

Маленькие советы «большим» родителям

Как вырастить счастливого человека

Детям дошкольного возраста, как правило, свойственно жизнерадостное и приподнятое настроение, оптимистичный взгляд на жизнь. Они смотрят на мир сквозь "розовые очки". Взрослым не надо спешить показать ребенку всю суровую правду жизни. Все должно идти своим чередом.

Психика малыша еще не готова к серьезным испытаниям. Сильные психологические нагрузки, стрессы могут нанести большой вред его здоровью, привести к развитию у него неврозов, так как ребенок не научился еще как взрослые приемам саморегуляции. Поэтому родители не должны ссориться и ругаться в присутствии детей, привлекать ребенка в процесс выяснения отношений, предъявлять ребенку завышенные требования, возлагать на него слишком большую ответственность. Напротив, мамы и папы должны поддерживать жизнерадостное настроение детей. Плохое настроение может быть признаком наличия каких-то проблем у малыша. В этом случае нужно поговорить с ребенком, выяснить причины его уныния. И еще надо с детства приучать ребенка думать о хорошем, о предстоящих успехах.

Взрослые люди часто находятся в подавленном состоянии из-за того, что образ их мыслей носит негативный характер. "Думайте о хорошем, и вы, вероятно, станете чувствовать себя счастливыми", - говорит Д. Стейнберг из Нью-йоркского института рациональной эмоциональной терапии. Родителям надо самим следовать данному совету специалиста и обучать этому своих детей.



Как добиться от ребенка необходимого поведения

Чтобы научить ребенка чему-нибудь или добиться от него определенного поведения, родители должны каким-то образом показать ему, что хорошо (какое поведение они одобряют), а что - плохо (какие действия они осуждают). Это можно сделать двумя



путями. Либо наказывать ребенка за проступки, ошибки, которые он совершает - т.е. использовать "отрицательное подкрепление" (нахмуривание, шлепок, лишение какого-то блага, невнимание к ребенку, выговор).

Второй вариант - это поощрять его достижения, награждать за успехи (похвалой, лаской, подарком), т.е. использовать "положительное подкрепление". К чему приводит отрицательное подкрепление? Во-первых, к ухудшению взаимоотношений между родителями и детьми, а, во-вторых, ребенок даже если и усваивает, как поступать НЕЛЬЗЯ, то он ничего при этом способе обучения не узнает о правильном поведении (если так поступать нельзя, то как можно?). Кроме того, ожидание наказания может подавить проявление ребенком инициативы, активности.

Ребенок будет бояться самостоятельно принимать решения, браться за новое дело, так как у него будет преобладать мотивация "избегание неудач", а не достижения успеха. Все это может значительно усложнить жизнь малыша в будущем.

Психологами экспериментально доказано, что положительное подкрепление гораздо эффективнее, так как оно сразу формирует необходимое поведение. Все внимание при таком типе обучения сконцентрировано на достигаемых успехах. Родителям надо иметь в виду, что положительным подкреплением для ребенка может быть не только ваше внимание и материальное вознаграждение, то также и положительные эмоции, которые ваш малыш получает, когда достигает поставленной цели, когда видит, что у него что-то получается.

Еще одно условие успешного обучения: отрабатывайте что-нибудь одно, не пытайтесь формировать поведение по двум критериям одновременно. И последнее. Занимаясь с ребенком, не заканчивайте урок без положительного подкрепления. Лучше всего прекращать работу на достигнутом успехе.

Как правильно хвалить ребенка

Прежде всего, скажем о том, что хвалить ребенка необходимо! Родители должны иметь в виду, что начинать любое дело надо с чувством успеха (это справедливо не только в отношении детей, но и взрослых). Ощущение успеха должно проявляться не только в конце, но быть и в начале действия. Необходимо вызывать у детей ощущение радости поиска и преодоления. Важно лишь определиться - за что похвалить ребенка, какие стороны его поведения или, может быть, что из результатов сделанного ребенком (рисунок, лепка, спетая





песенка и т. п.) могли бы дать повод к положительной оценке личности ребенка. "Если вы не знаете, за что похвалить ребенка, придумайте это!" Главное, что здесь должно быть передано ребенку, это искренняя вера в его возможности.

А теперь о том, как хвалить НЕ следует:

1. Вредно, если хвалят ребенка за то, что ему дается легко, за то, что ему дано самой природой. Похвала не за труд, не за усилие, а всего лишь за наличие способности не дает ничего, что действительно было бы необходимо ребенку для его развития. А навредить она может, особенно при ее повторении. Повторение похвалы без необходимости действует как наркотик: ребенок привыкает к ней и ждет ее. Их прекращение вызовет тот хронический дискомфорт, из которого рождаются зависть, мелочная обидчивость, ревность к чужому успеху, подозрительность и прочие тягостные атрибуты эгоцентризма, несостоявшегося "гения".
2. Вдвойне вредно хвалить того, кому что-то дается легко, ставя его в пример тем, кому это же дается трудно, вопреки усилиям. Сам факт несправедливой оценки усилия, тяжело травмирует психику ребенка. Это снижает побуждение к делу. А противопоставление не может вызвать желания "брать пример" с того, кого несправедливо хвалят.
3. Вредно, когда хвалят слишком часто, безо всякой необходимости и неискренне. Это и обесценивает похвалу, и приучает к дешевому успеху, и способствует бездумному отношению к тому, что исходит от старших.
4. Важно хвалить конкретный поступок ребенка, то, что он сделал, чего добился, а не его личность в целом. Иначе можно сформировать необъективно завышенную самооценку, ожидания. Если в дальнейшей жизни ребенок столкнется с тем, что окружающие люди ценят его не так высоко, как он сам о себе мнит, то это может привести к неврозу.

