

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ.

Как помочь ребенку стать увереннее?

Не сравнивайте.

Сравнение собственного ребенка с другими, не в плане «ой, как вы с Леной похожи», а, например, «Лена уже давно может сама делать домашние задания, а ты все никак не станешь самостоятельным», или «стыдно не ходить на горшок, все уже могут, даже маленький Петя», приводят к заниженной самооценке чада. Пусть ребенок осознает, что он такой, какой есть, и вы его цените именно таким. Сравнить его можно с ним самим, вчерашним, сегодняшним. «Сегодня ты просто молодец, вчера у тебя не все получилось, но ты же постарался, так держать»;

Цените в ребенке то, чем он обладает.

За стремлением взрастить в чаде лучшие качества и способности, вы можете не заметить, как упускаете то, что дано ребенку. У вашего малыша все впереди, он еще всему научится, а поощрять и хвалить его нужно сегодня, за то, что он уже умеет и стремится вам показать. Хвалите за мелкие победы, ведь для ребенка они могут быть очень значительными. Проявляйте заинтересованность в его делах, успехах и неудачах;

Верьте в ребенка.

Никогда не говорите ребенку, что он глупый, неодаренный, бесталанный. Сами не вбивайте себе таких мыслей, вы ведь верите в успех чада и желаете ему лучшего. Говорите ребенку, что он особенный, проявляйте собственную уверенность в его успехе;

Направляйте ребенка на нужные действия, но осторожно.

Когда ребенок соберет пазл из 50 элементов, предложите ему пазл из 70, потом – из 100. Если с новой «ступенькой» он справляется не очень, найдите более простую картинку пазла;

Дайте понять ребенку, что мама тоже может ошибаться:

«Эхх... что же я наделала. Теперь придется начинать все заново». Скажите ему, что Вам тоже нужна поддержка: «Сережа, мне сейчас так нужна твоя поддержка. Обними меня»;

Критика в меру.

Не переусердствуйте в критике, всегда помните, что количество похвалы должно превышать критические замечания. Никогда не критикуйте ребенка при посторонних, не обсуждайте его неудачи;

Критикуйте не самого ребенка, а его поведение.

Например, говорите, что щипаться плохо, а не что сын – плохой мальчик. Вторым вариантом резко снизит самооценку отпрыска, тогда как первый ее не затронет;

Право голоса и выбора.

Давайте ребенку возможность участвовать в построении своей жизни, прислушивайтесь к его мнению, очень аккуратно и незаметно корректируйте его взгляды. Учите кроху выражать мнение, позволяйте иногда поспорить с вами, не разрушая вашего авторитета;

Ставьте выполнимые задачи.

Не загружайте ребенка так, чтобы у него не осталось времени на себя, свое хобби и друзей. Не нужно также требовать невыполнимое для малыша.

Поощряйте общение и дружбу.

Помогите ребенку научиться устанавливать контакт с другими детьми. Хвалите любые его попытки общения. Приглашайте его друзей в гости, устраивайте детские праздники, знакомьте ребенка с новыми детьми на площадке и т.п.

Не сравнивайте качества характера своего ребенка с качествами детей, которые бывают у вас дома;

Поощряйте игры ребенка с младшими по возрасту детьми. Это придаст ему уверенность в своих силах;

Говорите о своих чувствах.

Не забывайте повторять ребенку, что вы его любите и цените, как он и его благополучие важно для вас. Научите ребенка быть с вами откровенным, интересуйтесь его делами, спрашивайте о настроении и чувствах. Посвящайте малышу время, играйте, занимайтесь, посещайте развлекательные места;

Не кричите и не бейте.

Подобные меры наказания способны убить в малыше доверие, любовь и самооценку;

Поощряйте инициативу ребенка в преодолении застенчивости, заметьте ее и вовремя оцените;

Будьте последовательны и логичны.

Контролируйте свои собственные негативные переживания, которые могут вылиться в нелогичное поведение. «Сделал домашнее задание сразу после детского сада – плохо, ведь не успел помыть посуду, сделал позже, но успел вымыть, тоже плохо, когда теперь все успеешь выучить»;

Говорите с ребенком по душам, дайте ему возможность выговориться, поделиться наболевшим.

Спрашивайте его, если он сам ничего не говорит. Делайте это тактично и тепло.

Качества, характеризующие уверенного в себе ребенка:

- Способность быть лидером;
- Адекватное восприятие критики;
- Способность защитить себя и других;
- Эмоциональная устойчивость;
- Артистичность.

Если вы – любящий родитель, то вы непременно найдете подход к ребенку, исправите или не допустите ошибок в воспитании и взаимоотношениях. Ваша любовь и стремление к лучшему победят неуверенность вашего ребенка.

Удачи вам и терпения!