



Как помочь ребенку почувствовать себя значимым

Хвалите ребенка

Подкрепляйте желательные действия своим вниманием. Например, когда ребенок убрал за собой вещи, скажите: «Я заметила, что ты убрал свои вещи на место. Мне очень это понравилось. Люблю, когда дома чисто. А тебе нравится?».

Дайте почувствовать свой статус

Включите в обязанность ребенка по согласованию с ним важное для него задание. Например, дошкольник может помогать вам накрывать на стол, вытирать пыль или поливать цветы.

При конфликте избегайте резких реакций

В случае конфликта избегайте экспрессивных высказываний и действий в адрес ребенка. Возьмите паузу, постарайтесь остыть и принять решение в спокойном состоянии.

Повышайте самооценку ребенка

Говорите, что если ребенок будет прикладывать усилия, то у него будет получаться лучше и лучше. Чаще просите ребенка о помощи, чтобы он почувствовал, что тоже может вносить свой вклад, что в нем нуждаются.

Четыре детских способа, чтобы почувствовать свою значимость



Способ 1 Привлечение внимания

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ

Чтобы получить дополнительное внимание, ребенок начинает делать именно то, на что родители острее реагируют. Когда они реагируют на слезы – плачет по каждому поводу, когда они раздражаются от разбросанных вещей или игрушек – ведет себя именно так.

Ребенок добивается внимания, если:

- своим поведением вызывает в вас раздражение, злость;
- специально вас отвлекает, когда вы заняты важными делами;
- на время прекращает плохое поведение, когда вы отвлекаетесь от своих дел и переключаете внимание на него;
- специально проявляет лень, неопрятность и забывчивость.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Хвалить и подкреплять желательные действия. Когда же, наоборот, ребенок нарушает правила поведения, разбрасывает вещи, делает назло – не реагировать. Можно просто сказать: «Мне не нравится, когда ты разбрасываешь свои вещи. После того как ты их уберешь, мы с тобой поговорим». Не нужно ругаться, читать нравоучения, проявлять эмоции в ответ на плохое поведение. И, наоборот, когда ребенок убрал в шкаф за собой вещи, вы это заметили и про себя порадовались, скажите ему об этом, подкрепите своим вниманием: «Я заметила, что ты убрал свои вещи на место. Мне очень это понравилось. А тебе нравится?».

Способ 2 Бороться за власть

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ

Если действия ребенка не привели к желаемому результату, он будет пытаться сделать себя значимым. Проблема в том, что эта ситуация приводит к борьбе за власть в семье. Как правило, побеждает всегда ребенок, так как его не тормозят чувства ответственности, вины, нормы и ценности. Ребенок оказывается в ситуации борьбы за власть, если:

- всеми способами добивается своего, не подчиняется, дерзит, спорит, проявляет упрямство;
- старается подчинить себе взрослого;
- в отношениях с ним вы часто чувствуете бессилие, безысходность;
- наблюдаются отношения в стиле «Кто кого!».

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Укрепить свою родительскую позицию, наладить общую стратегию воспитания, чтобы ребенок не подтягивал другого родителя в коалицию в этой битве за власть. Понаблюдать, есть ли сферы жизни, где ребенок получает эту необходимую для себя значимость? Не слишком ли вы критикующий или обесценивающий родитель? Включите в обязанность ребенка (по согласованию с ним) ежедневное задание, допустим, помогать накрывать на стол, вытирать пыль или поливать цветы. Это позволит ребенку, во-первых, почувствовать свой статус, во-вторых, приучит к тому, что в семье у всех есть свои права и обязанности.

Способ 3 Мстить

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ

Если ребенку не удалось добиться внимания и необходимого для него места в семье, у него могут начать проявляться сильные негативные эмоции – злость, стремление отомстить. Проявления этих эмоций может вызвать у родителей ответную мстительную реакцию.

Мы говорим о мести, если:

- ребенок часто угрожает, пугает тем, что сделает что-то плохое;
- он ведет себя демонстративно, так, чтобы видели другие люди;
- вы часто чувствуете в отношениях с ребенком безысходность и обреченность, как будто ничего уже нельзя поделать, у вас опускаются руки.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Взрослому важно увидеть, что за мстью ребенка стоит реакция на родительское отвержение. Мстят тогда, когда обидно, а обида – это невыраженная злость. За злостью всегда стоит боль и неудовлетворенная потребность, в данном случае потребность в признании и в значимости. Поэтому ребенку важно дать понять, что он любим и необходим.

Нужно избегать ответной мести: ударить, наорать, сделать назло. Лучше удалиться из этой ситуации и остыть, принять решение в спокойном состоянии. Если ситуация дошла до мести, следуйте рекомендациям при борьбе ребенка за власть и когда он хочет привлечь внимание.

Способ 4 Проявлять несостоятельность

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ

Ребенок становится пассивным и прекращает попытки борьбы: «Я неудачник! У меня ничего никогда не получится!». Если ребенок сможет убедить взрослых в том, что он ничего не может, то тогда к нему будут предъявлять меньше требований, и таким образом он избежит возможных унижений и неудач.

Ребенок проявляет несостоятельность, если:

- вы чувствуете в отношениях с ребенком безысходность и обреченность, как будто ничего уже нельзя поделать, опускаются руки;
- он ничего не хочет, ни за что новое не берется, говорит, что не сможет;
- взрослые начинают предъявлять к нему меньше требований.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Возвращать ребенку веру в свои силы, повышать самооценку похвалой и за результаты сделанного, и за намерения начать, попробовать. Следить за своей речью: не сравнивать ребенка с другими детьми, меньше критиковать и обвинять. Не делать за ребенка то, что он может сделать сам. Чаще подчеркивать способности и качества ребенка. Относиться спокойнее к тому, что не получается. Говорить, что если ребенок будет прикладывать усилия, то у него будет получаться лучше и лучше. Чаще просить о помощи, чтобы ребенок почувствовал, что он тоже может вносить свой вклад, что в нем нуждаются.

Уважаемые родители!

Берегите свою семью! Пусть в ней всегда будет любовь, взаимопонимание и уважение, и тогда ваши дети обязательно вырастут уверенными в себе и счастливыми!