

13 советов, чтобы лучше понять психологию детей



Зигмунд Фрейд утверждал, что детьми изначально движут инстинкты и эгоистичные побуждения. Постепенно они приспосабливаются к условиям окружающего мира, усваивая ценности и правила родителей. Родители играют важную роль в развитии самосознания ребенка.

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.

Почему важно понимать детскую психологию?

Каждый родитель интерпретирует способности и навыки своего ребенка (или их отсутствие) по-своему. Если вы не понимаете своего ребенка, вы можете неправильно оценивать его. В большинстве случаев это не приносит ребенку никакого вреда, но иногда последствия могут быть серьезными. Родители играют ключевую роль в развитии ребенка. И если вы недостаточно осведомлены о том, как устроена его психика, вы можете допускать ошибки в его воспитании.

Ученые доказали, что развитие детей зависит от времени, которое родители вкладывают в это. Поэтому важно не только проводить время с ребенком, но и

получать новые знания в сфере детского развития. Это будет существенным вкладом в эмоциональное и интеллектуальное развитие ребенка.

Как лучше понимать детскую психологию

Известный психолог Жан Пиаже утверждает: «Что касается морали или интеллекта, ребенок не рождается хорошим или плохим. Он сам хозяин своей судьбы».

Воспитание детей – это нечто большее, чем просто обеспечение их комфорта. Воспитывать ребенка – значит дарить ему эмоции и обеспечивать его безопасность. Рассмотрим несколько главных советов о том, как лучше понять психологию вашего ребенка.

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 детском саду 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 детском саду. 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 обращайтесь 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 выразить 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 знакомым. 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.

11. Сопереживайте – поставьте себя на место ребенка

Иногда, чтобы стать ближе к ребенку, вы должны поставить себя на его место, думать и иногда даже вести себя как он. Эмпатия – это важное качество, которое родители должны развивать, если хотят лучше понимать своего ребенка. Вы знаете, что чувствует ваш ребенок, когда он рассказывает вам об этом. Но вы можете не понимать его чувств, если вы не можете сопереживать ребенку. Рассмотрим несколько простых способов развить свою эмпатию.

- Прислушивайтесь к чувствам ребенка. Попробуйте понять, что он переживает.
- Говорите с ребенком на его языке, чтобы он мог понять вас. Спросите себя: если бы вы были ребенком, смогли бы вы понять взрослый разговор, полный сложных слов и выражений?
- Когда вы не можете понять поведение ребенка, спросите себя: как бы вы повели себя на его месте?

12. Развивайте эмоциональный интеллект ребенка

Долгое время к эмоциям ребенка не относились так же серьезно, как к эмоциям взрослого человека. Чувства и эмоции ребенка воспринимались как должное, поскольку считалось, что дети забывают их, когда вырастают.

Никогда не стоит недооценивать эмоции ребенка или его способность управлять ими.

Эмоциональный интеллект (EQ) – это способность человека распознавать, выражать и контролировать свои эмоции. У каждого ребенка свой уникальный темперамент, который дается ему с рождения. Одни дети открыты и инициативны, другие – застенчивы и медлительны.

Вы должны понимать эмоциональный интеллект своего ребенка и сделать все возможное, чтобы помочь ему развить это качество.

13. Не делайте поспешных выводов

Не думайте, что вы точно знаете, чего хочет ваш ребенок и как он себя чувствует в любой момент. Если ребенок ни на что не жалуется, вы можете предположить, что он счастлив. Или вы можете считать себя хорошими родителями только потому, что ребенок хорошо ведет себя на публике и не капризничает.

Когда вы делаете подобные предположения, вы перестаете понимать своего ребенка. Из-за этого вы можете совершать неправильные поступки по отношению к нему. Когда вы не уверены в том, что чувствует ребенок, просто спросите у него – и вы развеете все сомнения.

Расстройства психики у детей

Дети формируют определенные модели поведения под влиянием родителей, родственников и окружения. У большинства детей есть незначительные проблемы с поведением – они могут быть упрямыми, грубыми или невнимательными. Если эти проблемы со временем не проходят, они могут перерасти в расстройства поведения. Рассмотрим самые распространенные из них.

1. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). У детей с СДВГ проявляются три основных симптома: невнимательность, импульсивность и гиперактивность. Такие дети также могут быть беспокойными, агрессивными и излишне возбудимыми.

2. Депрессия и биполярное расстройство. Дети с биполярным расстройством, как правило, страдают от резких перепадов настроения: длительные периоды гиперактивности, сопровождающиеся приступами гнева и вызывающим поведением, сменяются периодами депрессии, которая сопровождается фрустрацией и подавленным настроением.

3. Тревожное расстройство. Дети, страдающие им, склонны беспокоиться обо всем. Даже самые мелкие проблемы могут вызвать у них бессонницу.

4. Синдром Аспергера. Это легкая форма аутизма. Симптомы данного расстройства включают в себя отсутствие социальных навыков, неприятие перемен и привычной обстановки, избегание зрительного контакта, отсутствие эмпатии и недостаточное развитие моторики.

5. Расстройство обучения. Это психологическое расстройство, которое усложняет процесс обучения для ребенка. Симптомы включают в себя плохую концентрацию внимания, плохую память, координацию, неспособность следовать инструкциям и неорганизованность.

6. Расстройство социального поведения. Дети с данным расстройством склонны запугивать сверстников, избегать социальной жизни, портить имущество окружающих, издеваться над животными, лгать или даже воровать вещи.

7. Расстройства пищевого поведения. Дети с такими расстройствами, как анорексия или булимия, как правило, имеют неправильные привычки питания. Часто данные расстройства возникают из-за навязчивых мыслей по поводу внешности и веса. Симптомы данного расстройства включают в себя бессонницу, отсутствие мотивации, снижение успеваемости, депрессию, забывчивость и т. д.

Если вы подозреваете одно из вышеперечисленных расстройств у своего ребенка, немедленно обратитесь к врачу.

Сегодня психологи придерживаются двух основных теорий: биологической (заключается в том, что развитие ребенка – это естественный процесс) и социальной (развитие ребенка происходит в результате воспитания и воздействия внешней среды). Специалисты изучают развитие детей в разных аспектах, в частности:

- социальном (отношения с родителями, братьями и сестрами, друзьями, учителями и другими людьми, которые влияют на развитие ребенка);
- культурном (традиции, общепринятые ценности и жизненные принципы, которые влияют на развитие ребенка);
- социально-экономическом (как социальный статус ребенка, образ жизни и обеспеченность его семьи могут влиять на его развитие).

Не бойтесь трудностей

Понимание детской психологии может быть сложной задачей. Если у вас несколько детей, у каждого из них могут быть свои особенности психики.

Не стоит полагать, что психика всех детей устроена одинаково и что существует стиль воспитания, подходящий для всех. Изучение психологии вашего ребенка может быть долгим и утомительным процессом, но это очень важно для того, чтобы сформировать у него здоровую психику.

Источник: [Развитие ребенка](#)