

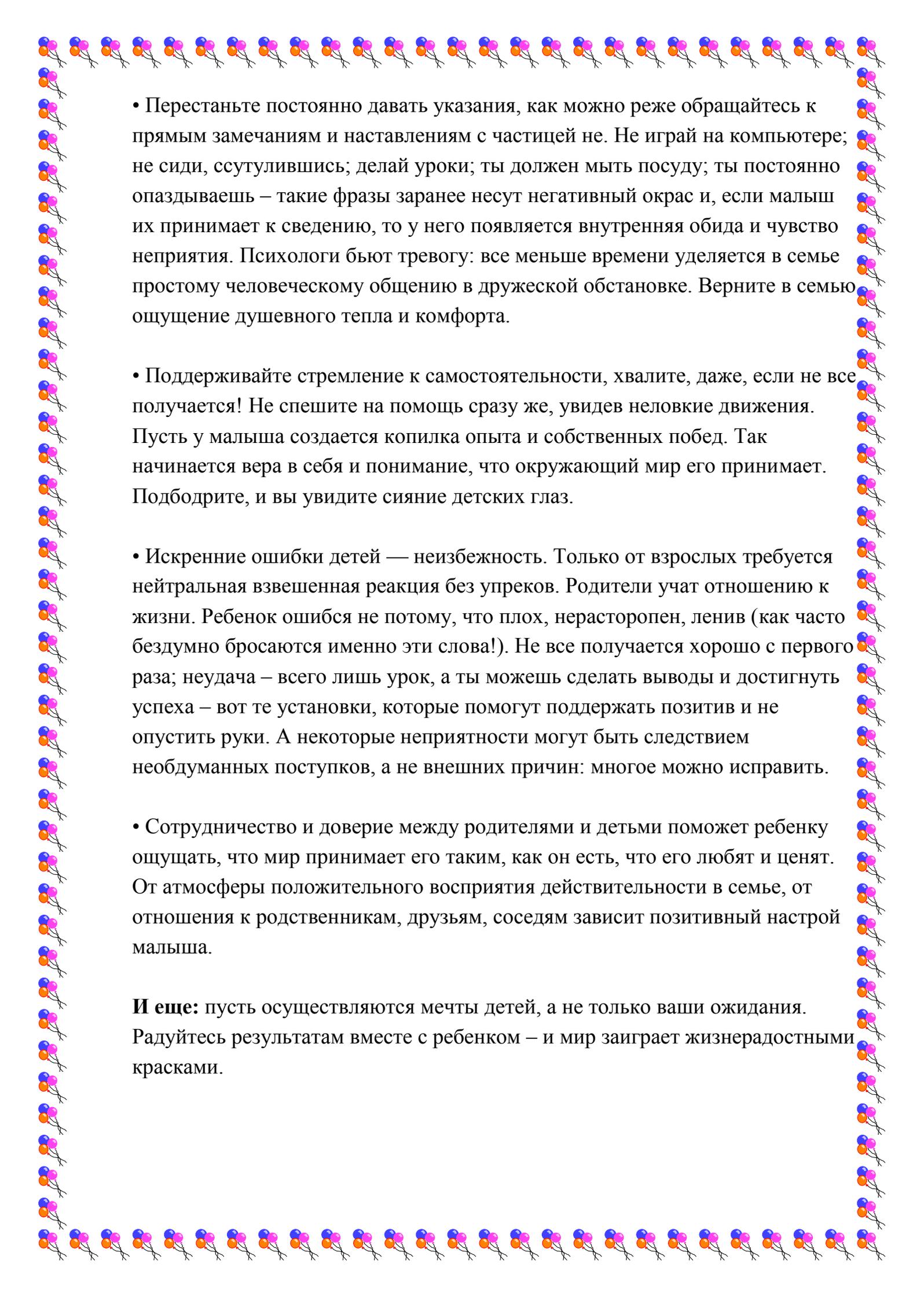
Как помочь ребёнку стать уверенным в себе?



Все родители хотят, чтобы у их детей была счастливая и яркая жизнь. А медики утверждают, что люди, воспринимающие окружающий мир с известной долей позитива, имеют более крепкое здоровье, их иммунитет сильнее, а успехи и вес в обществе неизменны.

Как же поддержать у малыша положительный настрой, какие шаги по силам предпринять родителям?

Общего рецепта быть не может, поскольку все обладают разным темпераментом, складом нервной системы, особым здоровьем. Сангвник с первых дней жизни будет активнее и веселее меланхолика. Но все-таки есть ряд непреложных правил, следуя которым, взрослые помогут ребенку воспринимать мир более позитивно и научат верить в себя:



• Перестаньте постоянно давать указания, как можно реже обращайтесь к прямым замечаниям и наставлениям с частицей не. Не играй на компьютере; не сиди, ссутулившись; делай уроки; ты должен мыть посуду; ты постоянно опаздываешь – такие фразы заранее несут негативный окрас и, если малыш их принимает к сведению, то у него появляется внутренняя обида и чувство неприятия. Психологи бьют тревогу: все меньше времени уделяется в семье простому человеческому общению в дружеской обстановке. Верните в семью ощущение душевного тепла и комфорта.

• Поддерживайте стремление к самостоятельности, хвалите, даже, если не все получается! Не спешите на помощь сразу же, увидев неловкие движения. Пусть у малыша создается копилка опыта и собственных побед. Так начинается вера в себя и понимание, что окружающий мир его принимает. Подбодрите, и вы увидите сияние детских глаз.

• Искренние ошибки детей — неизбежность. Только от взрослых требуется нейтральная взвешенная реакция без упреков. Родители учат отношению к жизни. Ребенок ошибся не потому, что плох, нерасторопен, ленив (как часто бездумно бросаются именно эти слова!). Не все получается хорошо с первого раза; неудача – всего лишь урок, а ты можешь сделать выводы и достигнуть успеха – вот те установки, которые помогут поддержать позитив и не опустить руки. А некоторые неприятности могут быть следствием необдуманных поступков, а не внешних причин: многое можно исправить.

• Сотрудничество и доверие между родителями и детьми поможет ребенку ощущать, что мир принимает его таким, как он есть, что его любят и ценят. От атмосферы положительного восприятия действительности в семье, от отношения к родственникам, друзьям, соседям зависит позитивный настрой малыша.

И еще: пусть осуществляются мечты детей, а не только ваши ожидания. Радуйтесь результатам вместе с ребенком – и мир заиграет жизнерадостными красками.