

Как научиться понимать своего ребенка

Почти в каждой семье, где есть дети, ежедневно возникают вопросы: Почему я не могу найти общий язык со своим ребенком? Как понять, чего хочет мой ребенок? Что я делаю не так, если мой ребенок идет за советом к чужому человеку? И многие другие подобные вопросы. Отношения детей и родителей - это такой процесс, который нельзя подогнать под определенную формулу. Невозможно сказать, что один и тот же подход будет одинаково эффективен в каждой семье. Существуют различные стили семейного воспитания, которые дают как положительные моменты, так и отрицательные. На систему семейного воспитания влияет не только собственный опыт родителя, но и отражается жизненный опыт бабушек и дедушек, прабабушек и прадедушек. Несмотря на то, что процесс воспитания кажется очень сложным и трудоемким, все же существуют некоторые рекомендации, которые будут полезны всем родителям без исключения.

Наблюдайте

Проявляйте интерес к тому, что делают и говорят ваши дети. Каждый ребенок уникален, его нельзя сравнивать с другими детьми. Поэтому наблюдайте и подмечайте — что любит ваш ребенок, какие эмоции проявляет в той или иной ситуации, насколько он нуждается в общении, сколько времени ему требуется, чтобы освоиться в новой обстановке. Упражнение: попробуйте понаблюдать за ребенком. Только регулярный анализ поможет выяснять причины. Наверняка вы сможете уже привести какие-то примеры из родительского опыта. Допустим, ребенок кричал, вы долго не могли понять своего ребенка, чего он хочет, а потом посадили в машину, и он сразу уснул. Хотел спать. Дочка капризничала после школы, вы днем нашли время, поговорили, она сразу успокоилась. А ее просто волновал новый учитель или ссора с подругой.

Задавайте вопросы

Если вы хотите, чтобы ребенок в любом возрасте делился с вами своими мыслями и переживаниями, доверял вам, задавайте ему правильные вопросы. И обязательно выслушивайте ответы. Ребенок нуждается в том, чтобы его слушали внимательно, а не параллельно с другим занятием. Упражнение: поставьте пустой стул, представьте на нем своего ребенка и адресуйте ему свое послание. Спросите, как он себя чувствует, ведет. Мысленно ответьте за ребенка на эти вопросы, старайтесь поддержать беседу.

Сопереживайте

Поставьте себя на место ребенка и подумайте — как себя чувствует ваш ребенок, что ему сейчас нужно больше всего? Эмпатия (сопереживание) — это важное качество, которое вы должны развить в себе, если хотите понимать своего ребенка. Упражнение: Поставьте перед собой пустой стул, поиграйте, почувствуйте себя маленьким, представьте, что напротив сидит взрослый, кто-то из ваших родителей. Какой у вас цвет волос? Глаз? Сколько вам лет? А возраст? И теперь

вы можете отвечать. Не придумывайте, как должно было бы быть. Прислушайтесь, что идет изнутри.

Развивайте эмоциональный интеллект

Никогда не стоит недооценивать эмоции ребенка или его способность управлять ими. Эмоциональный интеллект - это способность человека распознавать, выражать и контролировать свои эмоции. Упражнение: напишите письмо себе маленькому. Может быть, вы хотите поддержать себя, помочь или что-то пожелать? Опишите какую-то проблему, с которой вы столкнулись, расскажите о своих эмоциях, чувствах, настроении. Подумайте, кто бы и как смог помочь вам справиться с ситуацией.

Не делайте поспешных выводов

Не думайте, что вы точно знаете, что чувствует ваш ребенок в данный момент и что он хочет. Если вам кажется, что ребенок ничего не требует, значит он счастлив, или если он хорошо ведет себя, значит вы правильно воспитываете его, то вы можете ошибиться. Когда вы делаете такие предположения, вы перестаете понимать своего ребенка.

Упражнение: выделите те черты характера своего ребенка, которые сформировались под вашим влиянием. Заметьте и слабые, и сильные стороны. Когда ребенок капризничает сильно и неадекватно ситуации, спросите себя: «Что со мной сейчас происходит?». Это можно зафиксировать.

Помните!

В воспитании детей нельзя забывать одну вещь: вы – семья, единое, неделимое целое, у вас общие интересы, желания, радости и переживания, хотя каждый из вас – отдельная личность.

Самое важное в воспитании – любить детей и отдавать им время и силы. Однако, хотя любовь – самое главное, это еще далеко не все. Если родители не понимают особых потребностей своего ребенка, то не могут в полной мере дать ему то, что нужно современным детям. Бывает, что родители щедро дарят любовь своему чаду, но не так, как это было бы наиболее полезно для его развития. Поэтому без понимания потребностей ребенка, родители не в состоянии дать то, что ему необходимо. Если ваша любовь к ребенку безусловна, то есть не зависит от его оценок и поведения, мнения соседей, напряженности вашего графика и прочих мелочей, вы легко дадите детям то, в чем они больше всего нуждаются в:

- уважении
- довери
- безопасности.

