

Высокая самооценка ребенка: советы родителям

Пять полезных советов родителям, которые помогут воспитать уважающего себя ребенка

Вы ищете способы усилить чувство самоуважения вашего ребенка? Вы хотите гарантий, что он вырастет уверенным и счастливым молодым человеком? Вы начали искать новые методы воспитания, которые помогут вам достичь этой заветной цели? Если у вас есть ребенок или вы беременны и хотите знать, как стать лучшим родителем путем развития у вашего малыша чувства собственного достоинства, вам стоит продолжить чтение.

Пять советов о том, как сформировать высокую самооценку у детей

Методы воспитания, которые вы выбираете, оказывают глубокое влияние на личность ребенка. От того, как вы относитесь к своему ребенку и как ведете себя с ним, напрямую зависит развитие его личности. Конечно, как родитель вы всегда стараетесь, чтобы ребенок находился в безопасности, был здоровым и счастливым. Также необходимо стремиться делать все, чтобы он чувствовал уверенность в себе, своих силах и возможностях.

Важно помнить, что каждый ребенок – это личность, непохожая на остальных. То, что хорошо для одного малыша, может не всегда быть действенным в случае с другим. Если вы попробовали определенный метод воспитания, но чувствуете, что он совсем не помогает вашему ребенку, лучше сделайте паузу и попробуйте другой метод.

Вот несколько способов, как сформировать у ребенка хорошую самооценку и чувство собственного достоинства:

1. Будьте «близким» родителем. Один из самых удачных способов развития высокой самооценки и самоуважения ребенка заключается в проявлении осязаемой любви к нему.

- Быть «близким» родителем означает демонстрировать свою любовь и признательность ребенку способами, которые включают в себя больше, чем просто слова.
- Вы можете подумать, что одобрительно кивнуть головой или сказать ребенку, что вы гордитесь им, вполне достаточно для проявления вашей любви. Конечно, это важно делать, но вам следует пойти гораздо дальше и выражать свою любовь с помощью объятий, поцелуев и ласки.

Как это сделать?

- Купайте ребенка в поцелуях и объятиях.
- Всегда находите время для семьи.
- Обычно с возрастом количество телесных контактов с ребенком уменьшается. А вы попробуйте сохранить телесную связь и привязанность к нему. Эта привязанность может выражаться в объятиях, поцелуях в щеку, в том, как вы укладываете ребенка спать, держите его за руку при ходьбе, кладете ему руку на плечо во время просмотра фильма и т. д.

2. Будьте отзывчивым родителем. Помогая ребенку развить чувство собственного достоинства и, соответственно, высокую самооценку, будьте отзывчивым родителем.

- Как отзывчивый родитель, вы должны заботиться о потребностях вашего ребенка по мере их возникновения.
- Некоторые дети имеют более высокие эмоциональные потребности, чем другие, и вам может быть сложно реагировать на них соответствующим образом. Иногда родители непреднамеренно делают замечания, одергивают или пренебрегают детьми, не учитывая при этом их эмоциональное состояние. Так что будьте более бдительными и внимательными к эмоциональным потребностям вашего чувствительного ребенка.

Как это сделать?

- Старайтесь выслушивать своего ребенка и предпринимать соответствующие шаги. Ваш ребенок может потребовать больше вашего времени и внимания, что может быть затруднительным в случае, если вы ведете активный образ жизни. Постарайтесь изменить свой рабочий график.
- Для того чтобы чаще проводить время с ребенком, попросите родных помочь вам с домашними делами.

3. Будьте уверенным в себе. Помните о том, что вы кумир и пример для вашего ребенка, поэтому старайтесь сами придерживаться того, чему вы хотите его научить.

- Ваш ребенок постепенно научится уверенности в себе, наблюдая за вашим поведением. Вы можете эффективно продемонстрировать ему, как сохранять уверенность независимо от сложности задачи.
- Объясните ребенку тонкую грань между уверенностью и чрезмерной самоуверенностью.

Как это сделать?

- Проявляйте уверенность в себе при повседневном общении с другими людьми, особенно в присутствии ребенка.

4. Станьте позитивным отражением для ребенка. Все, во что верит ваш ребенок, изначально приходит к нему от вас.

- Как родитель вы будете служить точным отражением вашего ребенка (его «зеркалом») – тем, от кого он очень многое узнает о себе. Чувства ребенка, а также ваша реакция и понимание того, что он делает, повлияют на его видение себя.
- Позаботьтесь о том, чтобы постоянно проявлять положительную реакцию на все, что ребенок делает, а также на то, что он должен изменить или улучшить. Во многом то, как вы дисциплинируете ребенка дома, и те ограничения, которые вы устанавливаете для него, являются одним из путей внедрения зеркального метода воспитания.

Как это сделать?

- Поговорите с вашим ребенком о том, что он делает или не делает. Если он сделал что-то, что вы не одобряете, сообщите ему об этом. Если ребенок сделал что-то, что заставляет вас быть безмерно счастливым и гордым за него, обязательно скажите ему об этом, а так же похвалите ребенка в присутствии других людей. Дайте ему знать, если считаете, что он поступил слишком эмоционально, а в той ситуации ему следовало быть более реалистичным и сдержанным. Если он стал слишком тихим и прекратил делиться с вами, первыми выйдите на контакт с ним.
- Ребенку важно научиться различать ситуации, когда он может быть довольным собой, и не увлекаться чрезмерным самоодством. Объясните ребенку, что, хотя он и не может сразу достичь совершенства во всем (собственно, и не должен), важно стараться изо всех сил. И, наконец, убедите ребенка, что в любом случае вы всегда будете любить его таким, какой он есть, для этого ему совсем не обязательно достигать максимальных высот.

•

5. Поставьте ребенка в приоритет. Вам как родителю нужно заботиться о миллионах разных вещей, но эмоциональные потребности ребенка всегда должны быть у вас в приоритете.

- Когда вы находитесь вместе с ребенком, позаботьтесь о том, чтобы он получал ваше самое пристальное внимание. Конечно, вы часто бываете занятым, и множество дел требует вашего времени. В таком случае более скрупулезно планируйте свой распорядок дня и корректируйте расписание.

- Скажите ребенку, что даже когда вас нет рядом физически, вы всегда думаете о нем. Это поможет ему почувствовать себя любимым, и со временем ребенок поймет и оценит все те обязательства, которые вы несете на своих плечах.

Как это сделать?

- Когда вы с ребенком, отставьте в сторону все дела.
- Найдите время для семейных обедов.
- Один день в неделю полностью посвятите занятиям с ребенком.

Самооценка вашего ребенка во многом зависит от того, как вы к нему относитесь и как вы учите его смотреть в лицо окружающему миру. Расскажите ребенку, как важно верить в себя. Постоянно повторяйте, что вы всегда готовы помочь ему, понять, любить и поддерживать его безгранично. Этим пяти простым советам вполне достаточно, чтобы сотворить чудеса с личностью вашего ребенка и сделать его более уверенным в себе.