

Как сделать ребёнка счастливым и уверенным в себе

Мы все желаем счастья своим детям. Но у каждого своё понимание счастья.

А счастливый ребенок – это такой ребенок, который: знает, что его любят, чувствует свою защищенность, участвует в делах семьи, ощущает свою уникальность, чувствует поддержку со стороны своих родителей.

Любите ребенка. Если вы будете любить ребенка таким, какой он есть – то ваш ребенок будет счастливым. Будьте всегда на его стороне.

Самые важные учителя для детей – родители. Родительский дом – это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что малыш будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Сколько бы педагоги не воспитывали, всё-таки пример родителей остаётся на первом месте. Поведение ваших детей – это отражение вашей духовной жизни. Дети видят вас каждый день, слышат, как вы разговариваете, как общаетесь с другими людьми, как переживаете, как радуетесь, как грустите – дети видят все это, и становятся такими же, как и вы.

Ничто так не воспитывает детей – как ваш личный пример. Можно сколько угодно учить их правильным поступкам, хорошим манерам, но если вы сами не следуете своим словам, то дети не только не будут следовать вашим наставлениям, но и потеряют к вам всякое уважение. Отношения с другими людьми зарождаются и развиваются в детском возрасте.

«Счастье - это когда тебя понимают», а это понимание не приходит само собой, ему нужно учиться. *«Научись любить и понимать людей, и рядом с тобой всегда будут друзья»*. Каждый человек заслуживает того, чтобы быть счастливым. Счастливым может быть только добрый человек. К тому же, счастливый человек сам не хочет делать никому вреда. Наоборот, он стремится поделиться своим счастьем. Но, если ребенок не ощущает чуткости и любви со стороны окружающих, то у него возникает недоверчивое отношение к миру, которое может сохраниться на всю жизнь.

Уверенность в себе и своих силах — один из главных подарков, который родители могут дать своему ребенку. «Ребенок, которому не хватает уверенности, будет неохотно пробовать новые или сложные вещи, потому что боится потерпеть неудачу или разочаровать других. Этот страх может сдерживать их всю жизнь и помешать сделать успешную карьеру». Это мнение Карла Пикхардта, психолога и автора 15 книг для родителей.

К. Пикхардт дает несколько советов по воспитанию успешного человека.

1. Цените вложенные ребенком усилия вне зависимости от результата

Когда малыш еще только растет, путь для него важнее пункта назначения. Сумел ли ребенок забить победный гол, или промахнулся по воротам — поаплодируйте его усилиям. Дети не должны стесняться делать попытки снова и снова.

2. Поощряйте практику

Пусть ребенок занимается тем, что ему интересно. Хвалите его за усердие, пусть он даже днями напролет упражняется в игре на игрушечном пианино. Но не давите чрезмерно, не заставляйте его делать что-то через силу. Постоянная практика, когда ребенок вкладывает усилия в интересное занятие, дает ему уверенность в том, что за работой последует результат, который будет становиться все лучше и лучше.

3. Позвольте самому решать проблемы

Если вы постоянно завязываете ему шнурки, делаете бутерброд, следите, все ли он взял в школу, вы, конечно, экономите себе время и нервы. Но в то же время мешаете ему развивать в себе способности искать пути решения проблем и лишаете уверенности, что он в состоянии с ними справиться сам, без посторонней помощи.

4. Позвольте ему быть ребенком

Не ждите, что малыш будет вести себя как маленький взрослый, соответствуя нашей «большой» логике.

«Если ребенок чувствует, что не может делать что-то так же хорошо, как родители, он потеряет мотивацию к тому, чтобы пытаться стать лучше», — считает Пикхардт.

Нереалистичные стандарты, завышенные ожидания — и ребенок стремительно теряет уверенность в себе.

5. Поощряйте любопытство

За день ребенок может задать огромное количество вопросов. Это тяжело, но психолог говорит, что надо поощрять детское любопытство. Дети, у которых есть практика получения ответов от родителей, не стесняются задавать вопросы и потом, в садике или школе. Они знают, что есть множество неизвестных и непонятных им вещей, и не стыдятся этого.

6. Создавайте трудности

Покажите ребенку, что он в состоянии достигать поставленных целей, пусть даже маленьких. Например, прокатиться на велосипеде без страховочных колес и удержать равновесие — чем не достижение? Полезно и увеличивать количество обязанностей, но постепенно, в соответствии с возрастом ребенка. Не нужно пытаться от всего ребенка уберечь, избавить и подстраховать. Так вы лишите его иммунитета перед жизненными трудностями.

7. Не прививайте ребенку чувство исключительности

Все дети для своих родителей — исключительные. Но когда они попадают в социум, то становятся обычными людьми. Ребенок должен понимать, что он не лучше, но и не хуже других людей, так сформируется адекватная самооценка. Ведь окружающие вряд ли будут относиться к нему как к исключительному без объективных причин.

8. Не критикуйте

Ничто не обескураживает больше, чем родительская критика. Конструктивный отзыв, полезные предложения — это хорошо. Но не говорите, что ребенок справляется со своей работой из рук вон плохо. Во-первых, это демотивирует, во-вторых, дети начинают бояться потерпеть неудачу и в следующий раз. Ведь тогда вы его снова отругаете.

9. Относитесь к ошибкам как к элементу обучения

Все мы учимся на своих ошибках, хоть поговорка и гласит, что умные люди учатся на ошибках других людей. Если родители относятся к детским промахам как к возможности учиться и расти, он не растеряет свою самооценку, научится не бояться неудач.

10. Создавайте новые впечатления

Дети по природе своей консервативны. Поэтому вам придется стать для него проводником ко всему новому: вкусам, занятиям, местам. У малыша не должно быть страха перед большим миром, он должен быть уверен, что со всем справится. Поэтому обязательно нужно знакомить его с новыми вещами и впечатлениями, расширять его кругозор.

11. Научите его тому, что умеете

До определенного возраста родители для ребенка — цари и боги. Иногда даже супергерои. Используйте свою суперсилу для того, чтобы научить малыша тому, что знаете и умеете. Не забывайте: вы для ребенка образец для подражания. Поэтому постарайтесь вести такой образ жизни, какого хотели бы для своего любимого чада. Ваши собственные успехи в том или ином деле будут порождать в ребенке уверенность, что он сумеет сделать то же самое.

12. Не транслируйте свое беспокойство

Когда ребенок всей кожей чувствует, что вы за него переживаете что есть мочи, это подрывает его уверенность в собственных силах. Ведь если даже вы не верите, что он справится, то кто же поверит? Вы ведь лучше знаете, значит, он действительно не справится.

13. Хвалите его, даже когда ребенок терпит неудачи

Мир несправедлив. И, как ни грустно, малышу придется с этим смириться. Его путь к успеху будет полон неудач, но это не должно стать для него препятствием. Каждый следующий провал делает ребенка устойчивее и сильнее.

14. Предлагайте помощь, но не настаивайте

Ребенок должен знать и чувствовать, что вы всегда рядом и поможете в случае чего. То есть он рассчитывает на вашу поддержку, а не на то, что вы все сделаете за него. Ну, или большую часть. Если ребенок будет от вас зависеть, навыков самопомощи он так и не разовьет.

15. Поощряйте пробовать новое

Это может быть совсем простая фраза: «О, ты решил сегодня построить не машинку, а кораблик». Новое занятие — это выход из зоны комфорта. Это всегда неприятно, но без этого не бывает ни развития, ни достижения целей.

16. Не позволяйте ребенку уходить в виртуальный мир

Поощряйте его общаться с реальными людьми в реальном мире. Уверенность, которая рождается в процессе сетевого общения, — вовсе не то же самое, что и уверенность при общении вживую. Но вы это знаете, а ребенок все еще может подменять понятия для себя.

17. Будьте авторитетны, но не слишком строги

Слишком требовательные родители вполне могут подорвать самостоятельность ребенка.

«Когда ему все время говорят, куда идти, что делать, что чувствовать и как реагировать, ребенок становится зависимым и вряд ли будет вести себя смело в дальнейшем», — заключает доктор Пикхардт.

Практические шаги

Далее я предлагаю практические советы от российского психолога, автора методики развития эмоционального интеллекта и социальных навыков детей «Академия Монсиков» Виктории Шиманской.

Дерево достижений

Нарисуйте дерево. Пусть оно будет большим, с широкой кроной и длинными ветвями. Расположите его на стене в самой посещаемой части квартиры — отныне это предмет большой гордости! Расскажите, что дерево — плодоносящее, а плоды — это достижения малыша. Фрукты подготовьте заранее из картона, подписывайте по мере появления успехов и торжественно приклеивайте на дерево. Важно: отмечайте любые

ситуации, в которых преуспел ребенок, будь то приготовленный салат или победа на олимпиаде.

Мяч умений

Сядьте друг напротив друга. Задача — закончить предложение, которое начинает родитель, одновременно перекатывая мяч малышу: «Я могу...», «Я научился...», «Я знаю, как...» и т. д. На первый взгляд игра совсем простая, но задача у нее важная — помочь ребенку осознать сильные стороны своего характера, свои способности и умения.

Коробочка Эмоций: «Уверенность в себе»

В ней будут храниться вещи, связанные со значимыми событиями жизни ребенка, его успехами и свершениями. Важно, чтобы эти предметы одновременно выполняли функцию развития эмоционального интеллекта ребенка — тренировали органы чувств малыша. Звук колокольчика поможет вспомнить о первых школьных успехах, запах и вкус шоколадного печенья — о первом испеченном блюде, разглядывание фотоальбома напомнит о первом путешествии, а перебирание пальчиками поделок и аппликаций — о творческих успехах!

Дневник чувств и эмоций

Уверенный в себе человек принимает себя со всеми своими проявлениями и эмоциями — как позитивными, так и негативными. Помочь узнать себя настоящего, узнать свои истинные желания сможет Дневник эмоций, который вы презентуете ребенку в юношестве. Записывайте туда все события жизни малыша, его чувства, достижения — все то, что каждый день формирует его уникальную личность.

Учите ребенка жить в ладу со своими эмоциями. Осознание своих чувств, умение делиться ими с близкими, доверять их попыткам помочь — это уже 50% успеха на пути к уверенности в себе.

*Пластинина Светлана Владимировна,
музыкальный руководитель высшей категории,
специалист-консультант КЦ «Семья03»*