

Советы психолога

- Пересмотреть свой ежедневный график. Дети очень любят помогать. Нужно идти в магазин? Берите ребенка с собой, он пойдет с удовольствием. Необходимо приготовить ужин? Пусть они помогут вам, внося вклад в процесс приготовления.

- Не бойтесь выглядеть глупо, перепрыгивайте вместе с ребенком через мнимые препятствия, пойте глупые песни, катайтесь на карусели, наблюдайте за муравьями. Научитесь смотреть на жизнь глазами ребенка.

- Если вы обнаружили, что теряете контакт со своими детьми, просыпайтесь каждый день на 15 минут раньше. Вы не заметите 15 минут потерянного сна, но ваш ребенок, безусловно, обратит внимание на эти дополнительные минуты, проведенные с вами. Вы можете потратить это время на объятия в постели, чтение книги или выпить вместе с ребенком чашку какао или горячего шоколада.

- На выходные постарайтесь заранее запастись продуктами, чтобы не отвлекаться. У вас появится дополнительное время для общения с ребенком.

- Отключите компьютер, это самый крупный пожиратель времени у взрослых и детей. Выключите телевизор, телефон и компьютер, потратьте это время на общение с мужем и детьми. Обновление статуса в Facebook или проверка своей электронной почты может подождать до утра.

Время, проведенное с ребенком, позволяет нам установить связи, которые остаются на всю жизнь. Всего лишь немного усилий с вашей стороны, и вы превратите ваше общение в незабываемые моменты. Не расстраивайтесь, что не сделано в шкаф белье и не сделано миллион других вещей. Отложите все дела в сторону и общайтесь с ребенком. Вы подарите ему самое ценное – общение.

Поэтому в следующий раз, когда вы скажете ребенку: " Не сейчас ", задумайтесь об этом на секунду.

Уважаемые родители! Клубы отделения СА и Р, которые помогут Вам повысить психологическую грамотность и развить в себе осознанную целеустремленность

«Орхидея» - группа личностного роста, первый и третий понедельник месяца в 18.00

«Родительский университет» действует с целью повышения и развития родительской компетентности. Первый четверг месяца в 17.30 – семьи с подростками. Четвертый четверг месяца в 17.30 – семьи с детьми младшего школьного возраста.

«Надежда» - для семей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Каждый третий четверг в 17.30.

«Школа молодой семьи» для граждан, ставших родителями до достижения 23-х лет. 1-й вторник месяца с 18.00

«Наши дети» - для приёмных и опекунских семей. 3-й вторник месяца 17.30.

Встречи проводятся по адресу:

г. Гомель, ул. Портовая, 14

по вопросам **бесплатной** юридической,
информационной, консультационной и
психологической помощи

Центр социального обслуживания населения

Центрального района г. Гомеля

Г. Гомель, ул. Портовая 14

Отделение первичного приема, информации, анализа и прогнозирования - кабинет №1,

тел: **34-57-42**

Отделение социальной адаптации и реабилитации - кабинет № 2

тел: **34-57-41**

Запись на прием к юристу **34-57-70**

170



Учреждение
«Центр социального обслуживания населения
Центрального района г. Гомеля»
**Отделение социальной адаптации
и реабилитации**

Найдите время для своего дителя



Запись на прием к психологу

34-57-44

Зачастую можно встретить такую ситуацию, когда в семье общение с ребенком сводится практически до минимума. Это, к сожалению, широко распространенное явление современной действительности – занятые родители. Ускоренный темп жизни, профессиональная занятость работающих матерей, которым не всегда хватает времени не только на общение с ребенком, но и на выполнение домашних дел.



просто необходимо делиться впечатлениями, чувствами, эмоциями...

Но он совершенно один, с ним никто не разговаривает, и ему постоянно приходится сдерживать возникающие у него эмоции. Представьте себе такую картину: возбужденный карапуз с радостными блестящими глазенками прибегает к папе, уютно расположившемуся в кресле с газетой, и показывает ему свой рисунок: «Папа посмотри, какой я танк нарисовал!».

Папа, не отрываясь от чтения, говорит: «Ты меня молодец!» Малыш не унимается: «Папа, ты даже не посмотрел!» Через минуту, оторвавшись от своего занятия, папа бросает мимолетный взгляд на листок, который малыш держит в руке, и произносит: «Красиво». Мальчонка просит: «Папа, а давай немного вместе порисуем!» А в ответ слышит: «Мы займемся этим завтра, а сейчас папе некогда, не приставай», - включает телевизор. Дальнейшие уговоры малыша папа упорно не желает слышать, и мальчик, опустив голову, с глазами, полными слез, плетется в свою комнату.

Данная ситуация вовсе не единична, варьировать ее можно до бесконечности: на месте папы может оказаться мама, на месте мальчика – девочка, вместо телевизора может быть утюг, мягкий отказ может смениться грубым окриком или подзатыльником. Общим останется одно: нежелание родителей слышать своего ребенка, в результате которого он подавляет свои желания и естественные эмоции. Такое ограничение проявления эмоций может серьезно повредить не только общему развитию вашего малыша, но и его здоровью, ведь даже взрослому человеку врачи рекомендуют время от времени выплескивать свои эмоции в целях профилактики нервных расстройств.



Заметьте, однако, что в данной ситуации важно и то, насколько часто повторяются подобные сцены. Занятые родители, придя с работы, должны ещё выполнить какие-то домашние дела, кроме того, они также нуждаются в отдыхе. И, если подобные ситуации происходят довольно редко и носят случайный характер, оснований для особого беспокойства нет. Чрезмерная забота о ребенке, постоянное, даже иногда навязчивое внимание к нему часто приносят вред его воспитанию, косвенно отражаются на благополучии семейного климата, на способах общения с ребенком.

Ребенок должен понять, что у родителей есть определенные обязанности, которые необходимо выполнять: если мама перестанет стирать или готовить ужин и пойдёт с ним играть, от этого будет плохо всем, и ему самому тоже – придется ходить в грязной одежде, остаться голодным.

Малыш должен уяснить, что каждый человек имеет право на отдых и любимое занятия – родители устают от работы и домашних дел, и если они не будут хотя бы немного отдыхать, они могут серьезно заболеть... Главное – не кричите на ребенка, а постарайтесь внушить ему это спокойным мягким тоном.

Ребенок нуждается в родительской заботе и любви.

Ребенку важно общаться с родителями не только для того, чтобы дать выход собственным эмоциям, но и для того, чтобы постоянно испытывать чувство защищенности. Ребенок, вступая в этот огромный и непонятный для него мир, нуждается в поддержке со стороны родителей, ему просто необходимо знать и ощущать, что где-то рядом находится мама и папа, которые защитят, помогут в любую минуту, избавят от внезапно нахлынувшего страха.

Чувство душевного покоя от того, что рядом мама и папа – самый сильный мужчина на свете и мама – самая добрая и ласковая из всех мам, имеет большое значение для полноценного развития личности ребенка.