

МЛАДШИЙ ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ 11-13 ЛЕТ

Рекомендации родителям «взрослеющих детей»:

Понимать ребёнка - значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!



Можно выражать своё недовольство отдельными действиями ребёнка, но не ребёнком в целом.

Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.

Недовольства действиями ребёнка не должно быть систематическими, иначе оно перерастёт в неприятие его.

Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребёнок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой всё в порядке! Ты, конечно, справишься!».

Если ребёнку трудно, и он готов принять помощь, обязательно помогите ему. При этом:

- Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте сделать ему самому.
- По мере освоения ребёнком новых действий постепенно передавайте их ему.

Личность и способности ребёнка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

Позволяйте вашему ребёнку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

Активно слушать ребёнка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Если ребёнок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Когда вы говорите о своих чувствах ребёнку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, О СВОЁМ переживании, а не о нём, не о его поведении.

Не требуйте от ребёнка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребёнка.

Правила, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину:

1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребёнка.
2. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.
3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребёнка.
4. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.
5. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.
6. Наказывать ребёнка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребёнок постоянно ищет и даже борется за него.

Чтобы не допускать глубокого разлада ребёнка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности.

ОЧЕНЬ ВАЖНО:

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы.
Например: Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть.
Хорошо, что ты пришёл. Мне нравится, как ты...
Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе.
Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть.
10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

