

Воспитание в ребенке уверенности в себе и самоуважения

Дети всегда верят в то, что заслуживают того, как мы с ними обращаемся.

Если мы относимся к детям с любовью, то они уверены в том, что мы их любим. Если мы обращаемся с ними плохо, то они убеждены, что заслуживают это. Дети, с которыми обходятся не как с нужными людьми, считают, что с ними что-то не так. Они верят в то, что "это из-за них", и не предполагают, что что-то может быть неправильным в обращении с ними. То, как мы относимся к детям, определяет, будет ли у них здоровая или нездоровая самооценка и разовьется ли чувство собственного достоинства.



Даровать детям корни и крылья

Даровать корни - это значит передать ребенку чувство здорового самоуважения, которое является коренным убеждением в том, что потребности данного человека важны и он заслуживает, чтобы с ним обращались с любовью и уважением. Мы передаем детям дар корней и надежную взаимосвязь, когда тратим достаточно времени на установление с ними тесного душевного контакта, сообщая тем самым, что они достойны любви. Когда мы обращаемся с малышами с любовью, они учатся любить себя и других.



Даровать крылья - значит передать ребенку здоровое чувство собственного достоинства, которое представляет собой уверенность человека в том, что он способный, знающий, что его ценят другие. Мы дарим детям крылья, позволяя им делать то, что делаем мы, и обеспечивая их благоприятными возможностями, чтобы они могли проявить способности и чувствовать свою востребованность. Когда мы показываем ребенку, что ценим его, он учится ценить себя и других.



Корни здоровой самооценки: наполнение чаши любви

У детей имеется не только чаша, где накапливаются обиды, но также и бак с эмоциональным горючим, или чаша любви, в которой хранятся внимание, душевная взаимосвязь и забота, получаемая от людей, которых они любят.

Удовлетворение эмоциональной потребности ребенка в прочной взаимосвязи посредством наполнения его чаши любви так же

важно, как и удовлетворение его физической потребности в пище. Взрослые, которые тратят время на наполнение чаши любви малыша, используют эффективный метод родительского воспитания. Как мы знаем, испытывая голод, ребенок капризничает. Но он становится капризным и тогда, когда его чаша любви опустошается, поскольку сгорает эмоциональное горючее. В большинстве случаев скверное поведение детей объясняется либо выплескиванием эмоциональной боли, когда чаша обид переполняется, либо когда в процесс общения поступает сигнал о недостатке душевного контакта - опустевшей чаше любви.

1. Наполнение чаши любви посредством игры

Активная игра с детьми - самый действенный метод, который позволяет нам устанавливать прочную взаимосвязь и наполнять их чашу любви. К сожалению, те игры, которые нравятся детям, родители недолюбливают. Это активные игры - в догонялки, прятки, "скачки на пони" и катание по полу, что вызывает у детей безудержный смех и радость, поэтому они просят поиграть с ними еще и еще. Такого рода игры эмоционально сближают.



Помогите ребенку сохранить уверенность, отведя себе второстепенную роль в какой-нибудь игре, а ему предоставив главную роль. Наиболее точной иллюстрацией того, как дети видят нас, является игра "дочки-матери", где мы притворяемся детьми, а они играют нашу роль. Малыши получают огромное удовольствие, заставляя нас чистить зубы и запрещая прыгать на кровати. И чем

больше мы умоляем их позволить нам вести себя так, как нам хочется, тем веселее они смеются.

Почаще смейтесь вместе со своими детьми. Это очень эффективный способ создать прочную взаимосвязь. Малышам нравится дурачиться, и они часто пытаются таким образом установить контакт, когда им требуется дополнительное наполнение чаши любви. Вместо того чтобы препятствовать этому, мы сами можем выступать инициаторами, чтобы повеселиться или хотя бы присоединиться к их баловству. Мы можем направить силовую борьбу в другую сторону, прикинувшись глупыми, вместо того чтобы принимать начальственный тон. Когда дети смеются над нашей глупостью, они, помимо всего, восстанавливают заново душевный контакт и наполняют свою чашу любви.



2. Наполнение чаши любви посредством общения с ребенком один на один

Чем вы будете заниматься с ребенком во время установления контакта один на один, зависит от его возраста и интересов. Чем больше времени мы проводим вместе, тем больше узнаем друг о друге. А значит, лучше осуществляем свою задачу по наполнению чаши любви своего ребенка. Это время можно проводить по-разному, главное, чтобы дети получили удовольствие, чувствовали, что им с радостью уделяют внимание, что их принимают такими, какие они есть, их любят, - и их чаша любви будет наполняться.

Многие дети воспринимают время, которое они проводят наедине с кем-то из взрослых, как "особенное". Но оно не должно предоставляться в качестве вознаграждения за хорошее поведение, равно как и не должно быть наказанием за плохое поведение. Детям это время для установления взаимосвязи необходимо в такой же степени, как потребность в еде и сне.

3. Ежедневное наполнение чаши любви

В отличие от взаимосвязи взрослых, детские связи еще только формируются. Детям недостаточно просто знать, что мы их любим. Им нужно чувствовать, что между ними и нами есть душевная близость. Если маленький ребенок полгода не видит бабушку - неважно, насколько близким и теплым был их контакт во время последнего визита, - то потребуется определенное время на то, чтобы восстановить эту связь, а также доверие и близость. Детям необходимы ежедневные дозы близости и взаимодействия, чтобы построить и поддерживать надежную взаимосвязь.



Дети подобны батарейкам, которым требуется постоянная подзарядка, а люди, с которыми они связаны, выполняют функцию зарядных устройств. Чем младше ребенок, тем чаще он нуждается в подтверждении связи с родителями. Понаблюдав за малышом, едва научившимся ходить, вы заметите, что даже во время игры он часто подбегает к родителям, чтобы проверить, на месте ли они, "подзарядиться" от их близости. У ребенка постарше эта

потребность возникает реже, но он тоже не может без этого обойтись.

Дети пополняют свое эмоциональное горючее в течение всего дня. И чем больший стресс испытывает ребенок, тем больше эмоционального топлива он расходует. Точно так же как мы каждый день даем детям пищу, мы каждый день заново наполняем их чашу любви эмоциональным горючим. Ведь вы не скажете ребенку: "У нас сегодня нет времени, чтобы поесть, но зато в субботу мы будем есть целый день".

Еженедельно выделяемое время на общение один на один способствует установлению душевной близости.

4. Наполнение чаши любви с помощью ритуалов

Другим способом создания взаимосвязи с детьми являются ритуалы. В своей книге "Мне нравятся твои ритуалы" ("I Love You Rituals") Бекки Бейли учит родителей обеспечивать детей ежедневными "дозами близости" посредством привычных ритуалов. Для этого подойдет время укладывания спать или момент пробуждения, или время принятия пищи; когда здороваемся, когда прощаемся, когда дети принимают ванну, когда происходит перемена времен года, в связи с днями рождения и каникулами.



Возможно, такие ежедневные процедуры в вашей семье уже созданы. Петь вместе в машине, танцевать после обеда, печь

вместе пирожные в воскресное утро - все это ритуалы, если мы делаем это регулярно. Чем больше ритуалов, тем больше благоприятных возможностей для взаимосвязи.



Наполнение чаши любви детей поддерживает их чувство здорового уважения к себе, или, другими словами, любовь к себе. Чтобы любить других, нужно прежде всего любить себя. Многих из нас учили, что быть о себе высокого мнения - это самодовольство. Но мы выросли и учим детей любить себя на примере нашей любви к ним. Мы любим их, наблюдая за ними, принимая их такими, какие они есть, ценя их и проводя время вместе, чтобы упрочить нашу взаимосвязь.



Источник: Тэм Лео "Как создать теплые отношения с детьми".

Любите своих детей!

Понимайте и принимайте их такими, какие они есть!

Материал подготовила педагог-психолог Любарец Виктория Владимировна

