

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Портал растимдетей.рф

В рамках реализации национального проекта «Образование» родителям оказывается бесплатная консультационная помощь. Специалисты оказывают услуги психолого-педагогической, методической и консультационной помощи родителям по вопросам развития, воспитания, обучения, социализации детей на бесплатной основе. Все консультанты проходят обязательную профессиональную подготовку.



Портал Я-родитель



Главная особенность портала, отличающая «Я – Родитель» от обычных сайтов детско-родительской тематики, - возможность получить бесплатные психологические консультации по детско-родительским отношениям и консультацию семейного юриста.



МОГАУДПО «ИРО и ПКПК»
Кафедра воспитания



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

(ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ)



2023 г.

МАГАДАН



СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

В каждой семье должны быть традиции, которые стоит передавать из поколения в поколение, однако в бешеном темпе современной жизни мы стали забывать об этом. Одной из лучших семейных традиций – разговоры за столом. И крайне важно, чтобы это были не редкие совместные застолья, а регулярные посиделки с душевными беседами. Здорово, когда семья собирается за завтраком, обедом или ужином, чтобы не просто поесть, но и поговорить друг с другом!

Разные ритмы жизни членов семьи, несинхронная загруженность приводят к тому, что за столом родные встречаются крайне редко, а если и уж выпало такое счастье, то разговор не клеится – кто-то постоянно заглядывает в телефон, кто-то смотрит телевизор.

А давайте-ка создадим или возродим в своей семье эту важную традицию – разговоры за столом!

С чего начать?

Правила, которые стоит взять на вооружение

1. Отключить телевизор и телефоны.
2. Если один из членов семьи приходит домой поздно, не стоит «держат всех голодными» до его возвращения. Можно организовывать совместные чаепития.
3. Хотя бы раз в неделю организовывать семейный обед или ужин. В идеале приготовить что-то «вкусненькое», накрыть стол красивой скатертью, украсить стол живыми цветами и «принарядиться».

О чем не стоит разговаривать за столом

Сложности и неприятные известия. Не секрет, что за столом часто завязывается беседа, касающаяся насущных проблем: повышение цен на продукты, подорожание коммуналки, проблемы на работе, кризис в стране и тому подобное. Под такие разговоры портится настроение и, как говорят, «кусочек в горло не лезет». Видя, что застольный разговор пошел не в ту сторону, деликатно переводите разговор на другую тему. Не стоит за столом сообщать членам семьи неприятные известия и обсуждать их.

Проблемы со здоровьем. Разговор о проблемах со здоровьем станет тягостным для всех, и в следующий раз домочадцы могут сознательно или бессознательно увильнуть от семейного застолья, чтобы не слушать подобные речи.

Критика и чтение нотаций. Семейный обед или ужин не должен стать трибуной для критики или назидательных нравоучений в адрес домочадцев. Все неверные действия родного человека будет правильнее обсудить чуть позже, наедине.

Какие темы бесед будут интересны и приятны для всех членов семьи?

За семейным столом предпочтительнее беседовать о «хорошем», используя это время для расширения кругозора, сближения родителей и детей. Сделайте традицией обсуждение веселых, интересных событий. Итак, о чем можно поговорить?

Обсуждение приятных событий в личной жизни. Так можно воспитать у себя и детей привычку брать на заметку все хорошие события, происходящие в жизни. День всегда наполнен маленькими и большими радостями, а мы их часто не замечаем.

Делиться успехами других людей в кругу семьи нужно осторожно, а то и вовсе отказаться от этой затеи. Вы можете ранить самолюбие мужа, если станете восхищаться жизненными победами мужчин-коллег, или ребенка, если в его присутствии нахваливать сына или дочь подруги.

Обсуждение хороших новостей. Например, что интересного произошло в спорте, в культуре. Улыбайтесь всем родным, и даже обычная еда станет в разы вкуснее!

Планы, мечты, желания. Для того чтобы «разговорить» детей, можно предложить порассуждать на темы: «Кем ты видишь себя через 10 лет», «Как бы ты потратил 10 000 рублей» и т. д. В кругу любящих людей, за вкусной едой всегда легче поделиться мыслями о сокровенном.

Берите инициативу в свои руки и «раскрывайтесь» перед родными, тогда и другим членам семьи будет легче рассказать о своих «секретах». Так зарождается тесная связь и доверительные отношения. Совместные посиделки – это отличная возможность обсудить цели семьи. Например, спросите у домочадцев, где они хотели бы провести ближайший отпуск.

Школьные события. У каждого ученика обязательно есть особо любимые предметы и преподаватели, о которых он может разговаривать бесконечно. Или можно попросить поделиться знаниями, что сын или дочь с удовольствием сделают. Разговор получится весьма интересным.

Любопытные факты. В разговорах за семейным столом поделитесь с родными интересными фактами, например, сколько мальчиков, а сколько девочек родилось в этом месяце. Можно узнать и рассказать что-то интересное про животных, которых любят ваши дети и т. д.

Воспоминания. Встреча всех членов семьи за столом является отличной возможностью, чтобы воскресить в памяти давнее путешествие или обсудить курьезные факты из жизни родственников, в том числе, прабабушек и прадедушек. Психологи доказали, что сохранение памяти о корнях делает нашу жизнь более счастливой и наполненной.

Если в вашей семье все следуют принципу «когда я ем, я глух и нем», возможно, вам стоит пересмотреть свои «уклады». Никто не говорит, что нужно говорить с набитым ртом, перебивая друг друга. А вот поделиться сокровенным, без спешки посмотреть друг другу в глаза уж точно стоит.

Праздничная скатерть на столе, красивая посуда, вкусная еда, свечи или живые цветы и душевные беседы! Что может быть лучше, чем собраться вместе и наслаждаться обществом друг друга? А найти темы для разговора всегда можно. Как говорится, было бы желание!



КАК ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА ИСТЕРИКИ МАЛЫШЕЙ

Все родители рано или поздно сталкиваются с детскими истериками — плачем, криками, катанием по полу... В момент, когда ребенок теряет контроль над собой, нужно не только помочь ему успокоиться, но и не пойти у него на поводу, чтобы истерика не стала стандартным способом достижения цели.

Как правило, истерики начинаются у детей в возрасте от 1 года и могут продолжаться до 4-5 лет, но есть случаи, когда в истерику впадают дети и более старшего возраста.

Причинами детских истерик могут стать усталость, чувство голода, плохое самочувствие, недостаток внимания, желание добиться цели. Постоянные истерики сигнализируют о нарушениях нервной системы.

Разумеется, родителям нужно устранить причину «концерта». Так, если истерика возникла из-за чувства голода, старайтесь «не доводить кроху до предела» и кормить почаще, брать с собой перекус. Если малыш плохо себя чувствует и хочет спать, нужно успокоить его и уложить в кровать. Если использует истерику для получения желаемого, нужно твердо дать понять, что этот способ не годится.

Очень часто мы недооцениваем малышек. Если родители, видя, как их чадо падает на пол и бьется головой, тут же стремятся удовлетворить его прихоть, дабы не прослыть плохой мамой и не привлекать внимания прохожих, будьте уверены, что «несмышленный кроха» возьмет этот способ на вооружение и будет применять его везде и всюду.

Истерика – как норма

С точки зрения психологии, истерики у детей – явление возрастное. Малыш, не умеющий полноценно выражать эмоции, использует истерики в качестве способа донести до взрослого свое недовольство или неудовлетворенность. Для решения проблемы надо научиться понимать, с чем связано поведение ребенка, чтобы иметь возможность предупредить нежелательную реакцию. Важной задачей является также научить ребенка определять, какие чувства он испытывает, выражать их словами и спокойно относиться к «стрессовым ситуациям».

Как реагировать на истерики детей

Если малышу 1-1.5 года. В этом возрасте ребенок предпринимает робкие попытки проявления самостоятельности вместе с повышенным интересом к «исследованию» окружающего пространства. По мере взросления у него появляются более осознанные желания, например, постучать по кастрюле, выкинуть все из ящиков.

Задача родителей – обеспечить безопасное для маленького исследователя пространство и потихоньку приучать к «твердому нет», если это угрожает его здоровью или жизни.

Истерики в 2-3 года. К этому возрасту словарный запас малыша недостаточен, чтобы выражать свои желания, и отказ, конечно, может вызвать возмущение и истерику. Особенно часто дети в этом возрасте «проверяют родителей на прочность», закатывая истерики на глазах у «сердобольных прохожих».

Устраивать воспитание на публике точно не стоит, но и не стоит гасить конфликт, бросаясь исполнять повеление маленького манипулятора. Уведите малыша из людного места, при отсутствии «зрителей» он скорее успокоится.

Сохраняя спокойствие, обнимите ребенка и попытайтесь при помощи ласковых слов утихомирить. Спросите, что тревожит, почему он плачет. Если причина кроется в желании стать счастливым обладателем очередной игрушки, объясните, что эта покупка не была запланирована. Не стоит врать ребенку, что нет денег, так как он быстро «выведет вас на чистую воду». Перед походом в магазин положите в детский рюкзачок любимую игрушку ребенка и лакомство, которое позволит переключить внимание. Придя домой, объясните ребенку, что вы очень его любите, но не одобряете слезы и крики для получения желаемого.

Истерики в 3-5 лет. В этот период часто встречаются случаи истерического поведения даже у малышек с очень уравновешенным характером. В большинстве случаев причины банальны – запрет или отказ.

При неправильном поведении взрослых трехлетка со 100 % вероятностью будет использовать истерику как средство манипулирования взрослыми. Нужно проявлять твердость.

После того, как ребенок успокоится, обсудите ситуацию. Расскажите, что плакать и кричать недопустимо, и вы не собираетесь удовлетворять желания, «высказанные таким образом».

Методы борьбы с истериками

Существует две стратегии поведения родителей при борьбе с истериками.

1. Неверная, когда родители «подливают масла в огонь» критикой, замечаниями, и сами выходят из себя.
2. Верная, когда родители остаются невозмутимыми, спокойными, проявляют эмпатию, но не позволяют манипулировать ими.

Средства помощи родителям:

- разумное применение запретов и наказаний;
- эмпатия со стороны родителей во время истерики — проговаривайте то, что чувствует ребенок. *Например:* «Я понимаю, что ты расстроен: праздник закончился, и все расходятся по домам. Но в твоей жизни будет еще много праздников. В субботу друг пригласил тебя на день рождения»;
- отвлечение внимания;
- предоставление ребенку регулярной возможности «выпускать пар»;
- проявление любви и внимания к детям;
- наказания за истерическое поведение (может применяться, начиная с 3-х летнего возраста, например, запрет на просмотр мультфильмов);
- одобрение правильного поведения, когда ребенок справился со своими эмоциями.

Если, несмотря на все ваши старания и принятые меры, истерики продолжают или приобретают интенсивный характер, надо обратиться за помощью к педиатру или психологу. Специалисты профессионально оценят ситуацию и найдут наиболее эффективные способы решить проблему.

ИМИДЖ РОДИТЕЛЯ – КАКИМИ ВИДЯТ НАС ДЕТИ

УВЕРЕННОСТЬ

- Голос
- Тон
- Жесты

ЭСТЕТИКА

- Внешний вид
- Манеры
- Культура речи

СОЦИАЛЬНЫЙ СТАТУС

- Положение в обществе
- Личные достижения

ЛИЧНЫЙ СТАТУС

- Значимость в среде родных и друзей
- Увлечения
- Интересы



РАБОТАЕМ НАД СОБОЙ: КАК НЕ СРЫВАТЬСЯ НА РЕБЁНКЕ

КАК НЕ СРЫВАТЬСЯ НА РЕБЁНКЕ

- Поставить гнев на паузу
- Дистанцироваться
- Абстрагироваться от ситуации
- Не повышать «градус конфликта»
- Взглянуть на ситуацию со стороны
- Использовать психологические техники

РАБОТАЕМ НАД СОБОЙ

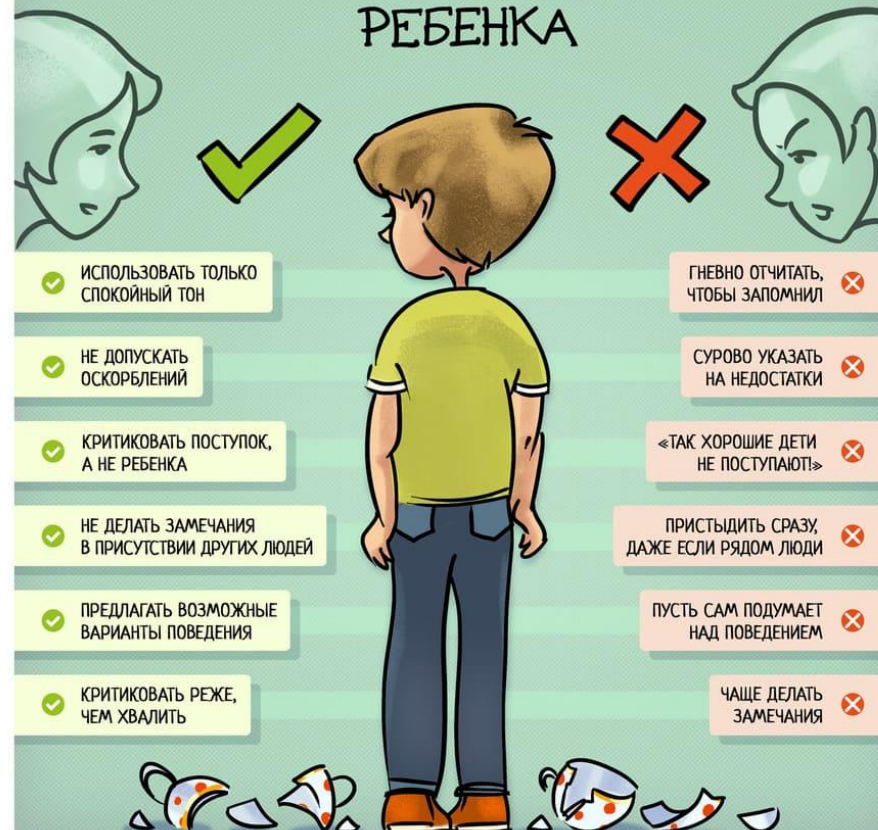
- Выясняем причины срывов
- Учимся не «доходить до предела»
- Ищем сдерживающие факторы
- Практикуем здоровое избавление от негатива



КАК БОРОТЬСЯ С ДЕТСКИМ «КУПИ!»



КАК ПРАВИЛЬНО КРИТИКОВАТЬ РЕБЕНКА



КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ПРАВИЛЬНО ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ?



Стоит ли отдавать ребенка в центры раннего развития до 3х лет?

Против

За



Риск для здоровья: можно «подцепить» инфекцию



Высокая стоимость занятий



Знакомство с практиками, которые делают общение мамы с ребенком более приятным



Разнообразие в жизни ребенка



Программы развивают навыки, самостоятельно формирующиеся у ребенка в определенном возрасте



Не всегда программы центров соответствуют психологическим законам развития ребенка



Преодоление мамой собственной изолированности



Адаптация ребенка к коллективу

ВОСКРЕСНЫЙ ПАПА: КАК ОСТАВАТЬСЯ РЕБЁНКУ БЛИЗКИМ ЧЕЛОВЕКОМ

ПОДДЕРЖИВАТЬ
КОНТАКТ С МАМОЙ
РЕБЕНКА



СОБЛЮДАТЬ ЕДИНСТВО
ТРЕБОВАНИЙ
К СЫНУ/ДОЧКЕ



НЕ ОБСУЖДАТЬ МАМУ
РЕБЕНКА



НЕ СРАВНИВАТЬ
РЕБЕНКА С БЫВШИМИ
РОДСТВЕННИКАМИ



УВАЖАТЬ СЫНА/ДОЧЬ



ИСКРЕННЕ
ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ
ЖИЗНЬЮ РЕБЕНКА



НЕ ОТМЕНЯТЬ ВСТРЕЧИ



НЕ ПРОПУСКАТЬ
ЗНАЧИМЫЕ
ДЛЯ РЕБЁНКА СОБЫТИЯ



ДЕЛИТЬСЯ
С СЫНОМ/ДОЧЕРЬЮ
СОБЫТИЯМИ СВОЕЙ
ЖИЗНИ



НЕ ПОДПИТЫВАТЬ
НЕГАТИВ



ИЗБАЛОВАННЫЙ РЕБЕНОК: СПОСОБЫ ИСПРАВЛЕНИЯ СИТУАЦИИ

