Як допомогти дитині відчути себе впевненою

Усім малюкам, від року до п’яти років, властиве відчуття всемогутності. Воно дозволяє їм адаптуватися до складного світу, до якого вони потрапили. Мовою психологів таке відчуття всесилля називається «грандіозної самостійністю». Батькам, до певної міри, звичайно, необхідно підігравати своєму чаду, підтримуючи цю ілюзію. Це допоможе дитині в майбутньому стати впевненим у собі переможцем.

Постійно підбадьорюйте

«Ти зможеш побудувати пірамідку! Ти була найкрасивішою дівчинкою на ранку! Це твій малюнок? Який ти розумний!» — життєствердні і спонукаючі до дії репліки дитині просто необхідні, особливо коли вони звучать з батьківських уст. Така підтримка допоможе сформувати в маленької особи внутрішню самоповагу. Вона виросте активною, упевненою в собі. Сила впливу вашого слова на дитину настільки велика, що здатна підняти самооцінку, навіть використовуючи неіснуючі достоїнства. «Яка ти в мене красуня!» — твердить любляча мати пухленької дівчинці. Не дивно, що через двадцять років дівчина, чиї параметри не зовсім збігаються з модельними, не мучиться комплексами, не нищить себе дієтами, а впевнена у власній привабливості, має шалений успіх у протилежної статі. Ось що означає правильна установка, дана в дитинстві!

Коли потрібно, допомагайте

Відчуваєте, що дитина цінує себе недостатньо високо? Запропонуйте їй заняття, у якому вона зможе максимально виразити себе і, таким чином, вирости у власних очах. Для когось це спортивна гра, для іншого — спів, танці, малювання. Ці досягнення обов'язково помітять: захопляться і похвалять. Позитивні відгуки з боку теж «записуються» на підкірку і на свідомому чи підсвідомому рівні працюють на повагу.

Частіше хваліть

Привід для цього можна знайти завжди! Нехай поставлена задача розв'язана неправильно, порадійте тому, як акуратно дитина підписала свій листочок. Відзначивши помилки, відразу зробіть акцент на успіхах малюка. Звертайте увагу дитини на всі її досягнення. Період «грандіозної самості» минає до шести-семи років і може змінитися фазою сумнівів і страхів. Дитина намагається, кажучи дорослою мовою, бути компетентною та ефективною на своєму рівні. Але це виходить не завжди. У такі моменти дитину просто необхідно підтримати, інакше вона ризикує вирости «лузером».

Як можна рідше дратуйтеся на своє чадо

Так, діти можуть (і ще й як!) діяти на нерви. Але ваша досада і невдоволення формують у дитини програшну життєву стратегію і значно знижують рівень її поваги. Найчастіше стримуйтеся: наберіть побільше повітря, затримайте дихання і порахуйте до десяти — метод банальний, але дієвий. Однак врахуйте, що і в похвалах треба знати міру. У малюка, якого виховують в атмосфері гіперопіки і безперервного звеличення його достоїнств, атрофується готовність до труднощів, а натомість формується завищена самооцінка і надмірні претензії до суспільства. Життєвий принцип «Я кращий (краща), мені всі повинні!» не веде до успіху.

Менше критикуйте

Дитячі комплекси — один з головних факторів, що впливають на розвиток особистості дитини. Під вашим зайво прискіпливим поглядом вони можуть перерости в самобичування. Дитина, яка постійно потерпає від критики, або назавжди втратить самоповагу і віру в себе, або все життя доводитиме вам свою спроможність. Перший варіант може спричинити безініціативність і відсутність цілеспрямованості в майбутньому. Другий варіант поганий тим, що воля і рішучість у досягненні поставлених цілей не підкріплюються почуттям задоволення. І які б не були успіхи, здається, що цього мало, потрібно отримати результат вагоміший. «Перемогти в національному конкурсі пісні — це нісенітниця. Цінується тільки міжнародний успіх!», «Скинути п’ять кілограмів — це мало, потрібно ще десяток, щоб нормально виглядати», «Я директор фірми, ну то й що? До списку журналу Forbes мені не потрапити...» Це називається гіперкомпенсація і веде до фізичного і психічного виснаження. Ось чому важливо ще в дитинстві збалансувати самооцінку людини так, щоб її бажання досягти успіху не атрофувалися разом з «розстріляною» вашими необережними словами повагою і не перетворилося на справжню одержимість.

Ніколи не допускайте неповаги до себе

Будьте для своєї дитини взірцем високої самооцінки. Адже приклади батьків дуже заразливі. Якщо ви дозволяєте собі сваритися при дитині, виявляти неповагу до чоловіка, свекрухи, рідних і випадкових людей (і навпаки, якщо все це вони виявляють по відношенню до вас), то вашому малюкові буде складно засвоїти уроки самоповаги, що б ви йому не говорили. Тому забороніть собі і близьким підвищувати голос при дітях, вимагайте вибачень за грубість, не допускайте, щоб вашу думку ігнорували. Тоді дитині буде легше діяти за аналогією з вами й усвідомити суть такого поняття, як самоповага.