

21 способ повышения самосознания Вашего ребенка.

1. Крепкие семейные узы способствуют формированию здоровой самооценки у детей.

2. Прежде, чем Вы будете критиковать своего ребенка, сначала задайте себе вопросы:

- В состоянии ли он изменить то, за что я его собираюсь ругать?
- А не в сотый ли раз я его собираюсь за это ругать?
- Подходящий ли я выбираю момент для его научения и воспитания?
- Не скрываются ли мои личные проблемы в данном желании его покритиковать?

3. Попробуйте применить альтернативный подход к критике. Может быть, будет больше пользы, если поговорить с ребенком и задать вопросы:

- Чему научил тебя этот промах?
- Как бы иначе ты мог поступить?
- Могу ли я тебе помочь в этом?

4. Ни в коем случае не используйте унижения похожие на «четвертования»: те, что связаны с внешностью и подростка. Шутить над «петушиным» ломающимся голосом, прыщами или неуклюжестью – означает нанести серьёзную травму детскому самолюбию. У подростков и помимо насмешек уйма проблем, связанных с половым созреванием. Они и так ощущают себя «не в своей тарелке» - в своём формирующемся теле. Наши «невинные» шуточки могут прочно войти в их негативное восприятие самих себя.

5. Разговаривайте со своим подростком сразу же, как только он захотел поговорить. Воспользуйтесь преимуществом этого времени! Ни в коем случае не читайте при этом газету и не смотрите ТВ! Полностью отдайте своё внимание подростку!

6. Когда Вы что-то поручаете своему подростку, дайте ему возможность нести полную ответственность за то, что он делает! Если Вы попросили ребенка подмести пол и Вам не нравится то, как он это сделал, то не хватайте веник и не исправляйте его работу! Подобное действие ни чему его не научит! Объясните ребёнку ещё раз порученное дело и предоставьте ему ещё одну возможность это сделать самому!

7. Будьте разумны в возлагаемых на подростков ожиданиях. Часто мы ожидаем от своих детей слишком многого. Каков результат? Они сдаются. Если Ваш подросток спотыкается слишком часто, то его самооценка страдает. Лучше возлагать на подростка позитивные ожидания, нежели завышенные.

8. Избегайте сравнений. Ваш ребенок – это Ваш ребенок, а не ребенок Вашего близкого друга. Когда Вы сравниваете своего подростка с членами своей семьи или с семьёй друзей это наносит вред самооценке ребёнка. Сфокусируйтесь на его уникальности и помогите ему развивать свои личностные качества.

9. Вешайте на своего подростка только положительные «ярлыки». Дети имеют такую особенность жить соответственно тем «ярлыкам», которые им

присвоили. «Ленивый, эгоистичный, базарный, избалованный, невыносимый, лгун, бестолковый» - негативные ярлыки. «Заботливая, умная, добрая, ответственный, надёжный» – положительные «ярлыки».

10. Научите своего подростка самому решать свои проблемы. Не бросайтесь «сломя голову» на помощь. Если подросток научится решать проблемы без Вашей постоянной помощи, то у него сформируется здоровая самооценка. Направляйте, но не спасайте от проблем!

11. Просите прощения, когда Вы неправы. Для Вашего ребёнка совершенно потрясающе осознавать, что его родители не совершенны! Это учит Вашего подростка умению прощать, а так же показывает тот факт, что все могут совершать ошибки.

12. Дайте своему ребёнку право на ошибку. Будьте рядом, когда он испытывает неудачу. Помогите ему извлекать уроки из ошибок и неудач.

13. Показывайте подростку пример настойчивости, но не агрессивности. Между этими понятиями существенная разница. И если подросток научится быть настойчивым, не становясь агрессивным, его самосознание формируется правильно.

14. Не путайте два понятия: ребёнок и его поведение. Вам нужно научиться «атаковать» плохое поведение, но не личность. Когда отец говорит сыну: «Ты такой идиот!- никогда не делаешь ничего путного!»- он говорит о сыне, а не его плохом поступке. Его сын не идиот, просто поступил глупо.

15. Обнимайте чаще своего подростка!

16. Уважайте личную жизнь своего подростка. Слежка без уважительной на то причины- не допустима не в коем случае! Конечно, это большое искушение - подслушать телефонный разговор или прочитать дневник, но это не повышает ни степень доверия к Вам, ни степень формирования адекватной самооценки.

17. Проводите – качественно и количественно – время со своими детьми. Если Вы оставили подростка дома, чтобы он побыл с семьёй, придумайте что-либо интересное для всей семьи!

18. Уважайте чувства своего подростка. У детей есть большая потребность выражать свои чувства без риска быть униженным и пристыженным.

19. Интересуйтесь тем, что интересуется Вашего ребенка. Посещайте соревнования и выступления, в которых участвуют Ваши дети. Расспрашивайте их об их увлечениях и хобби. Постарайтесь быть каким-то образом вовлечённым в то, что привлекает их.

20. Установите ясно очерченные границы дозволенного. Ни что так не раздражает Вашего подростка, как нарушение границы, о которой он не подозревал. Ребёнок должен знать, что ему ожидать. Если Вы хотите, чтобы ребёнок соблюдал установленные Вами правила, возьмите на себя труд понятно изложить ему эти правила. Лучше всего составлять правила и определять границы совместно с Вашим подростком. Если правила не будут поняты и восприняты Вашим ребёнком, то Вы услышите что-то типа: «У меня никогда ничего не получается».

21. Чаще разговаривайте со своим подростком о его самовосприятии. Помогите выразить ему свои чувства о самом себе.

Например, он должен сказать:

- «что мне нравится в себе...» (назвать 5 моментов);
- «что мне нравится в самом себе больше всего, это...»;
- «часто я испытываю...» (назвать чувства и эмоции).

22. Уважайте и доверяйте своему подростку.