«Как вырастить успешного и уверенного в себе ребенка»

Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку – чувство “самоценности”.

Как это сделать?

1. Безусловно, принимать его.

Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

2. Активно слушать его переживания и потребности.

Активно слушать ребенка – это значит возвращать ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства.

Правила беседы по способу активного слушания:

– если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне.

– если вы беседуете с расстроенным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Лучше, если ваши ответы будут звучать в утвердительной форме.

– очень важно в беседе «держать паузу». Пауза дается ребенку для того, чтобы он смог разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом.

– в вашем ответе иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

3. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: Мне хорошо с тобой, Я рада тебя видеть, Хорошо, что ты пришел, Мне нравится, как ты… , Я по тебе соскучилась, Давай (посидим, поделаем…) вместе, Ты, конечно, справишься, Как хорошо, что ты у нас есть, Ты мой хороший.

4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.

Не вмешивайтесь, если ребенок не просит помощи. Своим невмешательством вы будете давать ребенку силу и уверенность в себе, вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно справишься!»

5. Помогать, когда просит.

Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом:

– Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.

– По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

6. Поддерживать успехи.

Обязательно отметьте первые, даже небольшие, самостоятельные успехи ребенка; поздравьте его (а заодно и себя!). Не оставляйте без внимания даже незначительные, на ваш взгляд, успехи ребенка.

7. Делиться своими чувствами (значит доверять).

Когда взрослые открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.

8. Конструктивно разрешать конфликты.

Конструктивный способ решения конфликта – это когда в конфликте нет виновного и виноватого, нет победившего и проигравшего. Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок. Найден такой способ решения конфликта, который полностью устраивает обе стороны, все интересы учтены, а права не ущемлены.

9. Обнимать не менее 4‑х, а лучше по 8 раз в день.

Четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.

Конечно, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы и отклонения в поведении.

И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку, незамутненные огорчениями, которые, хоть и случаются, но ей‑Богу, вполне преодолимы!