

## Психолог - родителю

*Как общаться с детьми без наказаний, как избежать жестокого обращения с детьми...*

Мы все находимся в непростой ситуации, которая затрагивает разные сферы нашей жизни. Смысл самоизоляции в том, чтобы сберечь здоровье и предотвратить распространение инфекции, а вовсе не в том, чтобы удержать все сферы жизни под контролем. Вынужденное сидение дома может раздражать, вызывать острую форму реагирования на собственных детей. Столкнувшись с данной проблемой, мы должны сознавать, что грань между допустимым наказанием детей и жестоким обращением легко стирается. Наказание должно быть без унижения. Какая бы ни была вина, наказание не должно восприниматься ребёнком как торжество вашей силы. Если ребёнок считает, что вы несправедливы, наказание подействует в обратную сторону!

Не наказания должен бояться ребенок, а вашего огорчения.

*Последствия детских наказаний:*

*Если с ребенком подолгу не разговаривают.* Лишиться общения - для него самое суровое испытание. В трудную минуту, как никто иной, ребенок нуждается в близком человеке, которому можно довериться.

*Если родители применяют телесные наказания.* Родители не задумываются, какой метод воспитания ребенку подойдет лучше. Они просто бьют его, решая, таким образом, сразу две проблемы: устрашают ребенка и обеспечивают себе эмоциональную разрядку. Мера наказания зависит от количества родительских неудач в личной жизни или в карьере.

Жестокое обращение не сводится только к избиению. Не менее травмирующими могут быть насмешки, оскорбления, унижающие сравнения, необоснованная критика.

*Если родители подолгу читают нотации.* Нотациями родители добиваются лишь усиления вины сверх меры. Испив чашу самоунижения до дна, любовь к себе ребенок считает роскошью, а не нормальным явлением.

*Если родители обрушиваются на ребенка с криками и руганью.* Ребенок благоговейно относится к своей значимости и дорожит своим статусом среди сверстников. Родительские крики в его адрес каждый раз вдребезги разбивают его самооценку.

Некоторые родители, которые применяют насилие в отношении своих детей, даже не догадываются о таких фактах: физические наказания притупляют все лучшие качества в детях, способствуют развитию в них лжи и лицемерия.

Есть несколько *правил*, которые помогают наладить и поддерживать в семье позитивные отношения.

**Правило первое:** ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

**Правило второе:** ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

**Правило третье:** родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка. Детям гораздо больше, чем взрослым нужно двигаться. Чем запрещать подобные действия, лучше создать условия для их удобства и безопасности. Например, исследовать лужи можно, но только в высоких сапогах; разбирать часы тоже можно, но если они старые и давно не ходят.

Особо стоит сказать о подростках, ребятам становится особенно важно общаться со сверстниками, они больше считаются с мнением друзей, чем взрослых.

Подростки часто перестают слушаться родителей, и последствия этого могут быть опасными. Чтобы избежать осложнений, родителям стоит быть особенно осторожными в запретах «не дружить», «не ходить», «не надевать»...

*Нужно быть уверенным, что ребенок не воспринимает их как угрозу его статусу в группе сверстников.* Страшнее всего для него – стать «белой вороной», оказаться отвергнутым друзьями. И если на одной чаше весов окажется его положение среди приятелей, а на другой – родительское «нельзя», то, скорее всего, перевесит первое.

От родителей требуется порой исключительное терпение и даже философский настрой. Это поможет принять подростковую моду, словечки и выражения, трудно переносимую музыку, причудливые прически и сомнительные украшения, слишком короткие юбки или слишком дырявые джинсы.

**Правило четвертое:** ограничения, требования, запреты должны быть согласованы взрослыми между собой.

**Правило пятое:** тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружелюбно-разъяснительным, чем повелительным. Любой запрет желаемого для ребенка труден, а если он произносится сердитым или властным тоном, то становится трудным вдвойне.

**Уважаемые родители!** Ребенка нужно не просто любить, этого мало. Его нужно уважать. Не забывайте также о том, что воспитание – процесс долгий. Если ребенок не оправдывает ваших ожиданий, спокойно подумайте, что вы можете сделать, чтобы ситуация со временем изменилась.

**1. Не пытайтесь сделать из ребенка «самого-самого».**

Так не бывает, чтобы человек одинаково хорошо все знал и умел. Даже взрослые и самые мудрые на это не способны. Наверняка найдется хоть одно дело, с которым ваш ребенок справляется лучше других. Так похвалите его за то, что он знает и умеет, и никогда не ругайте за то, что умеют другие!

**2. Не сравнивайте вслух ребенка с другими детьми.**

Воспринимайте рассказ об успехах чужих детей просто как информацию. Найдите, за что можно похвалить вашего ребенка.

**3. Перестаньте шантажировать.**

Навсегда исключите из своего словаря такие фразы: «Вот я старалась, а ты...», «Я тебя растила, а ты...» Это, уважаемые родители, на языке Уголовного кодекса называется шантаж, и это – самая неэффективная из всех попыток устыдить. На подобные фразы 99% детей отвечают: «А я не просил меня рожать».

#### ***4. Не ругайте ребенка прилюдно.***

Спокойно объясните, почему так делать нельзя.

Перспектива просидеть в четырех стенах с ребенком, которому некуда выплеснуть энергию, не радует мам и пап, привыкших отдавать своих детей в школы и детские сады.

Однако специалисты уверены: родителям это по силам! Давайте, мы взрослые, сделаем так, чтобы наши дети чаще улыбались и радовали нас!

Педагог-психолог  
Казакова Л.М.