

1. Безусловное принятие ребенка.

Это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение — необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас есть», «Я рад тебя видеть», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...».

2. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Можно осуждать действия ребенка, но, не его чувства, какими нежелательными или «непозволительными» они были. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его. Проговаривайте все свои требования и просьбы, объясняйте, почему это важно и почему это Вас беспокоит.

3. Говорите ребенку о своих чувствах.

Когда вам трудно или у Вас неприятности, чего вы ждете от окружающих? Чтобы Вас оставили в покое? Внимательно выслушали и поняли Ваше состояние? Если Вы будете общаться с ребенком как с лучшими друзьями, то Ваши отношения могут улучшиться. Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

Советуйтесь со своим ребенком. Это показатель того, что Вы ему доверяете.

4. Внимательно слушайте ребенка.

Пусть для него станет очевидным тот факт, что вы цените его мнение, знания, уважаете его чувства. Регулярно спрашивайте ребенка о том, что он думает, во что верит, в чем убежден. Принимайте как факт и уважайте то обстоятельство, что Вы согласны далеко не со всем, в чем убежден Ваш ребенок. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Вербально или не вербально необходимо сообщать ему, что верят в его силы и способности.

5. Организуйте СОВМЕСТНУЮ деятельность.

Ежедневно уделяйте время своему ребенку. Интересуйтесь, как прошел его день в техникуме, что нового произошло, чем бы он хотел поделиться.

6. Научитесь просить прощение у своего ребенка.

В некоторых ситуациях и родители бывают неправы. Признайте свою вину. Попросите прощение. Это поможет сделать ваши отношения более близкими и доверительными.

7. Поощряйте, хвалите своего ребенка за старание и усилия так же, как за достижения.

Замечайте даже самые маленькие успехи. Хвалите как можно чаще. Дайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.

8. Дайте ребенку почувствовать настоящую ответственность.

Не бойтесь просить у ребенка помощи, если Вы чего-то не успеваете. Это сделает ваши отношения более доверительными.

9. Обнимайте ребенка не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

Дети никогда не бывают слишком взрослыми, чтобы им не повторять, что они самые любимые и самые дорогие. Ежедневный тактильный контакт необходим для полноценного развития ребенка. Если ребенок уже взрослый, то Вы можете похлопать его по плечу, или слегка приобнять, или пожать руку.

10. Главное правило: «Доверяйте своему ребенку, но ПРОВЕРЯЙТЕ через кураторов группы».

Педагог-психолог: Антонова А.П.

Приемная: 42-64-07

Рекомендации родителям первокурсников.

Для того чтобы, процесс адаптации проходил менее болезненно, следует следить за тем, чтобы ваш ребенок:

1. Спланировал и соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, необходим 8- часовая сон.
2. Находился на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Это улучшает самочувствие.
3. Поддерживал свое здоровье, занимался физкультурой в течение всего дня.
4. Правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени.
5. Учился больше работать самостоятельно, развивал самоконтроль и самодисциплину.
6. Поддерживал постоянную связь с преподавателями, куратором, мастером группы.
7. Формировал правильную мотивацию к обучению в техникуме.

Для того чтобы поддержать первокурсника, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов молодого человека.
3. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
4. Радоваться успехам ребенка.
5. Верить, поддерживать ребенка и его способности.

Министерство образования и науки РС(Я)
ГБПОУ РС(Я) «Жатайский техникум»

**«Возьмите полную чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры.
И предложите всё это своим детям
И окружающим вас людям!»**

Как улучшить взаимоотношения со своим ребенком (10 советов психолога)

