

Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
Ресурсный центр "Растем вместе"

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

**«КАК УКРЕПИТЬ В РЕБЕНКЕ
ЧУВСТВО ЗНАЧИМОСТИ»**

подготовила:
педагог-психолог СРП
Мелихова В.И.

Июль, 2019 года

Чувство значимости необходимо любому человеку. Это одна из базовых психологических потребностей, без удовлетворения которой невозможно благоприятное психическое развитие ребенка. Ребенку жизненно необходимо чувствовать, что его видят, его чувства принимают, с ним считаются, его спрашивают. Ему важно знать и чувствовать, что он может, что мама и папа гордятся им. В противном случае он будет добиваться ощущения значимости, исходя из принципа «лучше быть плохим, чем никаким». Часто неудовлетворенная потребность в чувстве значимости лежит в основе проблемного поведения ребенка.

Как укрепить чувство собственной значимости ребенка

Вот пять базовых вещей, которые помогут укрепить чувство собственной значимости малыша.

1. Выделить время, чтобы выслушать ребенка, спокойно поговорить, поделиться. Очень важно слушать и слышать ребенка. Не обязательно часами сидеть возле него, достаточно и нескольких минут. Но так, чтобы кроме ребенка для вас не существовало больше никого. Чтобы он мог поделиться своими впечатлениями, своими чувствами, фантазиями и ожиданиями. Чтобы он смог сказать, как он скучал по вам и услышать то же самое в ответ. А главное, это почувствовать. Что он любим, значим, уважаем.

2. Предоставить ребенку выбор. Что надеть, красную футболку или синюю. Есть на обед суп или борщ, пойти гулять в парк или на площадь, посмотреть «Спанч Боба» или «Трех котов»... Важно предоставлять ребенку выбор, давать ему возможность участвовать в обсуждении важных семейных вопросов, высказывать свое мнение.

3. Поручить адекватные возрасту домашние обязанности. Кроме того, у ребенка должны быть свои домашние обязанности, которые также обязательно согласуются с ним. По мере его взросления они должны усложняться. Тогда ребенок будет чувствовать, что он может, он влияет, он значит. Очень хорошо, если дома есть домашние животные. С их помощью ребенок научится заботиться о других, принимать на себя ответственность, сочувствовать. Это закладывает базовые навыки заботы о своих будущих детях; понимание, что не только они, но и другие нуждаются во внимании и заботе.

4. Предоставить личное пространство. У ребенка в доме обязательно должно быть свое личное пространство, которое он обустроивает так, как хочется ему. Где он сможет уединиться, где будут лежать его вещи, которые никто не будет трогать. Место за чистоту и порядок которого будет отвечать только он. Представляете, как вырастет самооценка у маленького человека, когда у него есть его собственный мир, где хозяин только он! Если нет возможности выделить ребенку отдельную комнату, пусть это будет хотя бы уголок.

5. Проводить время вместе. Еще один фактор, укрепляющий чувство собственного достоинства у ребенка — это совместное времяпрепровождение с родителями. Прогулки в парке, поездки на море,

в лес, завтрак по выходным утром в кафе, эти моменты ребенок будет помнить всю свою жизнь. Ведь в этот момент он был с мамой и папой, он был для них важнее всех людей на земле. Он владел их вниманием и их временем. Для ребенка любовь измеряется проведенном вместе с ним времени. Это не купишь, ни за какие деньги.

Что убивает в ребенке чувство собственной значимости

В следующих примерах родители делают обратное — подавляют в ребенке самостоятельность, желание экспериментировать, развиваться. Такого поведения стоит избегать.

Сверхопека. Один из способов подавления собственной значимости ребенка — родительская сверхопека. За ребенка делают все, даже то, что он вполне может сделать сам. Все его проблемы и вопросы решаются еще до их возникновения. Вся его жизнь расписана еще с момента зачатия: куда пойдет учиться, где будет жить, с кем вступит в брак, как будут звать его детей. Ребенка ограждают от всех сложностей, его постоянно контролируют, не дают даже шага сделать самостоятельно. Ему постоянно звонят, спрашивают где он, с кем, когда придет. Его не пускают на дискотеку со сверстниками. Запреты, ограничения, принятые за него решения...

Что чувствует такой ребенок? Я не справлюсь сам. Мне не доверяют. Я не значим. Я не имею своих чувств и желаний. Я полностью завишу от родителей. Эти дети не могут экспериментировать, получать свой собственный опыт, а ведь это и является основой повышения чувства значимости.

Вседозволенность. Другая крайность — это вседозволенность. Когда ребенку можно абсолютно все, когда не существует никаких границ. Конечно, если никогда и ничего не запрещать, это до добра не доведет. Очень важно, чтобы ребенок участвовал в установлении запретов. Чтобы они были понятны для него, сколько бы лет ему не было. Выслушать мнение ребенка, позволить сказать о своих чувствах, объяснить суть запрета — вот как можно здорово поддержать чувство значимости малыша. Он теперь не слепо подчиняется. Он сам чувствовал в установлении этого правила, поэтому его соблюдение — это уважение прежде всего к самому себе и его осознанный выбор.

Требование безоговорочного послушания от ребенка. Как много всего стоит за родительской жалобой «он плохо себя ведет». Когда выясняешь подробности и значение этой фразы для родителей, оказывается, что ребенок не хочет безоговорочно слушаться и исполнять все родительские приказы. Любое неудобное поведение ребенка для взрослых трактуется как баловство и невоспитанность. Фразы наподобие «мы не пойдем гулять, потому что я так сказала», «мал еще, трогать утюг» сильно подрывает чувство значимости ребенка, они очень обидны для ребенка. Объясните ребенку причину своей просьбы или запрета: «Мы не сможем сегодня пойти на прогулку, потому что я очень устала и хочу отдохнуть. Но завтра мы обязательно пойдем в парк».

«Ты хочешь потрогать утюг, тебе интересно что это и как работает. Но он может быть горячий, тогда можно обжечься. Я тоже трогаю его очень аккуратно. Ты можешь трогать утюг, но тогда, когда я рядом и могу подсказать тебе, как его трогать, чтобы не было больно».