«Наш эмоциональный вклад в ребенка»

Эмоциональный вклад родителей в ребенка начинается с самых первых дней его жизни. И начинается он с физического взаимодействия малыша с мамой и папой. Грудное вскармливание, ласковые прикосновения материнских рук, массаж, купание – все это для младенца является не только ежедневной физиологической необходимостью, но и благотворным эмоциональным вкладдом на первом этапе его жизни.

То, как мы, родители, реагируем на потребности младенца, во многом опразделяет его дальнейшее отношение к жизни и окружающему миру в целом. Те из родителей, которые осознанно или неосознанно избрали тактику воспитания посредством отстранения себя от ребенка (равнодушие, холодная строгость), и, к примеру, оставляют орущего младенца самого успокаиваться в кроватке, сильно рискуют получить недоверчивого, враждебно настроенного, агрессивного, неуверенного в себе ребенка. Либо же, как другая крайность, – ребенок может вырасти безразличным и равнодушным.

Громкий плач — это единственный способ для младенца достучаться до своего окружения, сообщить ему о своих потребностях. И если родители раз за разом не реагируют на его отчаянные призывы, то, со временем, у ребенка закладывается понимание своей ненужности этому окружению, и того, что мир к нему настроен враждебно. А сам ребенок вырастает на этой почве подозрительным и часто неуверенным в своих силах.

Вот почему так важно реагировать, желательно с любовью и лаской, на призывы новорожденного. И не обязательно наша реакция должна быть мгновенной, она все равно станет тем эмоциональным вкладом, который окупит
себя сполна в формировании душевно здоровой личности нашего ребенка.

По мере взросления ребенка удовлетворения только физиологических потребностей для него становится недостаточно. После года помимо физического взаимодействия ребенку также важно и общение с родителями, и проявление различных эмоций. Какой эмоциональный вклад мы, родители, можем сделать в нашего подрастающего ребенка?

Прежде всего, наш эмоциональный вклад должен стать фундаментом:

· оптимистичного и дружественного отношения ребенка к себе и окружающему миру;

· высокой самооценки ребенка;

· взаимопонимания и установления теплых отношений между родителями и детьми в вашей семье.

Детство – это как раз то самое время, когда все перечисленное можно

заложить наиболее эффективно. В нашей взрослой жизни не всегда приходится рассчитывать на позитивную эмоциональную реакцию в свой адрес со стороны окружающего мира.

Поэтому, заложив с раннего детства оптимистичный настрой, хорошую самооценку и хорошие отношения с близкими людьми, подрастающий человек сможет увереннее идти по жизни, не бояться проблем и жизненных трудностей, будет всегда стремиться к успеху.

В родительском арсенале есть множество способов внести тот позитивный эмоциональный вклад, который будет содействовать развитию в ребенке перечисленных качеств.

Итак, какими же инструментами мы можем пользоваться для достижения наших родительских целей, воспитывая ребенка с самых ранних лет?

1. Похвала.

Самое простое и часто используемое средство. Похвала – это мощный стимулятор желаемого поведения как для взрослого, так и для ребенка. Когда нас хвалят, возникает желание сделать даже то, что раньше совсем не хотелось делать. Появляется мотивация, энергия, стремление, настроение делать и преуспевать.

Для того, чтобы похвала была более эффективной, надо помнить о нескольких правилах:

1) Похвала может выражаться в разной форме. Это могут быть и слова, и объятия, и поцелуи, и просто восторженный взгляд на ребенка, либо жест (кисть сжата в кулак, большой палец вверх);

2) Похвала может быть, как общей, так и специфичной:

Общая похвала: Ты хороший мальчик/девочка! Ты – молодец!

Специфичная похвала: Какую красивую картину ты нарисовал, цвета подобраны великолепно!

Некоторые психологи считают, что, чем специфичнее похвала, тем лучше. Ведь когда много конкретики, ребенку легче понять и сделать правильный вывод из своих действий. В этом случае ребенок понимает, что определенно надо делать, чтобы его работу или поведение высоко оценили.

Вместе с тем, и общая похвала имеет место быть, когда ребенку точно известно, за что он получает высокую оценку. Здесь вполне будет уместно сказать и общие фразы, такие как: «Ты – молодец!», или «Я горжусь тобой».

Если же ребенок не вполне понимает, за что он получает столь высокий бал, то результат похвалы может быть и обратным. Многие родители жалуются, что стоит только похвалить ребенка, и он, как с цепи срывается, всеми силами стараясь опровергнуть то, за что его мама хвалит. Поэтому очень важно, чтобы ребенок сам понимал ценность своего поступка.

Мы, родители, в данном случае можем отследить эффективность похвалы по внешним признакам. Если у ребенка возникает кислое или отсутствующее выражение лица, а его поведение после такой похвалы осталось прежним или ухудшилось, то значит, наша похвала не достигла своей цели – подчеркнуть ценность правильного поведения ребенка. Если же наоборот – лицо малыша светится и сияет, значит, наши слова проникли в его душу, и принесли благотворный результат.

3) Похвала должна заканчиваться на позитивной ноте.

Часто родители, сами того не желая, все свои усилия сводят на нет заключительный фразой.

Напр., мама говорит сыновьям: Как вы сегодня хорошо вместе игрались! И добавляет в конце: обычно у вас все заканчивается скандалом или дракой.

Подобные высказывания скорее негативно будут воздействовать на ребенка, поэтому, если мы хвалим, то произносим только положительные и воодушевляющие слова для наших детей.

4) Похвала должна быть короткой. Короткая фраза, а порой и одно слово, или даже взгляд, звучит для ребенка гораздо убедительнее, чем пространная речь. Короткая похвала, как правило, несет больший эмоциональный заряд. Даже если мы все говорим правильно и по делу, ребенку трудно удержать в голове весь тот смысл, который мы до него доносим, если он слишком сильно растянут.

5) Тон. Похвалу нужно произносить максимально искренним, теплым, дружелюбным или восхищенным тоном.

Ты уже так уверенно катаешься на велосипеде!

Как же в твоей комнате уютно и чисто!

Похвала, сказанная нужным тоном, с благодарностью будет принята вашим ребенком и будет стимулом к правильному и желаемому поведению.

6) Не манипулируем!

Некоторые родители используют похвалу только для того, чтобы упросить ребенка что-то сделать.

Ты такая хорошая, выброси мусор!

Такая похвала будет восприниматься как манипуляция, и родитель не сможет использовать ее как средство для развития лучших качеств в ребенке.

Проявляйте интерес и внимание к своему ребенку.

2. Проявление интереса и внимания к своим детям.

Это необходимый эмоциональный вклад в ребенка, который мы должны делать ежедневно. Когда ребенок видит, что им интересуются, он кому-то нужен, что он получает в разные моменты жизни необходимое внимание, он ощущает тем самым родительскую поддержку. Порой внимание родителей

может породить воодушевление в душе ребенка продолжить начатое дело, устоять, не сломаться.

Небольшие знаки внимания и проявления доброго, заботливого отношения имеют для ребенка очень большое значение.

Родители должны выражать свой интерес к детям постоянно: когда ребенок зашел в дом, перед выходом его из дома, даже в процессе игры, или когда он делает домашнее задание, или выполняет родительские просьбы. Отсутствие родительского внимания может отбить у ребенка желание стараться, добиться чего-то.

3. Помощь и поддержка родителей

Поддержка и помощь родителя должны:

· делать ребенка сильнее;

· учиться постепенно самому справляться с различными ситуациями;

· развивать самостоятельность и ответственность.

Поддержка и помощь родителя укрепляет ребенка, когда он делает усилия. Так мы даем ребенку почувствовать, что за ним всегда есть крепкий тыл. Его доверие к миру, окружению, тоже растет. И параллельно растет его уверенность в собственных силах.

Важно! При этом родитель должен знать следующее: для каждого ребе-ка существует ограниченный круг дел (в зависимости от возраста), с которыми он может справиться сам. За пределами этого круга – дела, доступные для него только при участии взрослого или же недоступные вообще.

Напр., в 3 годика ребенку по силам самому снять одежду, поесть, вымыть ручки и т.д. Но, например, он не может организовать хорошо свои дела в течение дня.

По мере взросления ребенка круг дел, которые он начинает выполнять самостоятельно, увеличивается за счет тех дел, которые он раньше выполнял вместе с родителями. Другими словами, завтра ребенок будет делать сам то, что сегодня он делал с мамой, и именно благодаря тому, что это было с мамой.

Также родителям важно отличать помощь от избавления ребенка от всех дел. Иногда мама так хочет помочь своему ребенку, что все делает сама за него. Происходит это по разным причинам: у мамы нет времени или терпения ждать, когда ребенок сделает что-то сам; или она не может его обучить определенным навыкам; или маме жалко такого маленького заставлять что-либо делать, и она тешит себя мыслью, что ребенок подрастет, научится, и сам будет делать.

Последствия здесь могут быть самыми печальными: вместо помощи и поддержки в ребенке развивается паразитизм и инфантилизм. Малыш очень быстро улавливает, когда что-то можно не делать, и за него это сделают. И заставить потом его делать необходимые вещи с каждым днем становится все

труднее и труднее. Чем раньше ребенок начнет понимать, что те или иные действия он должен совершать сам, тем проще родителям будет с ним в дальнейшем.

Поэтому к вопросу помощи и поддержки родители должны отнестись максимально осознанно, т.к. правильным результатом такого вклада должно стать развитие самостоятельности и ответственности у ребенка.

4. Доверие.

Когда родители проявляют доверие к своему ребенку, это очень благотворно на него влияет. Это позволяет построить ему уверенность в себе, придает ему силу, устойчивость к трудным ситуациям.

На себе мы можем проверить, насколько приятнее находится в атмосфере доверия, чем чувствовать постоянную подозрительность вокруг себя. Так и ребенок, не должен расти в атмосфере подозрительности, когда постоянно проверяют его честность, когда переспрашивают по несколько раз.

- А это правда? Ты правильно сказал? Тебе можно доверять?

Прежде чем давать задание, родитель должен быть уверен, что ребенок с ним справиться.

Напр., если дать задание сделать аппликацию ребенку, который не умеет резать ножницами, то так можно вызвать у него лишь нежелание в будущем заниматься этим увлекательным занятием.

Поэтому, доверяя ребенку выполнить что-либо, родитель должен быть уверен, что ребенок умеет это делать. А дальше, если вы уже поручили ему что-либо, то следует ему это доверять до конца.

Когда мы научили ребенка кататься на велосипеде, мы не бегаем за ним, мы отпускаем его и позволяем ехать самому.

Так же следует поступать и во всем остальном.

5. Понимание и апатия.

Проявление понимания и апатии по отношению к своему ребенку — это уровень более высокого участия в личности ребенка, чем обычный интерес и внимание. Многим родителям этому навыку надо учиться, и тренировать его как можно чаще.

Со своей позиции Родителя мы привыкли назидать, советовать, читать морали и т.д. Однако, чтобы действительно понять, что хочет до нас донести ребенок, надо научиться «читать слова ребенка между строк». Надо найти в себе терпение и желание выслушать своего ребенка, понять его позицию и поведение, и только после этого направить в правильное русло ваше чадо.

В этом и есть смысл активного слушания, который мы, родители, можем применять не только с детьми, но и в общении со взрослыми людьми.

Проявляя понимание и апатию, мы вносим огромный эмоциональный вклад в отношения с нашими детьми.

6. Уважение к ребенку.

Трудно найти человека, который бы не желал, чтобы к нему относились уважительно. Мы, родители, хотим, чтобы наши дети нас уважали. Нам же с позиции Родителя бывает очень трудно проявлять уважение к ребенку.

Раньше уважение к взрослым прививалось просто: вбивалось физическим воздействием. Однако в современном мире такие методы считаются устаревшими, и сейчас родителям предлагается больше работать над собой и своими реакциями, чтобы на собственном примере учить ребенка проявлять уважение.

Распространено мнение, что позиция Родителя подразумевает нотации, нравоучения, критику, строгий тон, наказания, но никак не уважение. Когда мы не уважаем наших детей? Когда кричим на них; бьем (особенно при друзьях или посторонних людях), не выполняем своих обещаний; перебиваем, когда они хотят нам что-то сказать; или игнорируем их вовсе.

Дети должны знать, что родители постоянно интересуются ими, любят их и уважают.