Воспитание самоуважения

От рождения до 3-летнего возраста

Самоуважение – это уважение к самому себе и чувство гордости за свои заслуги. Эти чувства появляются у ребенка уже в младенческом возрасте.

Способствуйте воспитанию самоуважения своего ребенка

Многие вещи влияют на самоуважение. С вашей помощью ребенок может сформировать позитивную самооценку, если он будет чувствовать с вами сильную, тесную связь.

Не оставляйте без внимания нужды своего ребенка

Внимание к нуждам своего ребенка помогает создать чувство защищенности и доверия.

- Если ваш новорожденный ребенок плачет, возьмите его на руки. Тем самым вы проявите свою любовь. Не бойтесь, этим вы не избалуете ребенка.
- Ребенок очень чутко воспринимает ваше настроение и участие. По интонации голоса и выражению лица он быстро определяет, насколько вы искренни и насколько вы рады находиться с ним рядом.
- Старайтесь чаще держать ребенка на руках, разговаривайте с ним, пойте песни, утешайте его и играйте с ним в игры.

Помогайте своему ребенку приобретать новые умения и навыки

По мере взросления ваш ребенок будет всё чаще и чаще совершать самостоятельные поступки, развивая тем самым чувство уверенности в себе.

- Найдите ребенку удобное и безопасное место, где бы он смог бы познавать и открывать для себя новое.
- Помогайте своему ребенку приобретать новые умения и навыки. Обращайтесь к нему с просьбой помочь вам по дому или по хозяйству.
- Хвалите ребенка не вообще, а за конкретные действия или качества. Например, похвалите его за то, что он складывает свои игрушки.

Пусть ваш ребенок чувствует, что вы его любите и цените.

- Старайтесь чаще оставаться наедине со своим малышом. Проявляйте интерес к его словам и поступкам.
- Проявляйте серьезное отношение к чувствам своего малыша.
- Говорите ему, что вы его любите, нежно обнимайте его.
- Дайте ребенку понять, что совершать ошибки – простительно.

Помогайте ребенку справиться с вашим временным отсутствием.

Ребенок боится остаться один, без вашего внимания. Этот страх называется «боязнь разлуки». Не волнуйтесь. Это всего лишь знак того, что между вами существует тесная связь. Тревога, связанная с разлукой, появляется у малыша примерно в 7-мимесячном возрасте и достигает верхней точки в период между 10 и 18 месяцами. Дайте ребенку почувствовать, что вы его не бросаете и что вы скоро вернетесь:

- Играйте с ребенком в прятки. Эта игра помогает ребенку понять, что если что-то и исчезает, то потом вновь появляется.
- Оставляйте ребенка одного в своей комнате, но ненадолго. Убедитесь в том, что комната не представляет угрозы для малыша. Например, не ходите следом за ребенком, когда он пополз в другую комнату. Прежде чем зайти, подождите несколько минут.

- Всегда говорите своему малышу, когда вы уходите, зачем вы уходите и когда вернетесь назад. И старайтесь приходить вовремя, как и обещали. Попрощавшись с ребенком, не задерживайте свой уход.
- Хотя ребенок и не ориентируется в часах и минутах, все равно сообщайте ему время, когда вы вернетесь. Например, скажите ему, что вы придете после обеда.
- Ваш ребенок должен видеть, что вы понимаете его чувства. Скажите: «Я знаю, что тебе не хочется оставаться одному. Но я скоро приду домой, вот только схожу в магазин и тут же вернусь».”
- Дайте что-нибудь ребенку в качестве утешения, например, любимую игрушку.
- Старайтесь проводить как можно больше времени в компании с ребенком и его няней. В вашем присутствии ребенку будет легче привыкнуть к новому для него человеку.
- Старайтесь не оставлять малыша, когда он болен, голоден или когда ему хочется спать.

Developed by L.A. Care Health Plan working with our contracted health plan partners. Together, we provide Medi-Cal managed care services in Los Angeles County.

Разработано: L.A. Care Health Plan совместно с нашими партнерами по страховому плану, с которыми заключены контракты. Вместе мы обеспечиваем регулируемое медицинское обслуживания Medi-Cal в округе Los Angeles.

LA0391 RU 03/08