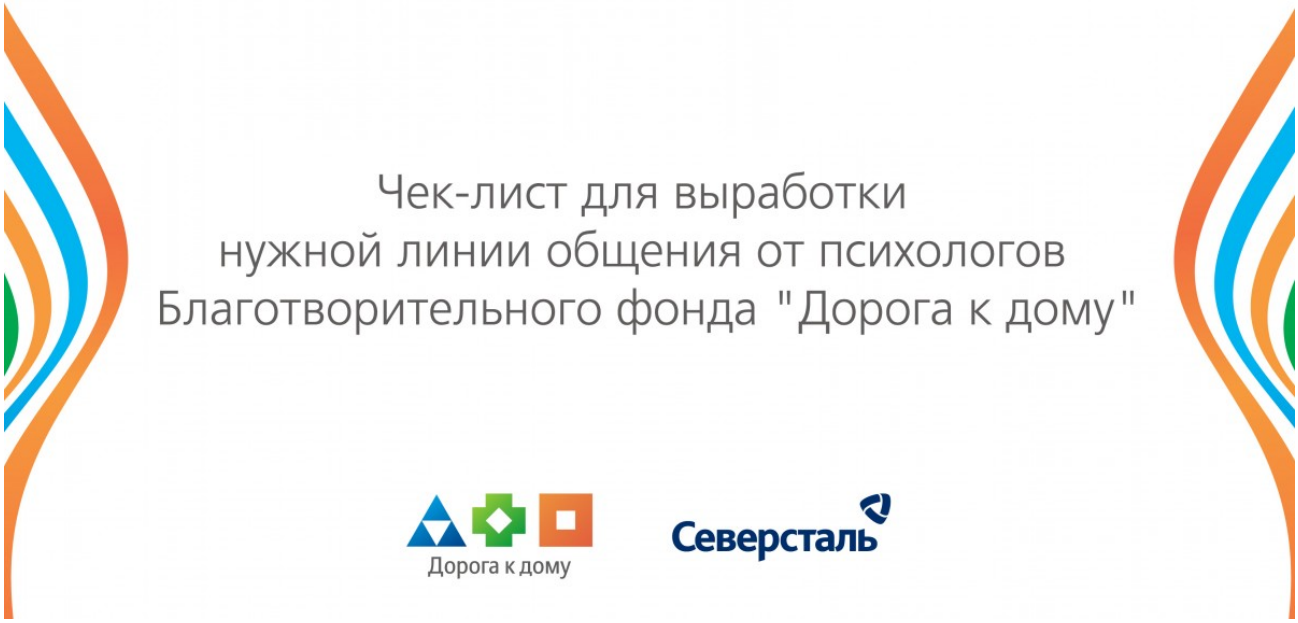
Как повысить самооценку неуверенного в себе ребёнка



- [ ] 1. Учить ребенка замечать хорошее. Перед сном играть в игру: каждый по очереди называет пять плохих и пять хороших вещей, случившихся за день. В разделе «о плохом» дети учатся анализировать свои чувства и эмоции, а в момент «хорошего» они вдруг с удивлением понимают, что день был не так уж плох. И родители, говоря о «хорошем», рассказывают детям, как, к примеру, им было приятно, что они помогают сделать уборку. Это не было навязчивой льстивой похвалой, а очень органично вливалось в игру.

- [ ] 2. Дать ребенку свободу выбора. Раньше маме было важно высказать своё мнение по любому поводу. Например, она страшно переживала из-за того, во что Надя одета. Мать критиковала её выбор одежды, тыкала носом в то, что вещи не сочетаются. Она была из тех, кто, надев на ребёнка новую обувь, начинал нудить: «Не скреби туфлями об асфальт — обдерёшь мысы», «Не лезь в лужу — намочишь новое», «Не ходи по траве — от неё останутся пятна». Нарядной одеждой пыталась компенсировать недостаток внимания: мол, смотрите, я хорошая мать, я покупаю своему ребёнку красивые вещи.

- [ ] 3. Перестать использовать глагол «виновата». Понятие «вина» можно заменить на слово «ответственность». И если «вина» предполагает наказание и угрызения совести, то ответственность предполагает умение разрешить возникшую проблему, попросить помощи или принять неудачу, сделав выводы.

- [ ] 4. Не требовать от ребенка больше, чем он может сделать. Шестилетний ребенок, безусловно, может последить за малышом, но это не входит в набор его непременных умений и обязанностей. Если они это делают, то это бонус, подарок, но никак не данность. То есть не нужно требовать от них того, к чему дети ещё не бывают готовы, вызывая таким образом в нех чувство вины и неполноценности. Важно четко соизмерять её возможности со своими желаниями и стараться не требовать большего.

- [ ] 5. Учиться отпускать ситуацию и смиряться с последствиями. Дома готовка всегда превращалась в неприятность: Надя хотела насыпать муку, взбивать яйца, отмерять сахар, а мама же думала только о горе посуды и часе уборки. И начинала нудить и критиковать: "Ну как ты сыплешь, всё же мимо, дай я, отойди". Веселья не получалось. Подумайте так: моему ребёнку искренне нравится печь эти пироги, да, после этого куча уборки, но ведь это происходит не каждый день! Можно сидеть на чистой кухне и пялиться в гаджеты или можно как следует повеселиться, измазавшись в муке.

- [ ] 6. Учить детей говорить «нет» и отстаивать свои границы. Как-то мы гуляли в парке большой детской компанией, и Надин друг позвал её после прогулки в гости. Они уже собирались уходить, друг ждал у машины, но тут у Нади разболелся живот. Её буквально скрутило, но она сказала со слезами: «Я не могу не поехать, он же обидится, я же пообещала!». Вот он, этот распространенный механизм в действии: «Если я откажусь — неважно, что в данный момент мне плохо, — я стану для своего друга/мужа/мамы плохой и меня больше не будут любить. Поэтому я поползу, но сделаю то, чего от меня ждут».

- [ ] 7. Начать уверенность в самих себе. Начав анализировать поведение детей, становиться ясно, что они наши копии. Ведь это мы не умеем радоваться, это мы чувствуем себя хуже других, это мы не умеем говорить «нет», не бережем свои границы, критикуем сами себя и постоянно добиваемся чьей-то похвалы. Как можно сделать свою дочь счастливым, уверенным человеком, если сама такой не являюсь?

Make and Share Free Checklists
checkli.com