

## 13 советов родителям, чтобы лучше понять психологию детей

*Консультация для родителей. Подготовила воспитатель Сизова И.Е.*

*Понимание психологии нужно родителям для того, чтобы воспитать ребенка здоровым и успешным в жизни.*

Зигмунд Фрейд утверждал, что детьми изначально движут инстинкты и эгоистичные побуждения. Постепенно они приспособляются к условиям окружающего мира, усваивая ценности и правила родителей. Родители играют важную роль в развитии самосознания ребенка.

Одно из самых важных заданий, которое стоит перед родителями, -- понять психологию своего ребенка. Разумеется, для этого вам не обязательно получать психологическое образование. Однако, вы должны знать некоторые простые вещи о ребенке: что ему нравится, а что – нет; что заставляет его плакать, а что – смеяться; что мотивирует его, а что причиняет ему страдания.

**Особое внимание в детской психологии** уделено изменениям, которые происходят с детской психикой с младенчества. Также детская психология изучает развитие двигательных, когнитивных, языковых навыков, эмоциональной, социальной сфер и т.д.

Как же видит мир ребенок? Каждый родитель интерпретирует способности и навыки своего ребенка (или их отсутствие) по-своему. Если вы не понимаете своего ребенка, вы можете неправильно оценивать его. В большинстве случаев это не вредит ребенку, но иногда последствия могут быть серьезными. Родители играют ключевую роль в развитии ребенка. И если вы недостаточно осведомлены о том, как устроена его психика, **вы можете допускать ошибки** в его воспитании. Ученые доказали, что развитие детей зависит от времени, которое родители вкладывают в это. Поэтому важно не только проводить время с ребенком, но и получать новые знания в сфере детского развития. Это будет существенным вкладом в эмоциональное и интеллектуальное развитие ребенка.

Известный психолог Жан Пиаже утверждает: «Что касается морали или интеллекта, ребенок не рождается хорошим или плохим. Он сам хозяин своей судьбы».

Воспитание детей – это нечто большее. Чем просто обеспечение их комфорта. Воспитывать ребенка – значит дарить ему эмоции и обеспечивать его безопасность.

Рассмотрим несколько главных советов, как лучше понять психологию вашего ребенка.

## **1. Главный секрет – наблюдение**

Один из самых простых и в то же время эффективных способов изучения психологии ребенка – наблюдение. Проявляйте интерес к тому, что ваши дети делают и говорят.

Наблюдайте за поведением и эмоциями ребенка, когда он ест, спит, играет и т.д.

Имейте в виду, что ваш ребенок уникален и имеет свои черты характера даже в детстве. Поэтому не стоит сравнивать своего ребенка с другими детьми, потому что это вызывает у него стресс и даже заставляет чувствовать себя неполноценным.

Чтобы понять психологию ребенка, задайте себе несколько вопросов:

- Что ребенок любит делать больше всего?
- Как он реагирует. Когда ему приходится делать то, что ему не нравится (например, есть овощи, рано вставать или выполнять работу по дому)?
- Насколько он общителен? Готов ли он делиться чем-то с другими детьми или попробовать что-то новое?
- Сколько времени ему требуется, чтобы освоиться в новой обстановке? Легко ли он приспосабливается к новым изменениям?

Отвечая на эти вопросы, не оценивайте своего ребенка. просто наблюдайте.

## **2. Проводите качественное время с ребенком**

Сегодня родители просто разрываются между домом и работой, называя это многозадачностью. При этом воспитание ребенка оказывается в ряду многих других дел.

Если вам тоже не хватает времени на воспитание ребенка, пора что-то менять. Если вы хотите понимать своего ребенка. прежде всего вы должны уделять ему время.

- Времени, которое вы проводите с ребенком за завтраком и ужином, недостаточно. Посвящайте время тому, чтобы поговорить с ребенком и поиграть с ним.
- Разговоры с ребенком позволяют вам узнать, что происходит в его жизни в детском саду, школе и дома, какую музыку и фильмы он любит, что ему нравится, а что – нет.

- Качественное время необязательно означает разговор или совместные занятия. Иногда вы можете просто сидеть с ребенком и молчать. Просто наблюдайте за ребенком – и вы начнете понимать особенности его личности.

### **3. Детям нужно ваше полное внимание**

Когда вы собираетесь провести время со своим ребенком, не планируйте на это время никаких других дел. Ваш ребенок заслуживает вашего полного внимания. Если вы будете разговаривать с ребенком и одновременно готовите еду, ведете машину или занимаетесь чем-то еще, скорее всего, вы упускаете самое важное из того, что он вам рассказывает.

Планируйте время, которое вы посвятите только вашему ребенку. Когда вы не отвлекаетесь ни на какие посторонние дела, ребенок чувствует себя в безопасности и готов открываться вам еще больше.

### **4. Обращайте внимание на окружение ребенка**

Исследования доказали, что поведение ребенка во многом определяется окружением, в котором он воспитывается. Поэтому родителям стоит обратить внимание на то, с кем общается ребенок.

Исследования также доказали, что окружение ребенка влияет на развитие его мозга. Это, в свою очередь, влияет на развитие языковых и когнитивных навыков. При этом особенно важна домашняя обстановка.

### **5. Поймите, как функционирует мозг ребенка**

Родители могут хорошо знать физиологические особенности своего ребенка, но они не знают, как работает его мозг. Мозг ребенка развивается с опытом, который он приобретает. Соответственно, он учится реагировать определенным образом в различных ситуациях.

Понимание того, как функционирует мозг ребенка, может помочь вам узнать многое о поведении ребенка о том, как он принимает решения, о его социальных, логических и когнитивных способностях.

Отрицательный опыт может привести к негативным эмоциональным реакциям ребенка. Это может плохо сказаться на его развитии.

Понимание того, как работает мозг ребенка, поможет вам превратить негативный опыт в новые возможности развития.

### **6. Позвольте ребенку рассказывать истории**

Разговаривать с ребенком важно, но не менее важно слушать его, когда он говорит. Иницируйте разговор, а затем послушайте, что ребенок пытается

вам сказать. Иногда детям бывает сложно выразить свои мысли, поэтому обращайте внимание не только на их слова, но и на вербальные сигналы:

1. Тон голоса: которыми ребенок выделяет слово или фразу;
2. Выражения, которые показывают, что чувствует ребенок в данный момент. Когда он рассказывает о чем-то, постарайтесь понять, какие эмоции он при этом чувствует: нравится ли ему то, о чем он рассказывает, боится ли он или испытывает стресс;
3. Язык тела: следите за зрительным контактом, за позой ребенка, положением рук;
4. Вам следует не только слушать ребенка, но и давать ему понять, что вы его слышите и воспринимаете его слова всерьез. Отвечайте ребенку, чтобы он понимал, что вы его слышите. Если вам что-то непонятно, задавайте вопросы. Но не говорите слишком много и не задавайте много вопросов, потому что это может переутомить ребенка и заставить его замолчать

### **7. Дети выражают свои эмоции по-разному**

Существуют разные способы, с помощью которых дети выражают свои мысли и эмоции. Кроме разговоров, они могут использовать для этого различные действия.

- Если ваш ребенок любит рисовать, писать или играть, поощряйте эти занятия. Отдайте его в художественную школу – так вы поможете ему лучше выразить себя. Вы можете предлагать ребенку темы для рисунков, но при этом не нужно ограничивать его фантазию.
- Предложите ребенку вести дневник, в котором он будет записывать о своих занятиях и впечатлениях за день. Чем больше ребенок пишет или рисует, тем лучше он проявляет себя.
- Уделите время, чтобы проанализировать рисунки ребенка, чтобы понять, как он видит окружающий мир. Не пытайтесь анализировать каждую деталь – иначе вы рискуете сделать неправильные выводы о ребенке или спроецировать на него свои эмоции.
- Позвольте ребенку самому объяснить, что он нарисовал или написал, и что он чувствует по этому поводу.

### **8. Правильно задавайте вопросы**

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок делился с вами своими мыслями. Задавайте ему правильные вопросы. Начните разговор с открытых вопросов, которые мотивируют ребенка поделиться подробностями.

- Вместо того, чтобы спросить: «Тебе нравится эта песня?», спросите: «Что ты думаешь об этой песне?» На первый вопрос ответ может

быть «да» или «нет», тогда как открытый вопрос позволит ему рассказать больше.

- Вместо того, чтобы спросить, с кем ребенок играл во дворе, спросите в какие игры они играли. Позвольте ребенку в деталях объяснить суть игры и не перебивайте его.
- Никогда не уклоняйтесь от вопросов, которые задает ребенок, если у вас нет ответа на вопрос, вернитесь к нему позже. Если вы игнорируете вопросы ребенка, считая их глупыми, в будущем он, вероятно, не захочет задавать вопросы.

## **9. Узнавайте больше о развитии ребенка**

Вы должны понимать, что происходит с ребенком на разных этапах его развития, чтобы убедиться, что этот процесс проходит нормально. Читайте книги и интернет-сайты, посвященные этой тематик, разговаривайте со специалистами, которые могут вам рассказать о развитии детской психики. Когда вы не знаете, как развивается ребенок, вам может казаться, что с ребенком что-то не так. Не спешите строить пессимистичные догадки.

## **10. Наблюдайте за другими детьми**

Иногда наблюдение за сверстниками вашего ребенка помогает вам лучше его понять. Вы видите, как дети ведут себя с окружающими, и можете определить сильные и слабые стороны его личности.

Это не означает, что вам нужно сравнивать своего ребенка с каждым его другом или одноклассником. Родители часто определяют способности своего ребенка, сравнивая его со сверстниками. Но в долгосрочной перспективе это может оказать негативное влияние на ребенка. сравнение – это не всегда плохо, но с ним не стоит переусердствовать.

## **11. Сопереживайте – поставьте себя на место ребенка**

Иногда, чтобы стать ближе к ребенку, вы должны поставить себя на его место, думать и иногда даже вести себя как он. Эмпатия – это важное качество, которое родители должны развивать, если хотят лучше понимать своего ребенка.

- Прислушивайтесь к чувствам ребенка. попытайтесь понять, что он переживает.
- Говорите с ребенком на его языке, чтобы он мог понять вас. Спросите себя: если бы вы были ребенком, смогли бы вы понять взрослый разговор, полный сложных слов и выражений.
- Когда вы не можете понять поведение ребенка, спросите себя: как бы вы повели себя на его месте?

## **12. Развивайте эмоциональный интеллект ребенка**

Долгое время к эмоциям ребенка не относились так же серьезно, как к эмоциям взрослого человека. Чувства и эмоции ребенка воспринимались как должное, поскольку считалось, что дети забывают их, когда вырастают.

Никогда не стоит недооценивать эмоции ребенка или его способность управлять ими.

Эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать, выражать и контролировать свои эмоции. У каждого ребенка свой уникальный темперамент, который дается ему с рождения. Одни дети открыты и инициативны, другие – застенчивы и медлительны.

Вы должны понимать эмоциональный интеллект вашего ребенка и сделать все возможное, чтобы помочь ему развить это качество.

## **13. Не делайте поспешных выводов**

Не думайте, что вы точно знаете, что хочет ваш ребенок и как он себя чувствует в любой момент. Если ребенок ни на что не жалуется, вы можете предположить, что он счастлив. Или вы можете считать себя хорошими родителями только потому, что ребенок хорошо ведет себя на публике и не капризничает.

Когда вы делаете подобные предположения, вы перестаете понимать своего ребенка. из-за этого вы совершаете неправильные поступки по отношению к нему. Когда вы не уверены в том, что чувствует ребенок, просто спросите у него – и вы развеете все сомнения.