».

- Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените и принимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что он нужен и важен для вас.

Советы психолога родителям конфликтного ребенка

Наверное, с детскими ссорами встречается каждая мама. Но у одних дети ссорятся и быстро мирятся друг с другом, у других же ребенок более конфликтен, ссоры и драки сопровождают его постоянно, он не может найти выход даже из самых простых ситуаций. Существует много факторов, вызывающих вечные ссоры и способствующих развитию конфликтности. Например, в семье растет ребенок-задира. Он постоянно задирает своего брата или сестру и детей, с которыми общается, если знает, что ему не дадут сдачи. Возможно, такому ребенку не хватает в семье внимания и заботы, а драка – хороший способ не только оказаться в центре, но и показать свое превосходство над другими. Иная ситуация, ребенок постоянно «ищет» неприятностей. Кажется, что он специально провоцирует других детей, а в итоге сам оказывается жертвой конфликта. Такой ребенок нуждается в родительской помощи даже больше, чем задира, т.к. его поведение само по

себе, или, как любят говорить некоторые родители, «с возрастом», не проходит.

В общении с конфликтными детьми важно помнить, насколько родители последовательны в своем желании добиться прекращения нескончаемых ссор. Некоторые из них, прося ребенка прекратить ссору, не показывают должной уверенности. Одни родители постоянно нервничают, так как ждут ссор от своих детей, жалуются другим, нередко в присутствии ребенка; у других появляется какое-то скрытое смирение перед этой чертой характера ребенка, они воспринимают его конфликтное общение как неизбежность. Однако с конфликтным поведением ребенка можно и нужно бороться. Но вначале важно определить причины конфликтности. Возможно, конфликтность является следствием эгоистичности вашего ребенка. Если дома он – безусловный центр всеобщего внимания и малейшее его желание сразу же выполняется, то, разумеется, ребенок ждет такого же отношения к себе и со стороны других детей и, конечно, не получает его. Тогда он начинает добиваться этого, провоцируя конфликты. В этом случае родителям необходимо не только несколько изменить свое отношение к ребенку, но и научить его бесконфликтно общаться с другими детьми.

Возможна и обратная ситуация, когда ребенок в семье «заброшен». Он вымещает накопившиеся в его маленькой душе чувства в ссоре. А, может быть, ребенок видит, как дома мама постоянно ссорится с папой, и просто начинает подражать их поведению.

В любом случае почти всегда конфликтное поведение ребенка является сигналом, что и с вами, уважаемые родители, что-то не так. Поэтому, занимаясь с конфликтным ребенком, будьте готовы к тому, что и вам придется несколько изменить свое поведение. Это иногда бывает довольно сложно сделать, но успеха без такого изменения добиться очень сложно.