

Рекомендации родителям по взаимодействию с тревожными, неуверенными, высокочувствительными детьми с низкой самооценкой

- Создайте благоприятную обстановку дома. Исключите психотравмирующие ситуации. Чаще обращайтесь к ребенку по имени, не скупитесь на проявление любви и нежности. Чаще используйте телесный контакт, обнимайте, ребенка, гладьте его по голове не только тогда, когда он заслуживает похвал, но и когда у него что-то не получается. Слушайте внимательно все, что говорит ребенок. Ему крайне важно видеть ваши глаза, чувствовать вашу реакцию.
- Говорите правильные слова-установки. Фразы, которые должен слышать ребенок ежедневно: «Я рада, что ты у меня родился», «я очень люблю тебя», «я понимаю тебя», «я всегда защищу тебя», «я доверяю тебе». Цените ребенка просто за то, что он рядом. Он нуждается в вашей поддержке, любви и принятии.
- Не вешайте «ярлыки» на ребенка. Исключите из общения с ребенком следующие фразы: «какой же ты недотепа!», «ты у меня ужасный неряха», «ты просто тупица!», «от тебя не будет толку в будущем» и пр. Если ребенок изо дня в день слышит про себя нелестные отзывы от самых близких и родных людей, вряд ли он будет думать о себе хорошо. Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть.
- Хвалите ребенка. Говорите девочке, что она очень красива, талантлива и способна. Мальчикам подчеркивайте, что они умны, сильны и ловки. Ежедневно делайте акцент на реальных достоинствах малыша. Помогайте ему находить ситуации, в которых он один из лучших. Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что. Ребенок сделал хорошо – похвалите (не «Ты самый хороший, самый умный», а «Молодец! У тебя это хорошо получилось!»).
- Не сравнивайте ребенка с кем-либо. Сравните его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра). Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка ("Посмотри, ты сегодня меньше постарался, поэтому у тебя сегодня получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше"). Не нужно ставить ребенку в пример других детей, говоря, что они лучше в чем-то. Избегайте соревнований с другими детьми на скорость.
- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Выставляйте ребенку те требования, которые соответствуют его возрасту и способностям. Когда вы ожидаете слишком многого, малыш расстраивается, что он не может этого сделать и уровень самооценки падает. Не ругайте ребенка за то, чего он не в состоянии выполнить. Особенно нельзя винить, ругаться, тем более наказывать ребенка за то, что он боится.

- Создайте щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи ребенка невелики, например, медленно одевается. Не фиксируйте внимание на неуспехе. Однако, если появится малейший успех, обязательно его надо отметить.
- Давайте ребенку небольшие задания, которые бы ребенок с успехом мог выполнить. Не оберегайте ребенка от повседневных дел. Не делайте за него то, с чем он может справиться самостоятельно. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным. Возможно, он прекрасно умеет вытирать пыль, значит, надо просить его это делать и подчеркивать отличное выполнения задания. Покажите ребенку, что он способен сделать некоторые вещи даже лучше вас. Поощряйте все проявления самостоятельности, уверенности.
- Найдите сферу, где ребенок был бы наиболее успешен. Всегда можно найти такую деятельность, в которой ребенок сумеет проявить себя (рисование, игры, помощь по дому и др.). Так, например, если малыш не умеет рисовать и сам понимает, что его картины много хуже, чем у маленьких коллег по изо-студии, не стоит водить туда ребенка.
- Внушайте ребенку уверенность в себе. «У тебя все получится. Ты справишься». Никогда не нужно говорить ребенку, что он плохой. Отрицательно можно сказать о поступке ребенка, но не о личности. Объясните малышу, что все совершают ошибки, и это вполне естественно. Анализируйте вместе с ним его неудачи, делая правильные выводы.
- Поддерживайте. Если ребенок не уверен в себе, говорит, что у него все плохо получается, то необходимо отметить его реальные достоинства. Нужно рассказать ему о том, что все дети очень и очень разные. Нет ни плохих, ни хороших. Одни преуспевают в каком-то определенном деле, другие – в ином.
- Предоставляйте право выбора. Разрешите ребенку принимать самостоятельно некоторые решения – при выборе игрушек, предметов одежды или маршрута прогулки. Все это не только сделает его более самостоятельным, но и укрепит его уверенность в себе.
- Соблюдайте меру в занятиях. Переутомление недопустимо. Должно оставаться время поиграть, погулять, пообщаться со сверстниками. Необходим полноценный отдых: спокойные прогулки на свежем воздухе, купание в ванне, бассейне, водоеме.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Сравните: "У мамы не получился пирог — ну, ничего, в следующий раз положим больше муки". Или: "Ужас! Пирог не получился! Никогда больше не буду печь!".
- Больше разговаривайте с ребенком. Устраивайте доверительные беседы в спокойной обстановке. Расскажите, как вы чего-то боялись или что-то вам никак не удавалось сделать, но как успешно вы справились со сложностями.