

Успешный ребенок - тактика родительской поддержки

Взрослый человек умеет попросить поддержку, а вот ребенок, увы, не научился, поэтому в этой статье, речь будет идти о психологической поддержке ребенку, родителями и тренерами, учителями и взрослыми людьми, то есть теми, кто общается с ребенком и может влиять на его состояние.

Поддержка является одним из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между ребенком и родителями. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к разрушительному поведению.

Маша, 8 лет, имела две обязанности по дому: убирать свою постель и мыть посуду. И мама, часто говорила Маше: «Ты плохо справляешься со своими обязанностями, и я вынуждена все доделывать за тебя».

Каждый человек индивидуален и может услышать информацию по-разному. И все же, что говорит мама девочке? Полезно ли это высказывание мамы для дочери? Принесет ли оно то, что ожидает мама?

А что думает Маша?

"У меня все плохо получается, мама не может на меня рассчитывать, я неумеха".

"Мама злится, потому что я плохо мою окна, и теперь я ее расстроила".

"Мама не может меня любить, потому что я плохо погладила", - и таких историй великое множество. Дети говорят о своей несамостоятельности, о плохо сделанном деле и огорчаются, что подводят родителей.

Отчего же так бывает? Почему родители позволяют себе такие высказывания?

Есть три основные причины:

1. Модель семьи. Родители разговаривают со своим ребенком, так же, как с ними разговаривали их родители.
2. Ребенок создает угрозу престижу или положению родителей.
3. Личные психологические проблемы. В обществе много всего, от чего и родителям, бывает несладко. Поэтому, остановиться и расслабиться, совсем некогда. И тогда, родители говорят ребенку то, о чем позже и сожалеют.

Хочется, чтобы родители стремились к тому, чтобы у ребенка не сформировалась тенденция к постоянному ожиданию неудачи и разочарования. Важно поддерживать и поощрять ребенка.

« Хвалите детей! Отмечайте их хорошие поступки, их успехи в каком-либо виде деятельности. Но не говорите: «Ты самый лучший!» «Лучшим» быть тяжело!» - писал великий Януш Корчак.

Родительская поддержка, - это процесс, в ходе которого, родитель, тренер, сосредотачиваются на достоинствах ребенка, с одной лишь целью: помочь повысить самооценку, помочь поверить в себя, в свои способности и возможности. Помочь ребенку и тогда, когда случаются неудачи.

Требуется колоссальное терпение от родителей и тренеров, учителей и бабушек с дедушками, чтобы научиться искусству поддерживать ребенка, чтобы сосредоточиться на позитивной стороне поступков малыша.

«Мне хочется, чтобы в меня верили», - говорит будущий чемпион России, Европы.

«Бывает, что папа огорчается и я теряюсь, чувствую себя одиноким, неудачником».

«Мне хочется, чтобы папа верил в меня».

Да, это так! Поддерживать ребенка, - это значит верить в него, в его старания, способности.

Часто, родитель и не замечает, как может посмотреть на ребенка. А ребенок видит: «Папа неодобряет его успех, хочет большего».

Хорошо бы, объяснять ребенку о преодолении жизненных трудностей и вместе анализировать промахи, вместе искать выход для улучшения ситуации.

Только успешный родитель, тренер, учитель, который доволен своей жизнью, своими достижениями, сможет дать полноценную поддержку, научит понимать себя, научит видеть слабые и сильные стороны и правильно оценивать происходящее.

В процессе воспитания, сами того не замечая, родители, тренер, могут разочаровать ребенка, сказав ему, например, следующее: «Что то, ты маленький, ростом не вышел, нечего телять в команде», «Посмотри, как твой

брат хорошо сделал это!», «Ты должен был смотреть, когда это делал я!», «И в кого ты такой уродился», «У тебя мозги куриные».

Негативные замечания родителей, взрослых, помогают ребенку разочаровываться, а не получать помощь в поддержке.

Выводы ребенка:

«Зачем учиться, я все равно, бестолковый».

«Зачем стараться делать дела по дому? Я их плохо делаю».

«Я сдаюсь. Я неудачник».

И опять родителям надо бы знать, прочитать, что приводит к разочарованию ребенка в жизни, что мешает их воспитаннику достичь успеха?

Причины, из-за, которых ребенок не сможет найти себя, достигнуть желаемого.

1. Завышенные требования родителей.

Завышенные требования к ребенку сделают невозможным успех и вполне, понятным явлением, будет разочарование.

Например, если ребенок долго занимался футболом, то родители рассчитывают и на то, чтобы ребенок всю жизнь занимался футболом.

Если этого не случается, то конфликт между ребенком и родителями обеспечен.

Или в детском саду, ребенок веет себя скромно, то и в школе будет тихим.

Поэтому, если в школу родителя начинают вызывать с первого класса, то у родителей возникает разочарование ребенком.

2. Соперничество между детьми. Между братьями и сестрами.

Родители могут непреднамеренно противопоставить детей друг другу, сравнивая блестящие успехи одного с бледными достижениями другого. Такое соперничество может привести к жестокому разочарованию и разрушить хорошие прежде взаимоотношения.

Будут разрушены и взаимоотношения между детьми. Так как, того кого сравнивают с другим, будет злиться на другого. Вражда между близкими братом и сестрой может быть длительной.

3. Чрезмерные амбиции ребенка.

Чрезмерность амбиций отчетливо проявляется, например, в тех случаях, когда ребенок, плохо разбираясь в каком то предмете, отказывается идти на этот урок.

Или ребенок хочет играть в игру, не идет, так как, знает, что у него не получается и вдобавок он не умеет проигрывать.

Или бывает, мальчик хочет стать лидером, и, не могущий выделиться посредством чего-то позитивного, начинает вести себя вызывающе негативно, то есть предьявляет себя в негативном плане.

Как поддерживать ребенка?

1. Убрать гиперопеку, то есть, зависимость ребенка от взрослого.
2. Убрать навязанные нереальные стандарты.
3. Убрать моменты соперничества между детьми и братьями.

Так как, такие методы, приводят ребенка к переживаниям, мешают выработки нормальной адекватной самооценке, то есть, мешают нормальному развитию личности.

Подлинная поддержка родителями своего ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей — его положительных сторон.

Бывает, что поведение ребенка не нравится родителю. Именно в такие моменты, родитель обязан предельно четко показать ребенку, что «хотя я и не одобряю твое поведение, я по-прежнему уважаю тебя как личность».

Например, если ребенку не удастся вести себя так, как хотелось бы его родителям, именно родители должны помочь ребенку понять, почему так происходит.

Важно, чтобы ребенок понял, что его неудача может проистекать из-за отсутствия готовности или способности вести себя соответствующим образом.

Необходимо показать ребенку, что его неудача ни в коей мере не умаляет его личных достоинств. Важно, чтобы родитель научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражения и т.п.

Петя играл в баскетбол в составе школьной команды. Его отец очень гордился тем, что сын увлечен этим видом спорта, и часто тренировались вместе.

Петя прекрасно играл дома, но во время игры в команде становился неловким. Однажды он сделал такое количество ошибок, что тренер удалил его.

Оба, и Петя, и отец, были крайне огорчены.

Что должен был сделать отец?

Конечно, отметить успешные броски сына. Отметить, что сын занимается немного времени, поэтому, все, что произошло-это нормально.

«Надо продолжать тренироваться» - решили отец и сын.

Что сделал отец, - он принял провал сын и дал поддержку. Показал сильные стороны мальчика. И был доволен сыном, его игрой, его стремлением к достижениям, к успеху.

И это важно делать ежедневно.

Задача родителя – ежедневно создавать у ребенка чувство собственной полезности и адекватности.

Демонстрировать ребенку удовлетворение от его достижений, усилий. Научить справляться с различными задачами.

Говорить ему: «Ты сможешь, если захочешь. Ты справишься».

И можно рассказать ребенку об этапах развития ребенка. Или о росте дуба.

Хорошо демонстрирует этапность. «Сегодня ты родился, завтра ты начинаешь переворачиваться и то с помощью мамы, через полгода ты

сидишь.. там уже и ползать начинаешь..а для того, чтобы это произошло вовремя, надо ребенку помочь..»

И рассказываете о помощи, таким образом, ребенок осознает, что

«Без труда и не вытащишь рыбку из пруда».

В конце концов, ребенок научится спокойно относиться к ошибкам, и будет считать эти ошибки, своим опытом.

Огромную роль в развитии уверенности ребенка в себя играет, вера родителя в ребенка. Родитель должен показать ребенку, что он является важным членом семьи и значит для нее больше, чем все связанные с ним проблемы.

Родители часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против ребенка. Примерами такого оценивания являются утверждения типа: «Когда у тебя была птичка, ты забывала кормить ее, когда ты занималась музыкой, ты бросила через год, поэтому нечего идти в танцевальный кружок. Все равно, бросишь».

Сделать надо, по – другому, сказав, что вы верите в своего ребенка, и ребенок имеет полное право искать свои интересы и получать удовольствие от занятий. Таким образом, родитель забывает о прошлых неудачах ребенка и помогает вновь обрести уверенность.

Желательно, ребенку давать такие обязанности, с которыми он в состоянии справиться, и отметить его старания, снизив при этом требования. То есть, создать ситуацию с гарантированным успехом. Да, еще и за ужином отметить, что ваш сын или дочь, лучше вас справились с определенным заданием.

Ежедневно создавать условия для выработки адекватной самооценки и самоценности.

Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах как у ребенка, так и у родителя, тренера.

Итак, для того, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Показывать, что Вы удовлетворены ребенком.

4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь к ребенку.
5. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться.
6. Проводить больше времени с ребенком.
7. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
8. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
9. Уметь взаимодействовать с ребенком.
10. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
11. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
12. Принимать индивидуальность ребенка.
13. Проявлять эмпатию и веру в Вашего ребенка.
14. Демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя.

Например, слова поддержки:

- Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- Ты делаешь это очень хорошо.
- У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
- Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

Слова разочарования:

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше;
- Ты мог бы сделать это намного быстрее;
- Эта идея никогда не сможет быть реализована;

— У тебя это не получится, поэтому я сам это сделаю.

Родители часто путают поддержку с похвалой и наградой. Похвала может быть, а может и не быть поддержкой.

Например, слишком щедрая похвала может показаться ребенку неискренней. В другом же случае она может поддержать ребенка, опасаящегося, что он не соответствует родительским ожиданиям.

Поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность.

Различие между поддержкой и наградой определяется временем и эффектом. Награда обычно выдается ребенку за то, что он сделал что-то очень хорошо, или за какие-то его достижения в определенный период времени.

Поддержка, в отличие от похвалы, может оказываться при любой попытке или небольшом прогрессе.

Когда я выражаю удовольствие от того, что делает мой ребенок, это поддерживает его и стимулирует продолжать дело или делать новые попытки. Он получает удовольствие от себя.

Поддерживать можно посредством отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперед», «продолжай»);

высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно успех», «Я рад твоей помощи», «Спасибо», «Все идет прекрасно», «Хорошо, спасибо тебе, ты мне очень помог», «Я рад, что ты довел дело до конца и у тебя получилось вовсе не так, как ты ожидал. У тебя получилось здорово»).

прикосновений (потрепать по плечу; дотронуться до руки; мягко поднять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его);

совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком; мягко вести его; играть с ним; слушать его; есть вместе с ним);

выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

Если ребенок не получает поддержку в детстве, то ему трудно добиться успехов во взрослой жизни.

Он будет бояться начинать новое дело, будет бояться доводить дело до конца, будет в состоянии тревоги, - а так ли он сделал, поступил, будет ждать оценки и многое другое.

Поэтому, есть возможность изменить дальнейшую жизнь ребенка, вашего сына, вашего ученика, - учитесь, меняйтесь, поддерживайте.

И успех придет. Это будет вашим общим успехом.

Удачи!