

Как научить ребенка мыслить позитивно? Рекомендации для родителей

Чтобы ребенок получал удовольствие от жизни, он должен мыслить позитивно. Старайтесь сами всегда и во всем концентрироваться на позитивном. Обучите этому и своего ребенка. Заставить себя и научить ребенка мыслить позитивно – значит воспринимать неудачи как бесценный опыт, видеть в сложных ситуациях источник к самосовершенствованию, а в трагических – путь к успокоению и пониманию.

Позитивное мышление не является слепым оптимизмом и необоснованной верой в успех. Избегайте предлагать своему ребенку картину окружающего мира, написанную исключительно в розовых или черно-белых тонах. При позитивном мышлении вы



воспринимаете мир и себя в нем реалистично. Научите ребенка честно оценивать свои возможности в каждой конкретной ситуации. Вселите в него веру в то, что при желании и старании он способен достичь всего, чего захочет.

В трудных ситуациях не акцентируйте внимание на вопросе «почему», ведь ответ на него не подскажет путь выхода из сложившейся ситуации. Попробуйте заменить этот вопрос другими: «как?» и «что делать?».

Перейдите из мира следствий в мир причин. Если вы научите ребенка воспринимать мир адекватно и видеть причинную связь между поступком и случившейся ситуацией, то это даст возможность не повторять ошибок в будущем и не застревать на переживании самой ситуации. Воспринимайте ситуации, в которых вы оказываетесь, как источник информации, а не источник негативных эмоций. Помните, не ситуации действуют на нас, а мы создаем ситуации. И еще: научите ребенка принимать все в этом мире с благодарностью!

Учим ребенка использовать сильные стороны его личности

Личность любого человека всегда многогранна. Не акцентируйте свое внимание исключительно на слабых сторонах личности ребенка. К примеру, на застенчивость в новых ситуациях. Вместо этого постоянно отмечайте его сильные стороны, например сдержанность, осторожность, внимание к другим людям.

Учите своего ребенка позитивному самовосприятию. Здесь мы имеем четкую зависимость: чем позитивней самовосприятие человека – тем устойчивей самооценка, чем устойчивей самооценка – тем меньше он зависит от мнения окружающих, а чем меньше он зависит от мнения окружающих – тем более уверенным в себе он является.

Ребенок с рождения кажется себе привлекательным. Практически все комплексы по поводу внешности и черт характера у ребенка рождаются из мимолетных замечаний взрослых. Поэтому будьте внимательны к своим высказываниям. Отмечая же сильные стороны ребенка, будьте честны с ним. Избегайте выражений в превосходной форме:

самый умный, самый смелый, самый аккуратный. Такие высказывания нежелательны, т.к. в этом случае ребенку тяжело нести на себе бремя «самого-самого», постоянно доказывая себе и окружающим, что он идеален во всем. От этого у него начинает страдать самооценка.

Чаще называйте ребенку те его качества, которые помогают ему решать жизненные задачи. Отмечайте его целеустремленность, упорство, усердие, аккуратность. Даже если малыш совершил плохой поступок, отметьте, что вы гордитесь его честностью, с которой он в нем признался, его смелостью рассказать вам правду. Если у него не получается какое-то задание, отметьте его упорство, сильный характер. Если он совершил в задании ошибку, похвалите его за внимание и хорошую память, которая обязательно поможет больше не совершать подобных ошибок. Ищите и находите лучшие стороны личности вашего ребенка. Стимулируйте использование этих сильных сторон и научите его получать от них удовольствие.

Оказывайте эмоциональную поддержку ребенку в любых ситуациях

Каждый человек нуждается в эмоциональной поддержке, но дети — особенно. Оказывая такую поддержку своему сыну или дочери, мы проявляем к ним симпатию, уважение, демонстрируем свою близость. Поддержка родителей даст малышу чувство безопасности и собственной ценности. Принимайте и разделяйте любые чувства вашего ребёнка. Нет плохих или хороших чувств. Все чувства даны человеку затем, чтобы выполнять в его жизни определенную функцию. Даже те, которые часто называют плохими и борются с ними, на самом деле сообщают об опасности (страх), нереализованных желаниях (зависть) и т.д. Не боритесь с чувствами, напротив, пусть ребенок учится использовать их как сигналы к пониманию того, что же с ним происходит в настоящий момент. Познакомьте его с названиями чувств и эмоций, чтобы он мог описывать то состояние, в котором он находится. Изучите различные признаки эмоций и чувств, чтобы ребенок умел понимать, что испытывают другие люди. Помогите ребенку контролировать интенсивность чувств и переживаний, ведь даже безудержная радость может сказаться на работоспособности и ухудшить внимание, память, временно сузить восприятие.

Самый простой способ снизить интенсивность переживаний — проговорить их. За маленького ребенка это могут делать родители таким образом: «Я понимаю, что ты сейчас расстроен. Тебя обидел Вася. Наверное, ты злишься на него». Таким образом, вы научите ребенка озвучивать то, что он переживает. Ребенок постарше будет в состоянии сделать это сам. Пусть для вас станет привычным задавать ребенку вопрос: «Что ты чувствуешь сейчас?», и обратите внимание на то, чтобы ответ содержал в себе не только перечисление ощущений (меня всего трясет, даже говорить тяжело), но и как итог название той эмоции или чувства, что переживает малыш (я очень злюсь).

Но даже если вы не разделяете чувств вашего малыша, выслушайте его. Никогда не осуждайте ребенка за его чувства, он имеет на них полное право, и стыдиться их нет причин. Принимайте чувства ребенка такими, какие они есть, присоединяйтесь, если вы их разделяете искренне, делитесь своими переживаниями. Это сблизит вас и поможет понимать друг друга лучше. Например: «Ты злишься на Васю за то, что он тебя ударил.

Я тебя прекрасно понимаю. На твоём месте я бы тоже злилась. А ещё мне было бы немного грустно и жалко Васю, ведь он не может выразить свои желания и чувства по-другому, словами, как мы с тобой. А тебе не грустно, когда ты думаешь об этом?». Таким образом, вы можете оказывать влияние как на интенсивность чувств ребенка, так и на их палитру, показывая, что его внутренний мир очень богат, и в нем есть место не только злости, но и пониманию.

Показать ребенку его достижения

Очень важно показать ребенку его достижения. Это способствует формированию адекватной самооценки.

Показывайте ребенку те рисунки, которые он делал ранее. Они наглядно отражают успехи ребенка в освоении мелкой моторики, навыков изображения предметов и появления в них сюжета. Чтобы ребенок понял, как хорошо он уже научился говорить, дайте ему послушать старые аудиозаписи или посмотреть видеокассеты. У ребенка появится основание гордиться собой, что положительно скажется на его самооценке.

Родители недооценивают влияние таких демонстраций на ребенка. Но малыш пока еще очень нуждается в осуществлении своих достижений, потому что мышление детей становится словесно-логическим только к подростковому возрасту. До достижения этого возраста слова не оказывают такого сильного влияния, как вещественные подтверждения развития. Поэтому ребенку важно видеть и слушать доказательства его развития и успехов, чтобы в полной мере почувствовать их.

Еще один хороший прием – визуализация достижений. К примеру, за каждое верно выполненное задание вручите ребенку яркую карточку. Несомненно, это поднимет малышу настроение, и он будет уверен в своих силах. Ведь он столько всего успешно сделал для этого! Можете также использовать цветные магнитики, которые будут отражать успехи в поведении и деятельности ребёнка.

Если же вы стараетесь несмотря ни на какие трудности, сохранять в себе по-детски непосредственный, позитивный взгляд на мир, то и ваш ребёнок, глядя на вас, будет учиться тому же. Не думайте, что если вы не обладаете веселым и жизнерадостным характером, то и ваш ребенок сам по себе будет другим. Ведь самый лучший способ научить чему-то, это научить на собственном примере.

Помните, что быть оптимистом - это, прежде всего, выбор, который вы можете сделать в любой момент.

Подборка материала:

Калаева Анна,

педагог-психолог,

(по материалам сети Интернет)