

Психологический практикум **«МОСТИКИ ДОВЕРИЯ»**

План

1. Актуализация проблемы доверия между детьми и родителями. Принятие ребенка.
2. Знакомство с техникой «Активного слушания»
3. Способы эффективной коммуникации «Я сообщения» «Ты- сообщения»
4. Можно ли говорить ребенку «Нельзя»
5. Эффективное наказание «Золотой фонд радости»
6. Разное

Детское доверие - довольно хрупкая вещь. Его тяжело заслужить и очень просто потерять. Как только ребенок понимает, что родитель готов грубо разрушить то, во что он верит, - он перестает верить ему. Любой ребенок может совершить ошибку. Но если он точно знает, что будет за нее наказан - он не расскажет о проступке никогда. Хотя именно благодаря доверию родители могут наиболее эффективно воспитывать ребенка.

Каждому нужна своего рода "отдушина" - человек, которому он мог бы выговориться, с которым мог бы посоветоваться или просто рассказать о своей радости или своей горе. В редких случаях такой "отдушиной" становятся родители. Удержать доверие ребенка непросто, достаточно мелочи - и приходится снова тратить месяцы на то, чтобы вновь завоевать его. Но, как показывает практика, где существует доверие между детьми и взрослыми, вырастают счастливые дети.

Нередко можно слышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (лениться, драться, грубить), не начнешь... (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)».

Приглядимся: в этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают **условно**, что его любят (или будут любить), **«только если...»**. Условное, оценочное

отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей.

Причина широко бытующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания — главные воспитательные средства. Похвалишь ребенка — и он укрепитя в добре, накажешь — и зло отступит. Но вот беда: они не всегда безотказны, эти средства. Кто не знает и такую закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит? А потому, что воспитание ребенка — это вовсе не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы.

Психологами доказано, что потребность в любви, **в принадлежности**, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение — необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. *Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...».*

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.

Конечно, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его **питают эмоционально**, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями — показать, научить, направить — ему не поможешь. В таких случаях лучше всего... **его послушать**. Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли и очень подробно описали способ «помогающего слушания», иначе его называют **«активным слушанием»**.

Что же это значит — активно слушать ребенка? Начну с ситуаций.

Мама сидит в парке на скамейке, к ней подбегает ее трехлетний малыш в слезах: «Он отнял мою машинку!».

Сын возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель, на вопрос отца отвечает: «Больше я туда не пойду!».

Дочка собирается гулять; мама напоминает, что надо одеться потеплее, но дочка капризничает: она отказывается надевать «эту уродскую шапку».

— Ну ничего, поиграет и отдаст...

— Как это ты не пойдешь в школу?!

— Перестань капризничать, вполне приличная шапка!

При всей кажущейся справедливости этих ответов они имеют один общий недостаток: оставляют ребенка **наедине с его переживанием**.

Своим советом или критическим замечанием родитель как бы сообщает ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет. Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее.

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать — это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его.

Если у ребенка **эмоциональная проблема**, его надо активно выслушать. **Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.**

Вернемся к нашим примерам и подберем фразы, в которых родитель называет чувство ребенка:

СЫН: Он отнял мою машинку!

МАМА Ты очень огорчен и рассержен на него.

СЫН: Больше я туда не пойду!

ПАПА: Ты больше не хочешь ходить в школу.

ДОЧЬ: Не буду я носить эту уродскую шапку!

МАМА: Тебе она очень не нравится.

Такое буквальное сочувствие родителя производит на ребенка совершенно особое впечатление (замечу, что не меньшее, а порой гораздо большее влияние оно оказывает и на самого родителя, о чем немного ниже). Многие родители, которые впервые попробовали спокойно «озвучить» чувства ребенка, рассказывают о неожиданных, порой чудодейственных результатах. Приведу два реальных случая.

Мама входит в комнату дочери и видит беспорядок.

МАМА: Нина, ты все еще не убралась в своей комнате!

ДОЧЬ: Ну, мам, потом!

МАМА Тебе очень не хочется сейчас убираться...

ДОЧЬ (неожиданно бросается на шею матери): Мамочка, какая ты у меня замечательная!

Другой случай рассказал папа семилетнего мальчика.

Они с сыном торопились на автобус. Автобус был последний, и на него никак нельзя было опоздать. По дороге мальчик попросил купить шоколадку, но папа отказался. Тогда обиженный сын стал саботировать папину спешку: отставать, смотреть по сторонам, останавливаться для каких-то «неотложных» дел. Перед папой встал выбор: опаздывать нельзя, а тащить сына насильно за руку ему тоже не хотелось. И тут он вспомнил наш совет: «Денис, — обратился он к сыну, — ты расстроился из-за того, что я не купил тебе шоколадку, расстроился и обиделся на меня».

В результате произошло то, чего папа совсем не ожидал: мальчик миролюбиво вложил свою руку в папину, и они быстро зашагали к автобусу.

Не всегда, конечно, конфликт разрешается так быстро. Иногда ребенок, чувствуя готовность отца или матери его слушать и понимать, охотно продолжает рассказывать о случившемся. Взрослому остается только активно слушать его дальше.

Если вы хотите послушать ребенка, **во-первых**, обязательно **повернитесь к нему лицом**. Очень важно также, чтобы **его и ваши глаза находились на одном уровне**. Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени; можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе.

Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой; смотря телевизор, читая газету; сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза — первые и **самые сильные сигналы** о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. **Во-вторых**, если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

Например:

СЫН (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей!

РОДИТЕЛЬ: Ты на него обиделся.

Возможные неправильные реплики:

— А что случилось?

— Ты что, на него обиделся?

Почему первая фраза родителя более удачна? Потому что она сразу показывает, что родитель настроился на «эмоциональную волну» сына, что он слышит и принимает его огорчение;

В-третьих , очень важно в беседе **«держать паузу»**. После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку; не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка — может быть, он что-то добавит.

В-четвертых , в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом **обозначить его чувство** . Так, ответ отца в предыдущем примере мог бы состоять из двух фраз.

СЫН (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей!

ОТЕЦ: Не хочешь с ним больше дружить. (Повторение услышанного).

СЫН: Да, не хочу...

ОТЕЦ (после паузы): Ты на него обиделся... (Обозначение чувства).

Хочу снова отметить, что беседа по способу активного слушания очень непривычна для нашей культуры, и ею овладеть непросто. Однако этот способ быстро завоевывает ваши симпатии, как только вы увидите результаты, которые он дает. **Их по крайней мере три** . Они также могут служить признаками того, что вам удастся правильно слушать ребенка. Перечислю их.

1. **Исчезает** или по крайней мере сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.

2. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, **начинает рассказывать о себе все больше**: тема повествования (жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.

Как часто мы оставляем детей наедине с грузом разных переживаний своими решительными «Поздно!», «Пора спать», в то время как несколько минут слушания могли бы по-настоящему успокоить ребенка перед сном

...Мама укладывает четырехлетнюю Машу спать, и девочка просит посидеть с ней.

ДОЧЬ: Мамочка, ну еще капельку, ну чуть-чуть!

МАМА: Машенька, уже поздно, все ребята спят.

ДОЧЬ: Целый день одна и одна, не хочу больше!

МАМА: Ты же целый день с ребятами в саду играешь... (Вспоминает активное слушание.) Ты чувствуешь себя одинокой...

ДОЧЬ: Да, ребят много, а маму в сад не пускают.

МАМА: Ты скучаешь без меня.

ДОЧЬ: Скучаю, а Саша Петров дерется.

МАМА: Ты на него сердита. ДОЧЬ: Он мою игру поломал! МАМА: И ты расстроилась... ДОЧЬ: Нет, я его толкнула, чтоб не ломал, а он меня кубиком по спине.

МАМА: Было больно... (Пауза.)

ДОЧЬ: Больно, а тебя нет!

МАМА: Ты хотела, чтобы мама тебя пожалела.

ДОЧЬ: Я хотела с тобой пойти...

МАМА: Пойти... (Пауза.) ДОЧЬ: Ты же обещала нас с Игорьком в зоопарк сводить, я все жду-жду, а ты не ведешь!

3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

Вы познакомились с тремя положительными результатами, которые можно обнаружить (любой из них или сразу все) при удачном активном слушании ребенка уже в ходе беседы.

ТРЕНИРОВКА

Задание первое.

1.«Сегодня, когда я выходила из школы, мальчишка-хулиган выбил у меня портфель и из него все высыпалось».

- Ты очень расстроилась, и было очень обидно.

2.(Ребенку сделали укол, плачет): «Доктор плохой!».

- Тебе больно, ты рассердилась на доктора.

3.(Старший сын — маме): "Ты всегда ее защищаешь, говоришь «маленькая, маленькая», а меня никогда не жалеешь".

Тебе хочется, чтобы я тебя тоже защищала.

4. (Ребенок роняет чашку, та разбивается): «Ой!!! Моя ча-ашечка!».

- Ты испугалась, и чашечку очень жалко.

Способы эффективной коммуникации «Я сообщения» «Ты- сообщения»

1. Подходя к дому, вы встречаете собственного сына: лицо измазано, пуговица оторвана, рубашка вылезла из брюк. Прохожие оглядываются, улыбаются; вам же неприятен вид сына и немного стыдно перед соседями. Однако ребенок ничего не замечает: он прекрасно провел время, а сейчас рад встрече с вами.

2. Малыш с энтузиазмом катает по полу свою машинку. Вы торопитесь на работу, сын мешает, путается под ногами, одним словом, раздражает вас.

Итак, что же делать в подобных случаях, а именно, когда родителей переполняют эмоции?

Ну что у тебя за вид!

2. Перестань тут ползать, ты мне мешаешь!

Когда вы говорите своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

Они могут быть такими:

1. **Я** не люблю, когда дети ходят растрепанными, и **мне** стыдно от взглядов соседей.

2. **Мне** трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и **я** все время спотыкаюсь.

«Я-сообщение» имеет ряд **преимуществ** по сравнению с «Ты — сообщением».

1. Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме. «Я-сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать! Это производит на них неизгладимое впечатление.

Недавно я слышала, как одна мама говорила по телефону с десятилетним сыном. Мама (педагог по профессии) рассказывала ему о том, как трудное для нее занятие прошло успешно. «Ты ведь знаешь, — говорила она, — как я волновалась сегодня утром. Но все кончилось хорошо, и я очень рада! И ты рад? Спасибо!». Было приятно наблюдать такую эмоциональную близость между мамой и сыном.

3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.

Можно ли говорить ребенку нельзя?

"Почти всегда, обращаясь к ребенку, взрослый начинает свою речь со слова **нельзя**". Нельзя того, нельзя этого, нельзя еще, нельзя уже, нельзя до, нельзя после, нельзя никогда. "Нельзя" рождает в душе малыша протест, или просто негативные эмоции.

Значит ли это, что это слово должно навсегда исчезнуть из родительского лексикона?

Запреты обусловлены социально. Они необходимы, чтобы сделать возможным сосуществование множества людей, с их разными, иногда противоречивыми желаниями. По большому счету **нельзя** то, что причиняет вред (психологический или физический) самому человеку или его окружению. Все остальное - **МОЖНО**.

Известный психолог Ю.Б. Гиппенрейтер в своей книге "Общаться с ребенком. Как?" описал четыре цветовые зоны поведения ребенка.

Зеленая зона - все, что разрешается делать ребенку по его собственному усмотрению. *Например, в какие игрушки играть, когда сесть за уроки, в какой кружок записаться, с кем дружить и т. д.*

Желтая зона - в нее входят действия ребенка, в которых ему предоставляется относительная свобода. Ребенок может действовать по собственному выбору, но соблюдая некоторые правила.

Например: можно шлепать по лужам, но в резиновых сапогах, можно сесть за уроки, когда хочешь, но закончить работу к 8 вечера, можно гулять в своем дворе, но дальше не уходить.

Эта зона очень важна, т.к. именно здесь ребенок приучается к внутренней дисциплине по механизму извне - внутрь.

Если ребенок понимает смысл ограничений и принимает их без конфликтов, то со временем эти ограничения становятся его собственными, запрет со стороны взрослого превращается в самозапрет.

Оранжевая зона включает такие действия ребенка, которые в общем не приветствуются, но ввиду особых обстоятельств сейчас допускаются.

Например: в Новогоднюю ночь ребенку разрешают лечь спать позже обычного. После долгого отсутствия отец приезжает поздно вечером и ребенку дают возможность дождаться его и даже завтра не идти в сад. Или малыш напуган страшным сном и мать берет его в свою кровать, пока он не успокоится. Эти исключения, если они действительно редки и оправданы, только подтверждают правила.

Красная зона включает действия ребенка, которые неприемлемы ни при каких обстоятельствах. Это наши категорические "нельзя", из которых не делается исключений.

Обычно они связаны с причинением вреда (физического, морального) себе или другим. *Например: нельзя играть с огнем, обижать тех, кто слабее, перебежать дорогу в неположенном месте.*

Список этот "взрослеет" вместе с ребенком и подводит его к серьезным моральным нормам и социальным запретам.

1. Ограничения (требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.

2. Ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много и они должны быть гибкими (см. цветовые зоны).

3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

Мама с двумя спутниками и пятилетним сыном стояла в очереди на улице перед кафе. Стоять пришлось долго, около получаса. Мальчик изнывал от скуки, потом начал крутиться, бегать с другим таким же ребенком, залезать на тумбы... Мама то и дело отрываясь от оживленного разговора, делала ребенку замечания, стараясь «пригвоздить» его к месту рядом с собой. А чтобы лучше его обездвигнуть, дала ему держать довольно большую сумку. Но все было напрасно. Наконец, очень рассердившись, она прочла сыну длинную нотацию.

Спас положение человек из очереди, который стал играть с мальчиком. Было так интересно, что и мама бросила разговор, с улыбкой наблюдая за игрой.

Ошибка этой мамы в том, что она требовала невозможного для пятилетнего мальчика: долго стоять столбом на одном месте. В результате у нее и появилась «проблема».

Нормального здорового ребенка интересует что будет, если сначала поест, а потом наклониться вниз головой - куда пойдет еда - вниз или вверх? Смогу ли я залезть на это дерево или нет? Что находится внутри будильника или радио? Некоторые из детей удовлетворяются задаванием взрослым вопросов, другим же надо испробовать все на практике...

Вместо того, чтобы ругать ребенка, который исследует мир, за то, что он копает песок прямо руками, да еще стоя на коленках, просто заведите ему такую одежду, в которой можно играть спокойно. Весной и осенью юным исследователям очень пригодятся непромокаемые штаны или даже комбинезон и резиновые сапожки - и пусть шлепает по лужам сколько угодно! Если вас очень беспокоит, что у ребенка после прогулки грязные руки, захватите с собой на улицу упаковку влажных салфеток, и сможете вытереть руки ребенку, когда это будет нужно.

4. Правила, ограничения, требования, запреты должны быть согласованы между собой (как в рамках высказываний одного взрослого, так и между всеми

взрослыми членами семьи, занимающимися воспитанием ребенка).

5а. Если ребенок мал, то когда вы что-то запрещаете ему, говорите об этом спокойным и твердым голосом.

Смотрите ему прямо в глаза. Малейшее колебание или улыбка, и кроха совершенно не поймет вашего серьезного настроения. Зачастую реакция карапуза на запрет - ослепительная улыбка. И совершенно невозможно не улыбнуться в ответ. И потом - что бы вы ни говорили - вас не будут воспринимать всерьез.

Двухлетний Антошка зимой ел снег с лопатки. Мама сказала, что этого делать нельзя, потому что снег грязный и холодный, и можно заболеть. Но сынок так комично уплетал снежок, что мама засмеялась. Мальчишке понравилось смешить маму, и на всех прогулках он стал делать то же самое. Теперь уже маме было не до смеха.

5б. Для ребенка постарше тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Старайтесь объяснять крохе причину своих запретов. Фраза "Нельзя, потому что я так сказала", может и облегчит вам жизнь, но вряд ли поспособствует пониманию ребенка. Для него важно знать, что мама запрещает не потому, что ей так хочется, а потому что она беспокоится.

"Дай мне руку, мы сейчас будем переходить дорогу!" - гораздо понятнее ребенку, нежели приказ: "Стой сию секунду!"

"Осторожно, там большой мальчик качается на качелях, давай лучше обойдем, иначе качели могут тебя стукнуть! Качели могут быть опасны!" - это лучше, чем: "Ну куда ж ты несешься, там качели!"

Доверительные отношения между взрослым и ребенком предполагают честный и открытый обмен чувствами, которые вызывают у них поведение друг друга. Если вы огорчены тем, что ребенок нарушает ваши запреты - скажите об этом ему, опишите свое состояние, как его поведение повлияло на вас.

6. Читайте ребенку сказки и истории, которые помогут ему осознать последствия нарушения запретов.

Например, в сказке "Гуси-лебеди" девочка нарушает запрет родителей следить за братом, но она готова не только понести наказание за свое поведение, но и ликвидировать последствия непослушания, родители даже не подозревают, что девочка их ослушалась.

7. У слова "Нельзя!" есть множество более приемлемых для вашего ребенка синонимов!

В частности, меньший протест вызовет у крохи слово "**Опасно!**", сказанное с тревожной интонацией. "**Острая!**" **Горячо!** **Больно !**" В некоторых бытовых ситуациях более уместно выражение "**не надо**": не надо рвать цветы на клумбе, не

надо размазывать кашу по обоям и тому подобное. "Некрасиво", "Тут такие правила", "Не принято" и т.п.

8. Всегда стойте на своем. Будьте последовательны в своих требованиях.

Если вы однажды что-то запретили ребенку, как бы он ни капризничал, не поддавайтесь. Малыш должен понять, что если мама сказала "нет!", никакие истерики не помогут. Ребенок не раз будет проверять вас "на слабо".

9. Прием переключения внимания: "Можно, но не сейчас", а также "Можно, но не здесь".

Здесь шуметь нельзя, но можно выйти в коридор и там пошуметь.

На книжке рисовать нельзя, но можно рисовать на бумаге для рисования. Вот, давай нарисуем машинку!

Книжки рвать нельзя, а рекламные газеты - можно.

Мальчика бить нельзя, а можно постучать лопаткой по краю песочницы.

Здесь кричать нельзя, здесь малыши в коляске спят, но можно уйти в лес и там покричать!

Сладкое тебе нельзя, доктор не разрешил, зато можно яблочко.

10. Лучший метод воспитания - пример взрослого!

Например, если мама не мусорит на улице, то вероятно ее сын также не бросит обертку от конфеты где попало, а донесет ее до ближайшей урны.

Эффективное наказание.

Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое. *Вот примеры: в семье заведено, что по выходным дням отец ездит с сыном на рыбалку, или мама печет любимый пирог, или все вместе отправляются на прогулку...* Вы, конечно, знаете, что дети очень ценят подобные семейные традиции. Когда родитель уделяет им специальное внимание, и с ним интересно — это настоящий праздник для ребенка.

Однако, если случается непослушание или проступок, то «праздник» в этот день или на этой неделе отменяется. Наказание ли это? Конечно, и довольно ощутимое! И главное — не обидное и не оскорбительное. Ведь дети хорошо чувствуют справедливость, а это справедливо, когда родитель не дарит им свое время, потому что расстроен или рассержен.

А что бывает, если из-за того, что родителю всегда «некогда», все воспитание ограничивается требованиями, замечаниями и «минусовыми» наказаниями? Как правило, в таких случаях добиться дисциплины бывает намного труднее. Но главное — это опасность потерять контакт с ребенком: ведь взаимное недовольство, которое здесь неизбежно, будет накапливаться и разъединять.

Какой же практический вывод? Наверное, он уже ясен: нужно иметь запас

больших и маленьких праздников. Придумайте несколько занятий с ребенком или несколько семейных дел, традиций, которые будут создавать зону радости. Сделайте некоторые из этих занятий или дел регулярными, чтобы ребенок ждал их и знал, что они наступят обязательно, если он не сделает чего-то очень плохого. Отменяйте их, только если случился проступок, действительно ощутимый, и вы на самом деле расстроены. Однако не угрожайте их отменой по мелочам.

Зона радости — это «золотой фонд» вашей жизни с ребенком.

Она одновременно — и зона его ближайшего развития, и основа вашего с ним доброжелательного общения, и залог бесконфликтной дисциплины.

Чтобы не допускать глубокого, разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности.

1. Безусловно принимать его.

2. Активно слушать его переживания, и потребности.

3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.

4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.

5. Помогать, когда просит.

6. Поддерживать успехи.

7. Делиться своими чувствами (значит доверять).

8. Конструктивно разрешать конфликты.

9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например:
Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший.

10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку, незамутненные огорчениями, которые, хоть и случаются, но ей-Богу, вполне преодолимы!

Удачи вам и душевного благополучия!

Источники:

"Общаться с ребенком. Как?" Гиппенрейтер Ю.Б., 2009, АСТ

"Продолжаем общаться с ребенком. Так?" Гиппенрейтер Ю.Б., 2009, АСТ

"Книга вопросов и ответов. Что делать, чтобы дети хотели учиться, умели дружить и росли самостоятельными", Гиппенрейтер Ю.Б., 2012, Астрель