

5 минут в день для повышения самооценки ребенка: особая игра

Особая игра — это игра по правилам ребенка, которые он устанавливает на пять минут в течение дня. Родитель (или родители по очереди — тогда время игры составит десять минут) присоединяются к игре по правилам ребенка и включаются в нее. Это способствует развитию более высокой самооценки малыша, развитию его способностей к творчеству и формированию лидерских способностей.



Игра дает особенно хороший результат, когда поведение ребенка начинает вызывать беспокойство. При помощи игры формируются отношения с ребенком на базе взаимопонимания и уважения, что позволяет избежать многих проблемных ситуаций.

Часто ребенок использует плохое поведение для привлечения внимания. Если дети не получают позитивного внимания от родителей, они будут бороться за их негативное внимание, лишь бы оно было. Особая игра — это

сто процентов внимания родителей, направленных на собственное чадо. Она состоит из похвал, описаний и отражений и делает отношения родителей и ребенка более теплыми.

В особой игре родитель приблизительно воспроизводит деятельность ребенка, всегда на шаг отставая от него, при этом поддерживая фокус внимания на самом малыше.

Правила особой игры

- Следуйте правилам игры, которые установил ребенок, позволяя ему руководить. Например, ребенок говорит: «Я строю башню». Вы отвечаете: «Я тоже строю башню», — показывая ребенку, что вовлечены в игру. Тем самым вы позволяете ребенку руководить и увеличиваете его склонность к способности имитировать вас.

- Описывайте действия ребенка. Например, «ты строишь домик», «это зеленый шарик», «ты нарисовал солнышко». Ребенку это будет приятно, и он оценит, что вы тоже заинтересованы. Такое взаимопонимание организует мысли ребенка по поводу игры.

- Отражайте речь ребенка. Такая методика особенно хорошо влияет на детей, которые страдают задержкой речевого развития. Ведь часто малыш двух-трех лет произносит слова неправильно, а взрослые, повторяя его слова, произносят их так, как нужно. Старайтесь воспроизводить слова с той же интонацией, что и ребенок, тогда это ему будет очень приятно. Например, ребенок говорит: «Кубик поставлю на...» — а взрослый продолжает: «Кубик поставлю на СТОЛ». Или: «У верблюда горбы наверху», — а взрослый произносит вслед за ним: «У верблюда два горба на спине». Так взрослый мягко меняет речевую конструкцию, произнесенную ребенком, на более правильную.

- Старайтесь не давать указаний и не задавать вопросов. Взрослые задают детям слишком много вопросов, они хотят, чтобы дети поговорили с ними. К сожалению, множество вопросов обычно приводят к противоположному эффекту: ребенок начинает давать короткие и часто неинформативные ответы. Представьте, что вас постоянно о чем-то спрашивают — немного напоминает допрос, не правда ли?

- Игнорируйте нежелательное поведение. Игнорирование будет эффективно, если ребенок использует проблемное поведение для привлечения внимания.

Рассмотрим простой пример. Предположим, вы хотите, чтобы ваш ребенок перестал есть сладкое. Как вы думаете, поможет ли, что вы повернетесь к нему спиной и будете игнорировать то, как он уминает конфеты? Конечно, нет. Он ест сладкое, потому что ему вкусно, а не потому что вы на него смотрите.

А если ребенок ноет и просит вас пойти в «Макдоналдс», поможет ли, если вы скажете: «У нас сегодня нет времени», — и выйдете из комнаты, игнорируя все дальнейшее нытье? Да, это может помочь. Ребенок никогда не будет сидеть один в комнате и ныть, будучи уверен, что его никто не слышит. Награда за нытье — это реакция родителей. Если вы постоянно будете лишать его этой реакции, когда он ноет, количество нытья должно существенно сократиться.

— Важно исключить из игры критику. Максимально удалите из общения с ребенком привычные реакции: приказы, предупреждения, угрозы, мораль, нравоучения и др. Критика понижает самооценку ребенка и делает ваше взаимодействие менее приятным. Избегайте выражений типа «нет, это неправильно», «не порть бумагу», «ужас что сделал» и др. Маленькие дети не умеют рассуждать критично и независимо. Их установки и убеждения в большей мере определяются тем, что им говорят взрослые,

особенно родители. Если родитель говорит девочке дошкольного возраста, что она глупая, то она принимает это суждение как непреложную истину и встраивает его в восприятие самой себя без сомнений.

Дети, как и взрослые, не любят, когда им постоянно говорят, что делать и как делать. Детям сложно следовать за множеством указаний, которые исходят от родителей. Особая игра — это иной путь вашего общения со своим ребенком.

Играя с ребенком, не надо делать что-либо лучше, чем ваш кроха, ведь он может разочароваться в своем творении. Родители-перфекционисты или просто люди с высоким уровнем достижений имеют проблемы с имитацией. Некоторые забывают о цели имитации и, включаясь в игру, создают творения, достойные их способностей. Но довольно часто дети, видя, что родители делают что-то намного лучше их, больше не хотят этим заниматься. Помните, что в игре ребенок развивает свои творческие идеи, а не родительские.



Пример особой игры: каких ошибок избегать

Психолог предложил Саше и маме нарисовать дом, в котором они хотели бы жить. Вначале пятилетний Саша с большим рвением принялся за работу. Но случайно взглянув на рисунок матери и увидев, что он значительно лучше, расплакался. И после в категоричной форме отказался продолжать рисовать.

Чтобы ребенок научился самостоятельности, ему нужно создать атмосферу для творчества. Важно, чтобы родители не торопились с объяснениями и помощью. Малышу не надо все показывать. Он должен сам прийти до истины, а готовый алгоритм действий может ослабить интерес к творчеству. Только если ребенок просит взрослого о помощи, тогда тот с желанием и терпением может помочь.

Если ребенок по ходу игры настаивает на ответе, спрашивая постоянно: «Как мне это сделать? А вот это?» — нужно хотя бы два раза попытаться игнорировать его настойчивость словами: «Ты все-таки хочешь это узнать?». На третий раз можно (но нежелательно) сказать: «Мне бы больше понравилось сделать вот так!».

Чем хороша особая игра? В ней не нужно ничего сочинять и выдумывать. Необходимость постоянно думать о том, как играть на уровне развития ребенка, снимается. Это и помогает сделать ваши отношения с ребенком теплыми и доверительными.

Из книги "Русские дети вообще не плюются"