

10 советов, чтобы лучше

понять психологию детей

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 страдания.



Рассмотрим несколько советов, которые помогут вам понять, как видит мир ребенок.

Что такое детская психология?

Детская психология – это один из самых популярных разделов психологии развития. Он посвящен изучению психических процессов, которые происходят с ребенком с рождения до подросткового возраста. 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.

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 пробовать что-то новое?
- Сколько времени ему требуется, чтобы освоиться в новой обстановке? Легко ли он приспосабливается к изменениям?

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

2. Проводите качественное время с ребенком

Сегодня родители буквально 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 школе и дома, какую музыку и фильмы он любит, что ему нравится, а что – нет.
- Качественное время не обязательно 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.

Поведение ребенка во многом зависит от того, какие люди его окружают и как он взаимодействует с ними. Обратите внимание на обстановку, которая окружает ребенка дома и в школе. Например, если ребенок агрессивен или испытывает проблемы с социализацией, подумайте, кто или что на это повлияло.

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 для развития.

Известный американский психолог Дэниел Сигел, автор книги «Растущий мозг» утверждает: «Понимая функции мозга, родители могут помочь своим детям создать прочную основу для здоровой социальной жизни и эмоционального благополучия, научить их с легкостью справляться с трудными ситуациями».

6. Позвольте ребенку рассказывать истории

Разговаривать с ребенком важно, но не менее важно и слушать его, когда он говорит. Иницилируйте 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 невербальные сигналы:

- тон голоса: способы, которыми ребенок выделяет слово или фразу;
 - 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;
 - язык тела: следите за зрительным контактом, за позой ребенка, положением его рук;
- 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 выражать себя. Вы можете предлагать ребенку темы для рисунков, но при этом не нужно ограничивать его фантазию.
- Предложите ребенку вести дневник, в котором он будет писать 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 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 данной тематике, 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 вашего 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

Подготовили воспитатели: Леухина Е.Ю
Гребнева Н.Н..