

консультация для родителей

"Как повысить чувство собственного достоинства у ребёнка"

Подготовила: Марченко Т.М.



1. Осуществляйте неформальный подход (умение поговорить по душам).

Пути неформального подхода:

- использовать удобное время, чтобы создать теплую атмосферу для разговора
- лучший способ установить контакт - это возиться с ребенком на полу, играя в игрушки
- относитесь к ребенку, как к близкому другу
- слушайте ребенка: не перебивайте и не защищайтесь, попробуйте понять, какие чувства стоят за его словами. Учитесь понимать его чувства, почувствовать то же, что и он. Иногда достаточно дать ребенку знать, что его понимают. Чувства не могут быть правильными или неправильными - они просто чувства. Избегайте подавления чувств.
- использовать слова с признанием уважения к его мыслям, признанием его индивидуальности («Ты невероятный», «Это будет великолепно», «Мне нравится, как ты это делаешь»)
- обсуждать разные точки зрения («Это интересная точка зрения»)
- делать как можно больше положительных замечаний («Я рада, что ты мой сын», «Я очень благодарна тебе», «Ты хороший лидер» и т.д.)
- если нет возможности полностью переключиться на ребенка, сразу уделить внимание ему, то необходимо вступить в переговоры («Прости, я не могу сейчас»), объяснить причину и договориться о времени 100% беседы
- можно поменяться ролями. Не учить его, а родителю быть таким глупеньким
- необходимо практиковаться, т.к. невозможно сразу научиться неформальному подходу
- позвольте вашему ребенку быть в это время лидером
- договоритесь и решите, когда Вы проводите время так, чтобы оба чувствовали себя комфортно

Таким образом, время неформального подхода может быть совсем небольшим (5, 10, 15 минут), но оно позволяет помочь ребенку почувствовать себя:

- любимым,
- значимым,
- важным,
- услышанным.

У детей, которые чувствуют себя значимыми благодаря неформальному подходу, самооценка, как правило, выше. Если ребенок не получает наше внимание одним путем, он обязательно получит его как-нибудь по-другому. Неформальный подход помогает ребенку чувствовать себя любимым и нужным, и его потребность в плохом поведении снижается. У ребенка, который ощущает свою неформальную ценность, выше развито



чувство собственного достоинства. Неформальный подход помогает ребенку почувствовать, что его любят и ценят.

2. Научите детей понимать, что ошибаться - это не значит делать «плохо».

Важно сделать так, чтобы дети осознали, что ошибки – это неотъемлемая часть процесса познания.

Научите детей исправлять ошибки. Всегда дайте возможность загладить вину. Загладить вину не значит обвинять или наказывать себя, это способ предоставления за моральный ущерб, нанесенный проступком.

Боязнь ошибки ведет к страху, напряжению и, в конечном результате, к болезни.

Например, так: родители говорили: «Тебе нельзя ошибаться - учись на «пять». Боязнь ошибки в школе привела к скованности, напряжению, стали болеть голова, живот.

Поэтому важно поменять отношение к ошибкам и учить детей: праздновать (признавать) ошибки открыто и легко (отправляя ребенка в школу, договариваться. «Сосчитай, сколько ошибок сделаешь») не говорить об ошибках, как о чем-то неисправимом извлекать уроки из ошибок: урок дает возможность действовать самостоятельно отвечать за свои ошибки. Важно, чтобы ребенок, совершивший ошибку, мог сам определить, как исправить ее. Это дает почувствовать ребенку, что вы доверяете ему (человек всегда может найти способ, чтобы изменить ситуацию к лучшему)

3. Признавайте «ноль». Отдавайте должное нулю.

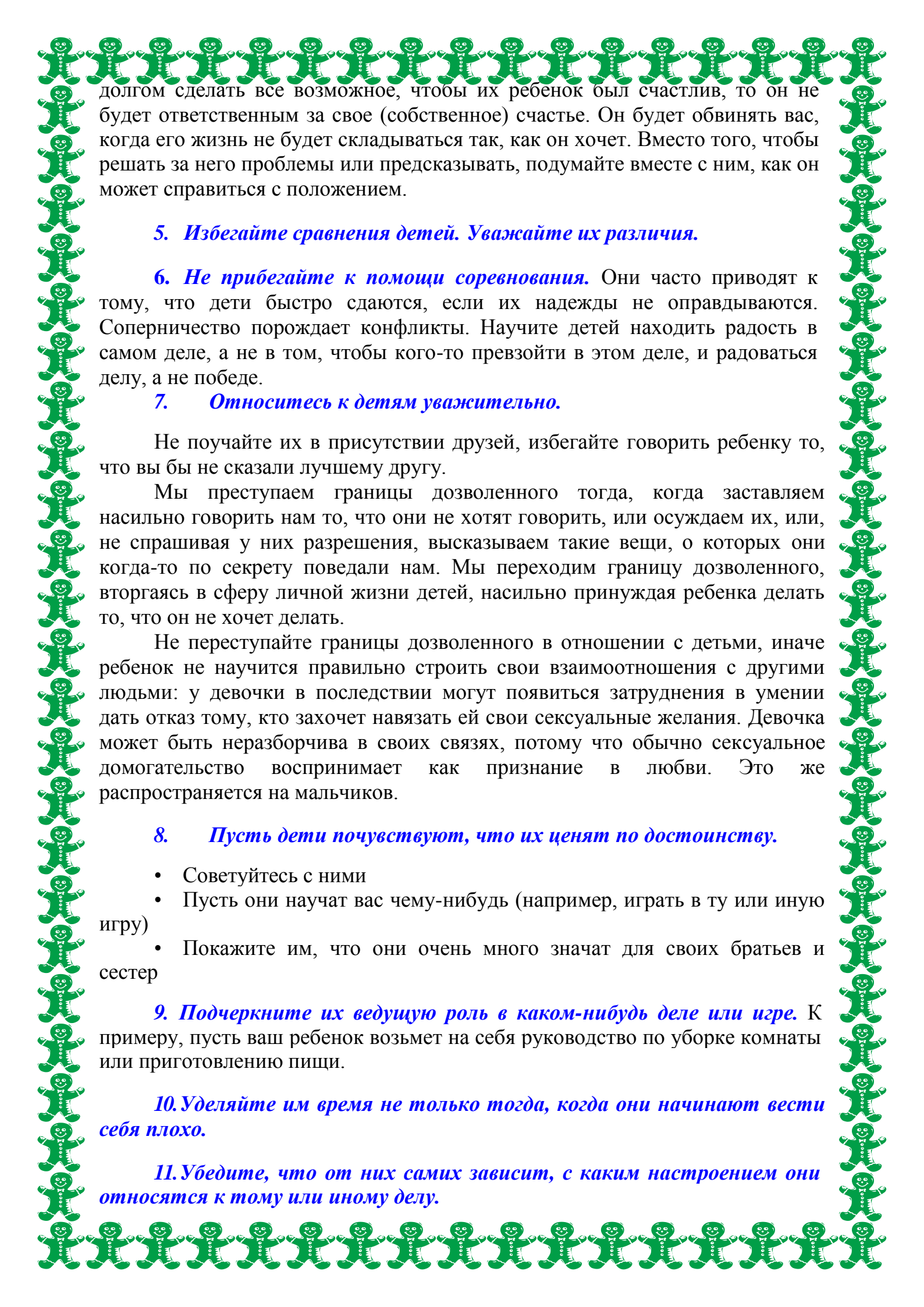
Часто, когда мы бываем сердиты или же ребенок выводит нас из себя своим непослушным нравом, трудно подобрать для него нужное слово, способное изменить ситуацию и воодушевить ребенка. Иногда приходится в буквальном смысле «откапывать» даже самую ничтожную малость, которая приведет вас к успеху (принцип - находить в большинстве отрицательного что-то хорошее).

Своевременно указывать ребенку на то, что у него хорошо получается, - весьма эффективный способ воспитательного воздействия. Если же вы будете постоянно выискивать в поступках ребенка только его вину и недостатки, то у ребенка может пропасть всякая охота что-либо делать вообще, или же он займет оборонительную позицию.

Поощряйте, но делайте это искренне. Убедитесь, что в вашем поощрении отсутствует подтасовка фактов.

4. Опасайтесь жалостливости.

Все, что мы чрезмерно оберегаем, мы ослабляем. Когда мы жалеем детей, наше чувство поддерживает их собственную жалость к себе и убеждает их, что мы в них не верим. Грусть или жалость является неэффективным путем решения проблемы. Если родители считают своим



долгом сделать все возможное, чтобы их ребенок был счастлив, то он не будет ответственным за свое (собственное) счастье. Он будет обвинять вас, когда его жизнь не будет складываться так, как он хочет. Вместо того, чтобы решать за него проблемы или предсказывать, подумайте вместе с ним, как он может справиться с положением.

5. Избегайте сравнения детей. Уважайте их различия.

6. Не прибегайте к помощи соревнований. Они часто приводят к тому, что дети быстро сдаются, если их надежды не оправдываются. Соперничество порождает конфликты. Научите детей находить радость в самом деле, а не в том, чтобы кого-то превзойти в этом деле, и радоваться делу, а не победе.

7. Относитесь к детям уважительно.

Не поучайте их в присутствии друзей, избегайте говорить ребенку то, что вы бы не сказали лучшему другу.

Мы преступаем границы дозволенного тогда, когда заставляем насильно говорить нам то, что они не хотят говорить, или осуждаем их, или, не спрашивая у них разрешения, высказываем такие вещи, о которых они когда-то по секрету поведали нам. Мы переходим границу дозволенного, вторгаясь в сферу личной жизни детей, насильно принуждая ребенка делать то, что он не хочет делать.

Не переступайте границы дозволенного в отношении с детьми, иначе ребенок не научится правильно строить свои взаимоотношения с другими людьми: у девочки в последствии могут появиться затруднения в умении дать отказ тому, кто захочет навязать ей свои сексуальные желания. Девочка может быть неразборчива в своих связях, потому что обычно сексуальное домогательство воспринимает как признание в любви. Это же распространяется на мальчиков.

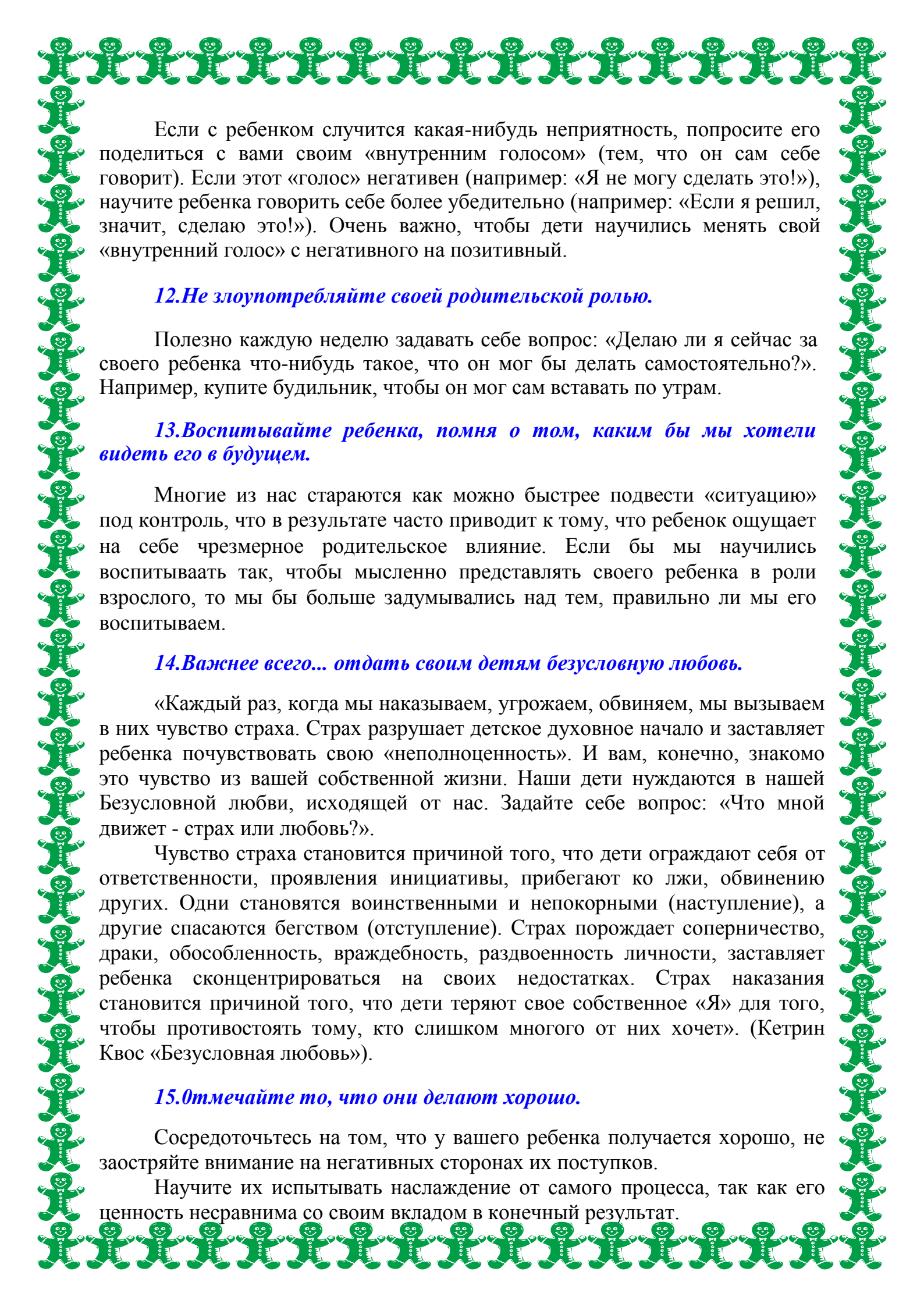
8. Пусть дети почувствуют, что их ценят по достоинству.

- Советуйтесь с ними
- Пусть они научат вас чему-нибудь (например, играть в ту или иную игру)
- Покажите им, что они очень много значат для своих братьев и сестер

9. Подчеркните их ведущую роль в каком-нибудь деле или игре. К примеру, пусть ваш ребенок возьмет на себя руководство по уборке комнаты или приготовлению пищи.

10. Уделяйте им время не только тогда, когда они начинают вести себя плохо.

11. Убедите, что от них самих зависит, с каким настроением они относятся к тому или иному делу.



Если с ребенком случится какая-нибудь неприятность, попросите его поделиться с вами своим «внутренним голосом» (тем, что он сам себе говорит). Если этот «голос» негативен (например: «Я не могу сделать это!»), научите ребенка говорить себе более убедительно (например: «Если я решил, значит, сделаю это!»). Очень важно, чтобы дети научились менять свой «внутренний голос» с негативного на позитивный.

12. Не злоупотребляйте своей родительской ролью.

Полезно каждую неделю задавать себе вопрос: «Делаю ли я сейчас за своего ребенка что-нибудь такое, что он мог бы делать самостоятельно?». Например, купите будильник, чтобы он мог сам вставать по утрам.

13. Воспитывайте ребенка, помня о том, каким бы мы хотели видеть его в будущем.

Многие из нас стараются как можно быстрее подвести «ситуацию» под контроль, что в результате часто приводит к тому, что ребенок ощущает на себе чрезмерное родительское влияние. Если бы мы научились воспитывать так, чтобы мысленно представлять своего ребенка в роли взрослого, то мы бы больше задумывались над тем, правильно ли мы его воспитываем.

14. Важнее всего... отдать своим детям безусловную любовь.

«Каждый раз, когда мы наказываем, угрожаем, обвиняем, мы вызываем в них чувство страха. Страх разрушает детское духовное начало и заставляет ребенка почувствовать свою «неполноценность». И вам, конечно, знакомо это чувство из вашей собственной жизни. Наши дети нуждаются в нашей Безусловной любви, исходящей от нас. Задайте себе вопрос: «Что мной движет - страх или любовь?»».

Чувство страха становится причиной того, что дети ограждают себя от ответственности, проявления инициативы, прибегают ко лжи, обвинению других. Одни становятся воинственными и непокорными (наступление), а другие спасаются бегством (отступление). Страх порождает соперничество, драки, обособленность, враждебность, раздвоенность личности, заставляет ребенка сконцентрироваться на своих недостатках. Страх наказания становится причиной того, что дети теряют свое собственное «Я» для того, чтобы противостоять тому, кто слишком многого от них хочет». (Кетрин Квос «Безусловная любовь»).

15. Отмечайте то, что они делают хорошо.

Сосредоточьтесь на том, что у вашего ребенка получается хорошо, не заостряйте внимание на негативных сторонах их поступков.

Научите их испытывать наслаждение от самого процесса, так как его ценность несравнима со своим вкладом в конечный результат.



16. Отделяйте поступок от того, кто его совершает.

Избегайте говорить, что ребенок «плохой», «неряха», «эгоист» или то, что он делает «плохо». Иначе ребенок получает ярлык в жизни и сделает следующие выводы. «Если я делаю плохие вещи, значит я плохой». Лучше задавать вопросы, ведущие его к пониманию последствий своих действий.

Например, если он пролил молоко, спросите его, что он может сделать для того, чтобы больше это не случилось.

17. Не наказывайте ребенка.

Ребенок любое наказание будет воспринимать как несправедливое и на неосознанном уровне начнет вас ненавидеть. Впрочем, и нанимать для наказаний никого не надо. Если ваш ребенок сделает что-нибудь не так, его отругают другие, и он тогда придет к вам за утешением.

Если хотите, чтобы ваш ребенок стал счастливым, станьте счастливыми сами. Ребенку следует ПОКАЗАТЬ счастье, а не рассказывать о нем. И еще: часто родители говорят своим детям примерно следующее: «Не делай то, что я делаю, а делай то, что я говорю». Ребенок не будет делать утренней гимнастики, если родители ее не делают.

Итак: воспитывают не слова, а поступки.