

## 10 порад психолога

**1. У студентському віці діти починають оцінювати своїх батьків.** Вони обговорюють їх життя, поведінку, вчинки, зовнішній вигляд, знайомих. І постійно порівнюють. У якийсь момент результат цього зіставлення позначиться на Ваших відносинах з сином або дочкою. Він може бути для Вас як приємним, так і неприємним. Так що, якщо не хочете вдарити в бруд обличчям, починайте готуватися до цієї оцінки якомога раніше.

**2. Головне у ваших взаєминах – взаєморозуміння.** Щоб встановити його, Ви повинні проявляти ініціативу і не тримати образ. Не слід як йти на поводу миттєвих бажань Вашої дитини, так і завжди опиратися їм. Але якщо Ви не можете або не вважаєте потрібним виконати бажання сина або дочки, потрібно пояснити чому. І взагалі, розмовляйте більше зі своїми дітьми, розповідайте про свою роботу, обговорюйте з ними їхні справи, знайте їх інтереси і турботи, друзів і захоплення. Вони повинні відчувати, що Ви їх любите, що в будь-якій ситуації вони можуть розраховувати на Вашу пораду і допомогу і не боятися глузування або зневаги.

**3. Важливе значення для студентів мають Ваші доходи.** Заздалегідь подумайте, що Ви можете покласти на іншу чашу терезів, коли Ваша дитина піросла і поставить Вас перед цією проблемою. Багато студентів змушені йти працювати, так як вони, як дорослі особистості, потребують коштів. З одного боку, робота – це добре. Це означає самостійність і адаптацію до життя. Але якщо це вимушено (батьки не мають змоги допомогти фінансово або навмисне цього не роблять) – студент буде намагатися поєднувати навчання і роботу, що в будь-якому випадку вплине на навчання, на здоров'я, на психологічний стан. Тому все повинно бути в міру. Необхідно допомагати Вашій дитині, але давати зрозуміти, що це не буде все життя, і рано чи пізно їй самій доведеться заробляти на своє життя, але цей перехід повинен бути усвідомлений. Надайте своєму студенту можливість самому обрати сферу діяльності, і тоді його робота буде приносити не тільки дохід, а і задоволення.

**4. Ви хочете, щоб Ваша дитина була міцною і здоровою?** Тоді навчіться самі і навчіть її основам знань про свій організм, про способи збереження і зміцнення здоров'я. Це зовсім не означає, що Ви повинні освоїти арсенал лікаря і призначення різних ліків. Ліки – це лише

«швидка допомога» в тих випадках, коли організм не може впоратися сам з навантаженнями, насамперед фізичними.

Студент - вже цілком сформована і розумна людина. Проте не всі в цьому віці усвідомлюють ціну здоров'я. В активному житті немає часу на правильне харчування, достатній сон, вчасне лікування хвороб тощо. І абсолютно необхідно, щоб студент розумів: щастя без здоров'я не буває. І не треба повчати його, як він повинен робити. Краще пояснить, який він має вибір, і які наслідки його будуть чекати від кожного рішення. Що саме обрати - його бажання. Але у будь-якому випадку підтримайте його, навіть якщо Вам це не подобається.

**5. Скільки часу в тиждень Ви проводите зі своїми дітьми?** За даними соціологічних опитувань, більшість дорослих в середньому присвячують дітям не більше 1,5 години в тиждень! І як сюди втиснути відверті розмови, походи в театр і на природу, читання книг та інші спільні справи? Звичайно, це не вина, а біда більшості батьків, змушених проводити на роботі весь день, щоб наповнити бюджет сім'ї. Почніть не тільки займатися тим, що Вам буде цікаво разом, а і тим, що дитині буде цікаво Вам розповісти.

**6. Бажання дорослих уникнути розмов з дітьми на деякі теми привчає їх до думки, що ці теми заборонені.** Ухильна або спотворена інформація викликає у дітей необґрунтовану тривогу. І в той же час не треба давати дітям ту інформацію, яку вони не запитують, з якої поки не можуть впоратися емоційно, яку не готові осмислити. Кращий варіант - дати прості і прямі відповіді на запитання. Так що і самим батькам треба всебічно розвиватися не тільки в області своєї спеціальності, але і в області політики, мистецтва, загальної культури, щоб бути для дітей прикладом моральності, носієм людських чеснот і цінностей.

**7. Не оберігайте надмірно від проблем,** як психологічних (навіть якщо сталося нещастя - це загартує душу і робить її більш чутливою), так і матеріальних (це вчить знаходити вихід). Здобувачу освіти необхідні позитивні і негативні емоції. Саме вміння справлятися з неприємностями допомагає повністю сформуватися як особистості. Роль дорослої людини полягає насамперед у тому, щоб допомогти стати дорослим, тобто навчити протистояти дійсності, а не тікати від неї. Відгороджуючи від реального світу, нехай навіть з найкращими намірами, батьки позбавляють свою дитину можливості набути життєвий досвід, знайти свій шлях. **Не втручайтеся** в справу, якою

зайнята дитина, якщо вона не просить допомоги. Своїм невтручанням Ви будете повідомляти їй: «Все порядку! Ти, звичайно, молодець і сам (сама) впораєшся!». Але, якщо дитині важко, і вона готова прийняти Вашу допомогу, обов'язково допоможіть їй. Дуже добре почати зі слів: «Давай разом».

**8. Якщо Ви вже встигли наробити помилок у вихованні, Вам буде важче, ніж напочатку шляху.** Але якщо у свого вихованця Ви виявите хоч крапельку хорошого і будете потім спиратися на це гарне в процесі виховання, то отримаєте ключ до його душі і досягнете хороших результатів.

Такі прості і місткі поради вихователям можна зустріти в старовинних педагогічних посібниках. Мудрі педагоги наполегливо шукають навіть в погано вихованій людині ті позитивні якості, спираючись на які можна домогтися стійких успіхів у формуванні всіх інших.

**9. Якщо Ви зрозуміли, що були не праві, нехтували думкою сина або доньки з будь-яких важливих для них питань, не бійтеся зізнатися в цьому спочатку собі, а потім і Вашій дитині.** І намагайтесь не повторювати цю помилку знову. Довіру легко втратити, а відновлювати її довго і важко. Можна висловлювати своє незадоволення окремими діями дитини, але не дитиною в цілому. Можна засуджувати дії дитини, але не її почуття. Незадоволення діями дитини не повинно бути систематичним, інакше воно переросте в неприйняття. Ваш правильний вибір принесе Вам спокій та гармонію в сім'ю!

**Вирази, які боляче травмують дитячі душі, яких бажано уникати:**

- Я тисячу раз тобі казав (казала)...
- Невже тобі не зрозуміло, що...
- Скільки разів треба повторювати...
- Всі люди..., а ти...
- Ну на кого ти схожа (схожий)?..
- Що ти до мене причепилась (причепився)?..
- Ти такий, як твій батько (мати)...

**Вирази, які бажано вживати якомога частіше:**

- Ти в мене такий хороший (хороша)!
- Порадь мені, будь-ласка...
- Ти мене завжди правильно розумієш...

- Ти в мене молодець!
- Як я тобі вдячна (вдячний)!
- В тебе все вийде, я вірю в тебе!
- Я тебе дуже, дуже люблю!

**10. Довіра – основа відносин.** Здобувачі освіти коледжу – вже не діти, і не треба для них тотального контролю. Батькам дуже важко навчитися довіряти, але без цього кроку неможливо підтримувати контакт з дитиною. Якщо Ваша дитина відчуває, що Ви їй довіряєте, вона зможе розкриватися для Вас, і з Вашої сторони найкращою відповіддю буде підтримка. Підтримка в будь-якому випадку. Навіть якщо Ваша дитина прийняла рішення, яке Ви не схвалюєте, і це призвело до негативних наслідків, ні в якому разі не наголошуйте словами «А я ж казала (казав)!», а навпаки, допоможіть вирішити складну ситуацію або уникнути наслідків.

Зааз діти знаходяться у тому віці, коли людина вперше зіштовхується з дорослими проблемами. Хибно вважати, що їм не потрібна допомога і вони вже дорослі. Навпаки, **без правильної підтримки реалії життя можуть завдати значної шкоди тільки сформованій особистості**, виробляючи комплекси, страхи, і бажання лише закриватися у собі. А не навпаки, розкривати свій потенціал на повну. І роль батьків неоціненна, так як без їх допомоги, дитина буде шукати допомогу на стороні.

**І не забувайте про власні потреби.** Коли батьківство починає надто нагадувати важку працю, і Ви відчуваєте, що бракує терпіння, приділіть трохи часу лише собі. Робіть те, що приносить Вам задоволення. Якщо Ви розумієте, що втрачаєте контроль над собою і можете накричати, образити, принизити чи вдарити дитину, залиште її на кілька хвилин, порухайте до десяти і заспокойтеся. Будь – якою поведінкою дитина ставить перед батьками одне запитання: « Ви любите мене таким (такою), яким (якою) я є?»

**Щастя, здоров'я та сімейної злагоди Вам, шановні батьки!!!**