

Как поддержать право ребёнка иметь и выражать свои потребности и чувства (Памятка для родителей детей 2—3 лет)

- Старайтесь хорошо понять потребности ребёнка, развивайте своё понимание по языку движений, эмоциям малыша и выражайте их словами, обращаясь к нему, например, так: «Я вижу (слышу), что тебе нужна моя помощь...»; «Я понимаю, что ты хочешь...»; «Объясни понятнее, что ты хочешь...».
- С помощью игр типа «Дай — возьми» в контакте с ребёнком поддерживайте его навыки, связанные с потребностью «тянуть на себя», с действием «притягивать к себе руками». Это выступает началом развития у ребёнка силы своего права на самоутверждение.
- Помогая ребёнку выражать свои потребности, говорите ему в соответствующей ситуации: «Прости, но я не могу пока тебя понять»; «Ты сердисься, потому что я не пойму, что ты хочешь»; «Я вижу, что ты недоволен».
- Если вы всё разрешаете ребёнку, удовлетворяете каждое его сиюминутное желание, он теряет ощущение реальности. Ребёнок не успевает даже почувствовать своих истинных желаний, ощутить их границы, начинает принимать как должное ваше внимание и заботу.
- Учите ребёнка ощущать пределы своих желаний: можно ограничить желания ребёнка во времени и объёме, но не лишать его контакта; стремитесь к балансу в воспитании «Хочу» и «Надо», говорите ребёнку чаще: «Реши точнее, что ты хочешь»; «Выбери что-то одно». В этом случае ребёнок получает опыт признания своего права иметь желания, права звать родителя и чего-то хотеть, он учится внутренней уверенности.
- Когда отказываете ребёнку, помогите найти адекватную замену желанию или поддержите его в переживании невозможности осуществления желания в данный момент: «Я вижу, что ты расстроен (рассержен)»; «Не всегда всё получается так, как мы бы хотели»; «Я чувствую то же самое, когда получается не так, как я хотел(а)». Тогда ребёнок получает опыт честного и искреннего участия родителя в момент переживания после отказа; поддержку в преодолении ощущения безнадежности, невозможности удовлетворить желание.
- Учите ребёнка принимать реальность, отсрочку исполнения своего желания; обучайте его, как можно самому постараться что-то для себя сделать (если ребёнок в состоянии удовлетворить данную потребность), учите его обращаться за помощью к другим людям, в некоторых случаях можно предложить малышу: «Попроси об этом бабушку (дедушку)».
- Если вы всё время предлагаете ребёнку подмену того, о чём он просит, у малыша накапливаются неудовлетворённые желания, недовольство. В результате ребёнок перестаёт просить для себя, ожидая, что, как всегда, дадут не то. Может развиться недоверие к тому, что предлагает родитель, к принятию того, что не просил. Вырастая, ребёнок усваивает: «Зачем просить, если всё время дают не то» или пытается вынудить другого: «Я всё равно заставлю вас дать то, что я хочу, будет по-моему!» В такой ситуации у ребёнка не формируется необходимый ему навык сотрудничества, он избегает взаимодействия с другими людьми.
- Уважительно относитесь к словам ребёнка: «Я не могу» и «Я не буду». В первом случае сила приписывается другому: «А кто-то может», во втором — себе: «Я сам решаю».