

Какие вопросы нужно задавать ребенку ежедневно, и почему это важно

Эти вопросы я рекомендую родителям задавать своим детям каждый день. Они очень простые, и скорее всего вы их и сами задаете ребенку. Но я все же напомним о них и объясню, почему они важны. Прежде всего они помогают вам не терять теплую эмоциональную связь с ребенком, а также помогают формировать психологически здоровую личность с позитивным отношением к жизни. Конечно, не нужно задавать их буквально такими словами, как они написаны у меня, да и вообще не обязательно задавать их все сразу. Пару вопросов из приведенных ниже, но — каждый день.

Как настроение? Как ты себя сегодня чувствуешь?

Что-то ты грустный сегодня... Что-то случилось?

Часто мы видим понурое настроение своего ребенка, и начинаем волноваться, все ли у него хорошо. Мы задаем вроде бы правильные вопросы, но ребенок почему-то ершится и закрывается. Возможно, вы слишком давите или начинаете предполагать причины его плохого настроения заранее строгим, подозрительным или обвинительным тоном, например: ЧТО с настроением? Постарайтесь спрашивать не с такой настойчивостью, а как бы между делом, но искренне, проявляя заботу и сострадание.

Когда вы проявляете неподдельный интерес к чувствам и эмоциям ребенка, без желания запретить испытывать негативные эмоции, то ребенок чувствует себя комфортно и открывается вам навстречу, не боится подвоха, доверяет. Он понимает, что вам не безразлично, как он себя чувствует, и готов рассказать, что случилось за день, делаясь даже негативными эмоциями и мыслями.

Все эмоции важны. Проживите их вместе с ребенком, объясните их природу, подумайте, как переключиться на позитивный настрой, как исправить сложившуюся ситуацию.

Не навязывайте свое мнение, не предполагайте за ребенка то, чего нет на самом деле. Если хотите дать совет, дайте, но сначала спросите, нужен ли он ребенку: «Мне так жаль, что ты грустишь. У меня тоже была похожая история в детстве. Хочешь расскажу, что я тогда сделала?» или «Хочешь знать, что бы я сделала, окажись в такой ситуации?».

Что сегодня случилось классного?

Или «прикольного, веселого, смешного, хорошего»... Родители должны знать, что происходит в жизни ребенка в течение дня. Но чтобы не устраивать ему допрос, узнавайте о том, как прошел день, с воспоминаний о лучших событиях. Одновременно вы будете формировать в мышлении ребенка акцент на том, что хорошие вещи важнее плохих. Поделитесь своими собственными хорошими событиями, скажите, «эх, жаль, ты не видел!» или «я увидела и захотела тебе рассказать». Такое внимание к мелочам их жизни только укрепит вашу связь, ребенок будет понимать, что вам интересно даже то, над чем он смеялся, а не только грустил. Даже если это были мелочи.

За что бы ты поблагодарил сегодняшний день?

Хороший вопрос перед сном. Покажите своим примером, как это важно — быть благодарным кому-то или чему-то за что-то в своей жизни. Сегодня была прекрасная погода, спасибо солнышку! Спасибо тетеньке во дворе, что разрешила подержать на руках ее маленького песика! Спасибо бабушке за подарок... На самом деле в нашей жизни случается так много приятных вещей, которые мы не замечаем, но благодаря которым чувствуем себя счастливыми и довольными. Учите ребенка жить с благодарным сердцем и не воспринимать окружающее как должное.

Чем ты любишь заниматься больше всего? Успел ли ты позаниматься любимым делом сегодня?

Вы одновременно узнаете, что ребенок делал сегодня, пока вас не было рядом, и то, какие у него интересы и увлечения преобладают на данное время. Так можно заметить, что какое-то увлечение держится дольше обычного, можно сделать выводы. Например, порадовать ребенка в следующий раз чем-то, что имеет отношение к его хобби.

Чтобы поддерживать наше психологическое здоровье в хорошем состоянии, нам очень важно заниматься любимыми делами, хотя бы немного. Для ребенка — особенно. Следите, чтобы время на свои интересы у ребенка было, пусть даже если это компьютерные игры.

Задавая ребенку вопрос «чем ты любишь заниматься больше всего?», вы к тому же учите его лучше узнавать себя, задумываться о своих переживаниях, о

том, что доставляет удовольствие. В долгосрочной перспективе такая рефлексия поможет ребенку выбрать дело всей жизни или профессию по душе.

Чем бы ты хотел заняться сегодня/завтра?

Этот вопрос, пожалуй, лучше задать в начале дня или вечером перед сном — о будущем дне. Вы увидите ценности ребенка в данный момент, поймете, что занимает его мысли больше всего. Может быть, ребенок мечтает пойти с вами в парк или в кино, может быть, он устал и хочет просто ничего не делать. Сделайте выводы и поступите лучшим образом.

Одна мама рассказывала мне, сама врач по образованию, что когда слышит от дочери-подростка фразу, что той хотелось бы завтра подольше поспать или не ходить на уроки, то разрешает ей это сделать — не пойти в школу и выспаться. «Ничего страшного не случится, если ребенок пропустит один день, я говорю учительнице, что по семейным обстоятельствам, — объясняет она. — Обычно она любит ходить в школу, у нее там подружки, любимый мальчик, она отличница. Но если ребенок устал, пусть отдохнет. Это как-то несправедливо, что у меня два выходных в неделю, а у нее только половина воскресенья». Я считаю, что устраивать ребенку такую разгрузку раз в месяц очень даже полезно для укрепления ваших отношений.

Детям для полноценного развития нужно гораздо больше, чем просто горячая еда, витамины и сказки перед сном. Детям нужно общение, они нуждаются в нашей эмпатии и максимальной включенности в их жизнь. Именно от родителей дети ждут подсказки о выборе правильного пути, объяснений природы вещей, ждут ориентира в эмоциях и чувствах. Эти вопросы как раз и помогут вашим детям развить правильное и позитивное отношение к жизни и вырасти психологически устойчивыми личностями. А вам - никогда не терять с ними эмоциональной связи.

Автор-составитель: Абрамова Е.Д.

2024