

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



*«Новорождённые везде плачут одинаково. Когда же они вырастают, у них оказываются неодинаковые привычки. Это результат воспитания».*  
(Сюнь-Цзы)

### **Младенчество (0 - 1 года)**

В возрасте до 1 года объяснить ребенку, что «белое», а что «чёрное» нельзя, он ещё не способен оперировать даже самыми простыми отвлеченными понятиями. Показывать правильную модель поведения в этот период нужно своими поступками. Проявляя любовь и ласку по отношению к малышу, вы можете быть уверенными, что он впитает в себя положительные эмоции и вырастет полноценной самодостаточной личностью.

Ваше общение с ребёнком должно носить эмоционально-положительный характер, так как социальная ситуация общей жизни ребёнка с матерью приводит к возникновению нового типа деятельности - непосредственного эмоционального общения ребёнка и матери. Тем самым у малыша создаётся эмоционально-положительный тонус, что служит признаком физического и психологического здоровья.

Не ограничивайте ребёнку жизненное пространство. Дети, постоянно находящиеся в одном замкнутом пространстве, будь то кроватка, манеж или комната, как правило, отстают в развитии.

Соблюдайте твёрдость в режиме и дисциплине, но вместе с тем не скрывайте своей любви и привязанности в отношении ребёнка.

Покупайте игрушки, соответствующие возрасту малыша. И не предлагайте ребёнку сразу много игрушек. Иногда родители так увлекаются покупкой игрушек,

что в буквальном смысле слова забрасывают ими своего ребёнка, а интерес к ним у малыша быстро пропадает.

Не забывайте, что игра развивает умственные способности ребёнка. Поэтому играйте с ним. Если научить ребёнка по-разному использовать предметы, рассматривать их на разном фоне, соединять с другими предметами, малыш начинает играть самостоятельно.

Ему интересно, он от самых обыденных вещей получает новые впечатления. Для примера возьмём обычный шнурок: его можно положить на стульчик, повесить на спинку, намотать на руку, положить на плечо и т.д.

Игры лучше подбирать под настроение ребёнка.

Подбирая игру, помните о возрасте и индивидуальных особенностях вашего малыша. Во время игры надо следить, чтобы каждое действие сопровождалось речью. Комментируйте не только свои движения, но и действия малыша. Это поможет в развитии речи.

### **Ранний возраст (1 - 3 лет)**

В раннем возрасте наша основная тактика не ругать ребёнка за то, что он ведёт себя не так, как нужно, а предотвращать «критические» ситуации.

Взрослые, окружающие ребёнка, должны понимать, что их собственная речь является для него образцом. Поэтому избегайте «сюсюканья» с ребёнком, разговаривайте с ним правильным, грамотным русским языком. Старайтесь говорить чётко и выразительно.

Больше общайтесь с ребёнком. Сопровождайте свои действия словами. Маленький ребёнок лучше понимает речь, если она объясняет ему то, что происходит вокруг.

В основе речи лежит стремление к общению. Поддерживайте инициативу ребёнка к общению, как бы несовершенна на данном этапе ни была его речь. Уважайте его попытки говорить и задавать вопросы. Будьте терпеливы, отвечайте на все его «почему».

Расширяйте словарь малыша. Старайтесь ввести в словарь ребёнка названия вещей, которые его окружают. Очень важно, чтобы, знакомясь с новым словом, ребёнок имел возможность увидеть, потрогать, понюхать предмет, обозначаемый данным словом. Сначала ребёнок будет понимать это слово, но может его не произносить. В дальнейшем он перенесёт его в активный словарь и будет употреблять его в своей речи.

Обязательно читайте с ребёнком книжки, соответствующие возрасту, разучивайте короткие стихотворения, пойте простые песенки.

Будьте терпеливы и внимательны. Никогда не смейтесь, если малыш сказал что-то неправильно. Попробуйте повторить это слово вместе. Не нужно форсировать речевое развитие. Вредно нагружать ребёнка сложным, непонятным ему речевым материалом. (Например, учить ребёнка в 2-3 года произносить шипящие или звук «Р»). Всему своё время!

Развивайте мелкую моторику рук. Считается, что развитие мелкой моторики и развитие речи тесно взаимосвязаны. Вырезайте, лепите с ребёнком, раскрашивайте несложные картинки, складывайте мозаики, выполняйте пальчиковые упражнения.

Очень важен – положительный эмоциональный настрой. В благоприятной ситуации ребёнок эффективнее впитывает новую для себя информацию.

### **Дошкольный возраст (3 - 6 лет)**

В этот период беспомощный малыш, полностью зависимый от взрослых, начинает превращаться в самостоятельную, автономную личность. Развитие дошкольника затрагивает все сферы и протекает бурно и стремительно.

Уникальность дошкольного возраста заключается в следующем: это период становления, формирования личности. В дошкольном возрасте ребёнок только начинает осознавать свою индивидуальность. Все стороны психики остаются

незрелыми, и это накладывает отпечаток на поведение ребёнка и на характер его взаимодействия с окружающим миром. Одно из свойств незрелой психики — слабость рационального мышления и самоконтроля по сравнению с силой импульсов.

Чаще предоставляйте ребёнку выбор из нескольких альтернативных вариантов. Пусть он сам выбирает, какую рубашку сегодня надеть, что съесть на ужин, какую книгу почитать перед сном и т. д.

Не начинайте сразу с нравоучений и наставлений. Лучше обсудите с ребёнком конкретную ситуацию, поинтересуйтесь его мнением, выслушайте, обговорите и совместно придите к «нужным» выводам.

Вместо принуждения к действию используйте такие побудительные конструкции, как «давай попробуем...», «не сделать ли нам...» и т. д.

Не используйте слишком часто слово «нет». Его лучше вообще оставить для чрезвычайных ситуаций. Но правила в жизни ребёнка должны присутствовать. И нельзя поддаваться на требования и уговоры их нарушить. Это касается режима дня, лимита просмотра телепередач, правил личной безопасности и т. д.

Дошкольный возраст — период недостаточности произвольного контроля. В это время импульсивное поведение преобладает. Способность к самоконтролю формируется у дошкольников постепенно. Если случаются эмоциональные вспышки, лучше воспринимать их спокойно. Они будут возникать реже, если не обращать на них внимание. Тем более нельзя подкреплять их, исполняя детские капризы и требования. Не стоит забывать, что в этом возрасте поведение ребёнка легко изменить, переключив его внимание на что-то другое.

Ребёнка нужно чаще поощрять и хвалить за совершение правильных поступков, особенно если они требовали от него высокой степени самоконтроля. Если дошкольник в чём-либо провинился, лучше принять меры немедленно, а не откладывать их на потом и тем более не перекладывать эту воспитательную работу на другого родителя, пугая ребёнка словами «я всё расскажу папе (маме)».

### **Младший школьный возраст (7 - 11 лет)**

У детей 7 - 11 лет начинает развиваться социальная сознательность. Они уже понимают, что в обществе существуют правила, которым необходимо следовать, что у окружающих людей есть определённые права и обязанности.

В этом возрасте ребёнок оказывается под влиянием внешних факторов: школы, друзей. У него формируется мнения и убеждения, отличные от родителей.

В этот период необходимо проявлять изрядную дипломатичность. Оставайтесь непреклонными лишь в основополагающих принципах, а в вопросах меньшей важности будьте лояльны.

Обязательно говорите с ребёнком о том, как он понимает ту или иную ситуацию, интересуйтесь его мнением, советуйтесь.

В этом возрасте пора подумать о половом воспитании. Вопрос «Откуда берутся дети» должны осветить вы, а не «ребята с нашего двора».

Необходимо адекватно оценивать ребёнка и соответственно с ним общаться, так как в данном возрасте формируется самооценка, уверенность в себе, компетентность, а значит, вы должны поддерживать ребёнка во всех его начинаниях, а иначе возникают затруднения в учёбе, формируется неверие в свои силы, чувство неполноценности, потеря интереса к учению, «школьные невроты».

Относитесь к ребёнку с любовью и теплотой. Такой тип отношений способствует формированию у ребёнка правильной самооценки.

### **Подростковый возраст (11 - 14 лет)**

Подростковый возраст — один из самых трудных, сложных для психологического анализа. Это обусловлено разнонаправленностью и многовариантностью развития ребёнка в данном возрасте.

У подростков появляется необходимость противодействовать всему и вся, осваивать общепринятые нормы и правила поведения.

Не стоит бить тревогу, если ваш сын носит теперь мрачный балахон и красит ногти в чёрный цвет, а дочка надевает сверхкрохотное мини.

Это не значит, что все, что вы с таким трудом воспитывали в них, утрачено и забыто. Если ребёнок с ранних лет видел примеры правильного поведения и в нём уже заложены определенные моральные качества, он сохранит их всю жизнь.

Ваша главная задача - поддерживать открытые отношения с подростком, обсуждать его проблемы, успехи. Но не переусердствуйте.

Вы должны стать для ребёнка другом, опорой в «смутное время взросления», а не «своим парнем», мнение которого можно не брать в расчёт.

Избегайте нравоучительных бесед с подростком это может способствовать его отдалению от вас.

### **Юношеский возраст (14 - 18 лет)**

Юношеский возраст по сравнению с подростковым характеризуется повышением уровня самоконтроля и саморегуляции.

Тем не менее, в этот период растущему человеку еще свойственна изменчивость настроения с переходами от безудержного веселья к унынию и сочетание ряда полярных качеств, выступающих попеременно.

Ранняя юность — это установление психологической независимости во всех сферах: в моральных суждениях, политических взглядах, поступках.

Появляется особая чувствительность к оценке другими своей внешности, способностей, умений и наряду с этим чрезмерная критичность в отношении к окружающим: ранимость уживается с поразительной чёрствостью, болезненная застенчивость — с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими — с подчёркнутой независимостью, борьба с авторитетами — с обожествлением случайных кумиров, чувственное фантазирование — с сухим мудрствованием.

Ведущая деятельность в юношеском возрасте — познавательная.

Центральными психологическими новообразованиями юношеского возраста являются профессиональное самоопределение и мировоззрение.

Общение в жизни старших школьников занимает не только огромное место, но и представляет для них самостоятельную ценность. Время на общение увеличивается — 3-4 часа в будни, 7-9 часов в выходные и праздничные дни.

Сложно складываются отношения со взрослыми.

Среди тем, которые желательны в общении с ними:

выбор будущей профессии;

взаимоотношения с окружающими;

учебные дела;

вопросы морали;

о себе и своём прошлом, настоящем и будущем (различные аспекты самоопределения).

Однако есть одна поправка — общение со взрослым ценится только в том случае, если оно имеет доверительную форму.

Реальность такова: общение со сверстниками имеет доверительный характер в 88 % случаев, с родителями — в 29 %, преимущественно с матерями.

Отсутствие доверительных отношений со взрослым, в том числе с учителем, в этом возрасте — одна из главных причин тревожности, которую испытывают старшие школьники. Для них невыносимо вмешательство в личные дела извне, тем более — принуждение, однако за тактичную помощь они будут благодарны.

Известно три типа ситуаций, являющихся источниками тревожности в данном возрасте:

ситуации, связанные со школой, общением с учителями;

ситуации, актуализирующие представления о себе;

ситуации общения.

Исследования показывают, что существует зависимость личностной тревожности от возраста: к 10—11-му классу уровень тревожности возрастает.

Кроме того, выявлена прямая зависимость между стилем родительского воспитания и уровнем тревожности. Так, наиболее стрессогенными стилями родительского воспитания являются:

- отсутствие позитивного интереса со стороны матери;
- директивность матери при навязывании ребёнку чувства вины;
- враждебность отца;
- непоследовательность в воспитании.

Таким образом, при ярко выраженном стремлении к независимости сохраняется глубинная связь с родителями и потребность в психологической поддержке с их стороны.

Наиболее сложными для данного возраста являются: ситуации, в которых нужно самому оказать поддержку, а также принять поддержку и сочувствие от других людей; ситуации, связанные с умением реагировать на задевающее, провоцирующее поведение и умением отвечать на несправедливую критику.

Отношение к себе Главное психологическое приобретение ранней юности — обнаружение ценности своего внутреннего мира.

Внешний мир начинает восприниматься через себя. Развивается способность к самоанализу и потребность систематизировать, обобщать свои знания о себе. Юноши и девушки стремятся глубже разобраться в своем характере, своих чувствах, действиях, поступках.

Актуальной становится проблема самовоспитания. Требования к себе значительно возрастают и становятся более устойчивыми.

В юности каждому приходится неизбежно приспособливаться и к физиологическим переменам.

Гормональная перестройка, сопровождающая половое созревание, приводит к усилению сексуальных переживаний.

В юности любовь — сильное, но не очень продолжительное эмоциональное переживание, хотя иногда оно переходит в серьезную, постоянную привязанность.

В юношеском возрасте особенно остро проявляются, акцентируются некоторые черты характера. Например, усиление такого свойства, как гипертимность — повышенная активность и возбудимость, которое делает юношу неразборчивым в выборе знакомств, побуждает ввязываться в рискованные предприятия.

Отмечается появление депрессивного состояния, которое продуцируется часто возникающим чувством печали, безнадежности, самоуничтожения.

Юношеская депрессия скрывается за показной скукой, агрессивностью, беспокойным поведением, ипохондрией, капризами или недозволенным поведением вплоть до противоправных поступков.

Депрессия в этом возрасте бывает двух видов.

Первый — это безразличие и чувство пустоты. При этом самочувствие таково, что возникает ощущение, что детство уже кончилось, а взрослым человек себя еще не чувствует. Этот вакуум и порождает повышенную возбудимость. Такое состояние напоминает чувство скорби по утраченному человеку, близкому настолько, что его воспринимают как часть самого себя.

Данный вид депрессии наименее продолжителен и имеет благоприятный исход.

Второй вид депрессии возникает вследствие полосы жизненных поражений. Старшеклассник изо всех сил старается решить поставленные задачи и возникшие проблемы, добиться значимых целей, но безуспешно.

Возможно, окружающие не могут или не хотят понять, чего он хочет и в какой поддержке он нуждается. Тогда приходит осознание, что его или её потенциальные возможности ограничены, а вместе с ним — мысль о самоубийстве.

Примерно 20% людей в этом возрасте думают о самоубийстве. К концу юношеского возраста на первый план выступают «кризис оторванности», чувство изоляции от мира, одиночества, с которыми юноши и девушки не всегда способны справиться самостоятельно.

Необходимо поддерживать юношей и девушек, но ответственность за совершённый выбор не перекладывать себе на плечи.

Помните: открытые и доверительные отношения между Вами и Вашим ребёнком реальны, но для их достижения нужны усилия!

*Манойлова Наталья Геннадьевна – психолог,  
консультант Службы психолого-педагогической,  
методической и консультативной помощи родителям.  
Запись на бесплатную консультацию по телефону 8 416 2 226 247*