

Родителям о детях

Как поддерживать ребенка, чтобы он вырос уверенным.

Правильные взаимоотношения детей и взрослых – важный фактор развития ребенка. При нарушении этих взаимоотношений ребенок испытывает разочарование и склонен к различным поступкам.

Какие же взаимоотношения можно считать правильными?

Это те, в которых взрослый:

- сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- помогает ребенку поверить в себя и в свои способности;
- помогает ребенку избежать ошибок;
- поддерживает ребенка при неудачах.

Взрослый, стремящийся поддержать ребенка, не только рассматривает события (поступки) в целом, но и старается выделить отдельные, примитивные для ребенка, стороны. Поддержка основана на вере в способность ребенка преодолевать жизненные трудности при помощи значимых для него взрослых.

Для того, чтобы поддержать ребенка, вы сами должны испытывать уверенность, вы не сможете оказывать поддержку ребенку до тех пор, пока не научитесь принимать себя и не достигните самоуважения и уверенности.

Взрослый сам того не ведая, может обидеть ребенка, сказав ему, например: «Ты мог бы и не пачкаться! Ты мог бы быть и поосторожнее!», «Посмотри, как твой брат хорошо сделал это!», «Ты должен был смотреть, как это делал я!».

Как правило, негативные замечания родителей не имеют действия. Постоянные упреки типа «Ты мог бы сделать это лучше» приводят ребенка к выводу: «Какой смысл стараться? Все равно я ничего не могу. Я сдаюсь».

Для того, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Опирается на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания его промахов.
3. Проводить больше времени с ребенком.
4. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
5. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно
6. Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.
7. Демонстрировать оптимизм.

Поддерживать можно средствами:

- отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперед», «продолжай»);
- высказываний «Я горжусь тобой», «Мне нравится как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Спасибо», «Все идет

прекрасно», «Я рад, что ты попробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал»);

- прикосновений (потрепать его по плечу; дотронуться до руки; мягко поднять подбородок ребенка; обнять его);
- совместных действий, физического участия (сидеть, стоять рядом с ребенком; мягко вести его; играть с ним; слушать его; есть вместе с ним).

Проанализируйте, какие директивы, оценки и установки вы даете своим детям.

Попробуйте трансформировать негативные установки в позитивные, развивающие веру в себя, в свои собственные силы.

Сказав так: (негативные установки)	Подумайте о последствиях	Вовремя исправьтесь (позитивные установки)
«Горе, ты мое!»	Чувство вины, низкая самооценка, конфликты с родителями.	«Счастье, мое, радость моя»
«Плакса, нытик!»	Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, повышенное эмоциональное напряжение, страхи.	«Поплачь, легче будет»
«Не твоего ума дело»	Низкая самооценка, робость, отсутствие своего мнения, конфликты с родителями	«А ты как думаешь?»
«Одевайся теплее, заболеешь»	Повышенное внимание к своему здоровью, тревожность, страхи, частые простудные заболевания	«Будь, здоров, закаляйся»
«Ничего не умеешь делать, неумейка»	Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, низкая мотивация к достижению, безынициативность.	«Попробуй еще раз, у тебя обязательно получится»
«Уйди с глаз моих, встань в угол»	Нарушение взаимоотношений с родителями, скрытность, недоверие, агрессивность	«Иди ко мне, давай во всем разберемся»
«Всегда ты не вовремя, подожди...»	Отчужденность, скрытность, ощущение незащитности, ненужности, повышенное психоэмоциональное напряжение	«Давай, я тебе помогу»
«Никого не бойся. Никому не уступай, всем давай сдачу»	Отсутствие самоконтроля, агрессивность, отсутствие поведенческой гибкости	«Держи себя в руках, уважай людей»