

Помогите ребенку почувствовать его важность с раннего возраста, поручая ему какие-нибудь дела или обязанности по дому, чтобы помочь семье.

Относитесь с уважением к индивидуальным особенностям вашего ребенка, к его степени развития на разных стадиях; позвольте ему «двигаться в его собственном темпе».

Признавайте сильные стороны своего ребенка и хвалите его за них, а не фиксируйте внимание на его слабостях. Предоставьте ребенку как можно больше возможностей добиваться успеха в том, что ему нравится и что у него получается, - это поможет ему приобрести уверенность в себе, которая понадобится при выполнении заданий, трудных для него.

Избегайте сравнения своего ребенка, да и себя тоже, с другими, не важно будет ли это сравнение в его пользу или нет; пусть он знает, что его любят и ценят таким, какой он есть.

Пусть ваш ребенок знает о семейных корнях, рассказывайте ему интересные детали о вашей семье и семьях ваших родителей, об истории семьи. Просите об этом ваших родственников.

Время от времени похвастайтесь своими успехами, пусть ребенок видит, что вы гордитесь и собой, а не только им!

Обязательно устраивайте семейные праздники. Установите собственные семейные традиции, чтобы все с нетерпением их ждали. Если вы в растерянности, не зная, что придумать, спросите у детей. Вероятно, если вы уже что-то устраивали, что очень им понравилось, они захотят повторить это. Подумайте, может стоит отмечать небольшие повседневные события?

Приоткрывайте ребенку свой внутренний мир, делитесь с ним своими пристрастиями, знаниями, эмоциями. Очень вероятно, что «количество времени», потраченное на ребенка, перейдет по-настоящему в «качественное время».

Бережно относитесь к миру вашего ребенка, уважайте его интересы, серьезно воспринимайте огорчения, какими бы тривиальными, бесконечно повторяющимися и скучными они вам не казались.

Поймите, что «безобидные» прозвища или шуточные поддразнивания, кажущиеся вам забавными, совсем не так безобидно воспринимаются вашим ребенком.

Старайтесь смотреть на вещи глазами вашего ребенка; помните, что его понимание окружающего мира основывается на ограниченном опыте и не развитом еще мышлении. Знакомьте ребенка с многообразием окружающего мира.

Вопрос: Что я могу сделать, чтобы вырастить ответственного, хорошо адаптируемого ребенка, с хорошей самооценкой?

Ответ: Со временем дети начинают четко понимать, кто они и как они «вписываются» в окружающий мир. Дети приходят к самооценке в первую очередь благодаря чувству того, что их ценят и бескорыстно любят наиболее важные для них люди. Если родители создают атмосферу высокой оценки любви детей, такими, какие они есть, то дети, вырастая, не боятся высказать свое мнение, принимать решения, пользоваться шансами и справляться с жизненными трудностями.

Найдите время, хотя бы несколько минут каждый день, чтобы уделить ребенку все свое внимание, не деля его ни с кем.

Покажите ребенку, что вы признаете и понимаете его чувства, даже если не согласны с ними. Объясните, что разные люди могут иметь разные чувства. Никакие человеческие чувства не бывают правильными или неправильными. Но помните, что признавать чувства ребенка, даже негативные, не значит позволять ему неприемлемое поведение.

Оценивайте непосредственно плохое поведение ребенка, не нападая и не критикуя его характер.

Как бы вам ни нравились ситуации или какой-то план, спросите об этом мнение ребенка, если необходимо, предложите ему пару альтернатив, приемлемых для вас. Это не только приучит ребенка думать самостоятельно, но и понимать, что его мнение ценят, а это дает ребенку чувство контроля над ситуацией.

Показывайте детям свою бескорыстную любовь. Дети, которых любят и ценят, скорее всего, будут счастливыми и лучше себя вести.

Установите последовательные, твердые ограничения, это позволит ребенку понять, что окружающий мир предсказуем.

Претворение их в жизнь требует выработки соответствующих последствий за плохое поведение. Маленькие дети обязательно, и не раз, проверят крепость этих ограничений, и все равно, зная, что родители их контролируют, чувствуют себя в безопасности.

Хвалите ребенка за конкретные поступки, а не «вообще». Если ребенок видит, что вы действительно заметили его попытки что-то сделать хорошо, он, скорее всего, их повторит.

Помните, что неконкретная и неискренняя похвала может привести к тому, что будет утерян позитивный эффект настоящих похвал.

Используйте ролевые игры для обыгрывания с детьми трудных или незнакомых ситуаций заранее, так чтобы, сталкиваясь с ними, дети чувствовали себя комфортно и уверенно, зная, что делать и чего ожидать.

Помогите детям научиться решать проблемы самим, не прибегая к помощи взрослых.

Уважайте усилия ваших детей, им так многому приходится учиться.

Показывайте своему ребенку очевидные свидетельства его развития, его достижения. Покажите ребенку его старые рисунки, или проиграйте записанную на магнитофоне его речь, или покажите ему более раннюю видеозапись, чтобы показать ему, какие он сделал успехи, какие приобрел новые навыки в общении и моторике.

Объясните ребенку, что у всех иногда случаются неудачи. Очень важно понять, что ошибки дают человеку возможность учиться.

Старайтесь концентрироваться на позитивном—это не всегда легко, особенно если ваш ребенок—не из «легких». Придумайте что-нибудь интересное, даже если вам придется очень напрячь для этого свои мозги, результат будет стоить ваших усилий.