

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №27

6 советов как вырастить ребёнка уверенным в себе оптимистом



Подготовила:

Л.А. Лагунова- воспитатель

Есть много причин поощрять оптимизм у наших детей, включая долгосрочные положительные последствия для их психического и физического благополучия. (Знаете ли вы, что оптимисты гораздо чаще живут до 100 лет?) Но как можно воспитать оптимиста из своего ребёнка?

1. Прекратите жаловаться.

Женщина часто ловит себя на том, что жалуется вслух, когда она водит своих сыновей под дождем до детского сада. «Мы никогда не доберемся туда», - может сказать она, или «Мы всегда опаздываем». Однако сосредоточение на негативных мыслях и разочарованиях - классический пессимизм.

Чем больше вы причитаете о своих проблемах с деньгами или о трудном дне на работе, тем больше вероятность того, что ваши дети научатся делать то же самое. Вместо этого попробуйте говорить о вещах, которые вас радуют ("сегодня я закончила большой рабочий проект", "у меня была очень приятная встреча сегодня")



2. Высокие ожидания

Еще до того, как ваши дети пойдут в школу, вы уже можете давать им некоторые обязанности по дому. Дети будут понимать, что даже если они еще маленькие, они уже способны на многое, могут помочь вам по дому, а вы им это доверяете.

Двухлетний ребёнок может собрать игрушки, 3-летний - положить грязную одежду в корзину, 4-летний может отнести тарелку в раковину или помочь накрыть на стол, 5-летний может опустошить корзину для мусора, 6-летний может поливать цветы, сортировать белье для стирки, убирать свою комнату и заправлять кровать.

Главное не требовать от детей невозможного, все задания должны быть им по силам и обязательно хвалите их, когда они всё сделают хорошо.

3. Поощряйте разумный риск.

Мы все хотим оградить наших детей от попадания в неловкую ситуацию или от получения болезненного опыта. Однако, отговаривая своего ребёнка от участия в соревнованиях, потому что он недостаточно хорош, **вы подрываете его веру в себя** и поощряете распространение пессимизма.

Иногда вы просто должны отпустить бразды правления, дать ребёнку свободу. Пусть он съездит в школьную поездку без вас, поиграет один на заднем дворе. Со временем настройтесь на более крупные риски - это может быть лазание по стенке на городской ярмарке, запись в спортивную секцию далеко от дома и другое.

Вы не хотите, чтобы ваш ребёнок боялся пробовать новое, вы хотите, чтобы ваш ребёнок вернулся домой и сказал "Мама, я сделал это!"



4. Подождите, прежде чем реагировать.

Когда кто-то обижает вашего ребёнка, первый инстинкт - защитить, наказать виновного, позвонить его родителям. Однако, вам стоит научить вашего ребёнка самому себя защищать. Сдерживание инстинкта "мамы-медведицы" может привести к невероятным положительным сдвигам в поднятии самооценки вашего ребёнка.

5. Поддерживайте в случае неудачи.

Для детей достаточно одной неудачи, чтобы сказать "Я глупый", "Я ужасно играю в футбол", "Я не умею рисовать" и разочароваться в себе и своих силах.



Чтобы предотвратить такие выводы, психологи предлагают вам повторять вашим детям разные "профилактические" фразы, например, "Новые виды спорта трудно усвоить сразу", "Я знаю, что ты пока не готов, но ты обязательно это сделаешь".

Пусть он знает, что он не единственный: "Множество твоих одноклассников чувствует себя также, как и ты", "Мне тоже в детстве было сложно выучить все эти правила".

Пусть у него будет надежда, что он всё может: "Помнишь, как ты не могла выучить алфавит и сколько усилий это потребовало? Но ты сделала это, значит и остальное у тебя получится"



6. Не давайте ложных надежд.

Оптимизм на самом деле требует очень реалистичного мышления и если вы уверяете своего ребёнка, что он сможет через неделю кататься на коньках на уровне профессионалов, то он может заподозрить неладное. И это не только не подкрепит его оптимизм и веру в себя, но и подорвёт его доверие к вам.

Лучше скажите ему, что для того, чтобы стать профессионалом, нужно приложить немало усилий, потратить время, но вы верите в него и у него обязательно всё получится.

