

Школа победителей



Все родители хотят, чтобы их ребёнок вырос уверенным в себе, успешным и способным к преодолению любых жизненных неурядиц. Но почему одни дети становятся амбициозными и готовыми на риск ради успеха, а другие, наоборот, - осторожными и скромно уступающими дорогу? Что могут сделать родители для счастливого будущего своего малыша?

Дети наше зеркало.

У детских психологов есть одна аксиома: дети всегда являются зеркалом своих родителей, и чтобы ни происходило с ребёнком, родители всегда являются причиной такого поведения. Все слова и действия родителей ребёнок воспринимает как образец для подражания, поэтому лучший способ воспитания – собственный пример. Но это не значит, что у сильных, уверенных в себе родителей ребёнок обязательно вырастет таким же, ведь родительским авторитетом можно и «задавить». Часто у авторитарных родителей вырастают слабые, «забитые» дети, не способные к сопротивлению обстоятельствам. В тоже время у родителей мягких, не победителей по натуре, вполне могут вырасти дети-борцы.

Почему же так происходит? Всё дело в том, как родители относятся поступкам ребёнка, насколько они способны стимулировать малыша к самостоятельным действиям. Если делать это правильно, то успех в «выращивании» победителя практически гарантирован.

Какие советы дают в этом отношении психологи?

Любой ребёнок достоин похвалы.

Обязательно найдите в ребёнке что-нибудь, достойное похвалы. У малыша, уверенного в себе, всё получится. Самоуважение – это главное, что вдохновляет его на успех, и чем раньше вы поможете ему обрести это чувство, тем лучше. Очень важный момент во время обучения или соревнования среди детей: обращать особое внимание на успехи вашего малыша и нейтрально относиться к ошибкам, ни в коем случае не упрекайте его.

Не ругайте, а напутствуйте.

Никогда не говорите ребёнку: «Какой ты тупой!», «У тебя что, мозги не работают?», «Какой ты неловкий!». Всегда давайте понять, чего вы от него хотите, а не только чего вы не хотите. В сложной ситуации лучше запоминаешь то, что слышишь последним. И именно это последнее напутствие должно быть позитивным.

Развивай те уверенность в себе.

Если ваш малыш не может преодолеть стеснение рассказать стихотворение на празднике в детском саду или школе, помогите ему выработать ощущение успеха. Подскажите, что при чтении стихотворения не нужно закрывать глаза, смотреть в пол или по сторонам, а нужно выбрать в зале знакомое лицо воспитателя, мамы или девочки, которой ты стараешься понравиться. Этот человек должен находиться в зале недалеко от сцены и прямо напротив, чтобы не пришлось поворачивать голову.

Помните: хорошо выполненное дело позволяет повысить самооценку, что ведет к достижениям. Еще больших успехов. И если ребёнок говорит, что сегодня выступил, как хороший артист, это может перерасти в осознание того, что он может стать настоящим артистом.

Учите расслабляться.

Научите ребёнка расслабляться. Когда человек расслаблен, он думает более четко и его тело функционирует с большей отдачей. Объясните ребёнку разницу между дыханием, полным и поверхностным, дыханием носом и ртом, дыханием в спокойном состоянии и при выполнении каких либо физических упражнений. Расскажите, когда полезно глубоко дышать через нос и почему, почему иногда необходимо поверхностное дыхание. Это может быть аудиозапись пения птиц в лесу, рокота набегаящих волн или неритмичных мягких мелодий. В спокойном состоянии легче не отвлекаться и целиком концентрироваться на решении поставленной задачи.

Научите сосредотачиваться.

Развивайте у малыша способность сосредоточения. Попробуйте начать с несложных упражнений. Если ребёнок совсем маленький, спойте ему песенку и попросите внимательно послушать слова, а потом задайте пару вопросов. У детей постарше можно развивать зрительное сосредоточение, если показывать страничку, а потом убирать её и спрашивать, какие, цифры и в каком ряду ребёнок запомнил. Также можно развивать тактильные, вкусовые и обонятельные восприятия ребёнка.

Не давите на ребёнка.

Никогда не давите на ребёнка своим авторитетом. Самой распространённой ошибкой в воспитании детей является фраза: «Я в твои годы за плугом ходил». Кроме того насмешки эта фраза в детском сознании ничего не пробуждает. Современный ребёнок уже не представляет, что такое тяжёлый непосильный труд, и поэтому нелепая отвлеченная фраза только принизит ваш авторитет. Никогда не рассказывайте ребёнку в назидательном плане о своих ошибках молодости. Правильно сказал Бисмарк: «Пусть дураки учатся на своих ошибках, я предпочитаю учиться на ошибках других» но ребёнок никогда не вынесет положительный опыт их ваших ошибок! Помните об этом.

Напоминайте об успехах.

Постоянно напоминайте ребёнку о его успехах. Повесьте на стену его диплом, похвальные грамоты и всегда при разговорах с ним перед уходом напоминайте, чего он добился и какой вершины ему необходимо достичь.

Формируйте мотивацию.

В любом деле помогайте формировать мотивацию: объясняйте, для чего нужны занятия по тому или иному предмету, для чего необходимо больше знать. Узнав способности и наклонности ребёнка, правильно поставив дыхание, приучив личным примером к занятиям, постепенно определяйте стратегическую задачу, с тем, чтобы обязательно вместе с ребёнком её достичь. Отдав определённое время одному занятию, а потом брось его – это ошибка ваша, а не вашего ребёнка, потому что всегда при движении к цели кончается первое дыхание, а второе дыхание открывается только у опытных и закалённых людей. Именно родители и педагоги должны настоять на достижении цели – в этом их основная задача.

Учите постепенно двигаться к цели.

Помогите любую поставленную ребёнком цель превратить в череду маленьких задач, достижение которых постепенно приведет его к большой цели. Достижение цели должно исходить из внутреннего побуждения ребёнка. Ни деньгами, ни страхом этого не добиться, если вы хотите, чтобы ребёнок впоследствии не возненавидел результат своего труда.

Главное семья.

В семьях детей с высокой мотивацией достижения цели родители чаще всего предлагали им неспецифическую помощь: похвалу, поощрение, предложение при сравнительно малой конкретной помощи, когда родители делают за ребёнка всю работу или её часть. Отец или мать не оставляли без внимания выполнение даже незначительной задачи, комментировали её результат или, по крайней мере, замечали его. Кстати, в таких семьях дети сами сопротивляются оказанию прямой помощи. Если к этому добавляется обстановка дружелюбия, тепла и полноценного общения, то у ребёнка формируются такие важные для последующей жизни качества, как чувство собственной значимости, реализма, настойчивость и ответственность.

В семьях детей с низкой мотивацией достижений родители зачастую слишком многого ожидали от своих детей, но давали мало позитивных подкреплений. Акцент на неудачах, сбоях и провалах ребёнка либо порождал атмосферу страха, боязнь наказания за последующие ошибки, либо приучал к их неизбежности неадекватному снижению ожиданий. Если родители при этом строгие, то у ребёнка появляется склонность к хронической тревоге и «комплексу неполноценности», если слишком добрые, то формируется тенденция уклоняться от ответственности. И то и другое заметно ослабляет личность ребёнка и снижает шансы на успех во взрослой жизни.

Фразы, формирующие сценарий неудачника.

- Из тебя ничего не выйдет
- Ты неисправим
- Ты ненормальный
- Ты плохой мальчик
- Ты тупица, бестолочь, лентяй, трус, идиот, подлец
- Я тебя больше не люблю
- Куда лезешь
- Да перестань плакать
- Бессовестный, как не стыдно

-Ты должен, обязан

Фразы, формирующие сценарий победителя.

-Я горжусь тобой

-Я в тебя верю

-Ты можешь

-Ты самый лучший

-У тебя обязательно получится

-Я счастлива, что ты у меня есть

-Я люблю тебя и буду любить, что бы ни случилось

-Я никогда, не позволю тебя обидеть, и всегда буду защищать тебя

-Ты можешь рассчитывать на мою поддержку и помощь

-Я рада за тебя

-Я восхищаюсь тобой.

