Як розвинути самосвідомість вашої дитини

*Самосвідомість - важливий навик, який потрібно розвивати у дитини. Самосвідомість допоможе дитині розвинути її сильні сторони і подолати недоліки. Якщо ви хочете пояснити дитині, що таке самосвідомість, і розвивати її відповідно до її віку, ця стаття - для вас.*

Що таке самосвідомість

Самосвідомість - це життєвий навик, що допомагає дитині навчитися розуміти свої почуття і думки. Це підвищує потенціал дитини. Також самосвідомість допомагає дитині зрозуміти, як її саму і її поведінку бачать навколишні. Розвиток самосвідомості і вміння правильно її застосовувати - це важливий інструмент загального розвитку дитини.

Як навчити дитину самосвідомості

Самосвідомість допомагає дитині використовувати емоційний інтелект і розумові здібності. Також вона допомагає дитині розвивати соціальні навички і налагоджувати взаємини з оточуючими в старшому віці. Розглянемо кілька простих і ефективних способів розвинути самосвідомість у дитини.

1. Показуйте хороший приклад

Щоб розвинути самосвідомість у дитини, спочатку ви самі повинні розвинути її у себе:

* показуйте на власному прикладі, як справлятися з повсякденними ситуаціями спокійно і позитивно;

 - стикаючись з важкими або неприємними ситуаціями, покажіть дитині, як зберігати спокій і позитив;

 - якщо в певній ситуації ви відчуваєте злість, візьміть паузу. Покажіть дитині, що для того щоб краще впоратися з проблемою, іноді потрібно переключити свою увагу на щось інше.

2. Прийміть і визнайте емоції вашої дитини

Прийміть емоції дитини і ніколи не насміхайтеся над ними - ні наодинці, ні, тим паче, у присутності інших людей:
 - якщо дитина відкрито демонструє свої емоції, це допоможе їй тримати їх під контролем і краще висловлювати свої думки;
 - коли дитина навчиться справлятися зі своїми емоціями, вона навчиться приймати свою поведінку і зрозуміє, як можна поводитись краще.

3. Співпереживайте своїй дитині

Коли ви співпереживаєте дитині, це дає їй відчуття безпеки і впевненості в собі:
 - співпереживання дитині показує їй, що її емоції важливі і що їй нема чого соромитися або приховувати;
 - можливо, дитина погано себе почуває або у неї щось не виходить. Ваше співчуття покаже їй, що не потрібно завжди бути ідеальним, а допускати помилки - це нормально.

4. Заохочуйте вільне спілкування

Ключем до самосвідомості і загального розвитку дитини є чесне і відкрите спілкування:
 - заохочуйте дитину вільно спілкуватися з вами;
 - дозвольте дитині висловлювати свої думки чітко, не турбуючись про те, що ви будете думати;
 - цінуйте те, що дитина ділиться з вами своїми почуттями. Покажіть їй, що ви раді цьому;
 - навіть якщо ви не згодні з тим, що говорить дитина, не висміюйте її думку. Замість цього постарайтеся м'яко направити її в правильне русло.

5. Будьте уважні до дитини і вчіть її ефективно вирішувати проблеми

Переконайтеся, що ви уважно слухаєте свою дитину:
 - коли ви будете приділяти увагу дитині, вона відчуватиме, що її люблять, що вона потрібна. Це добре позначиться на її самооцінці;
 - допоможіть дитині розібратися, як треба і як не треба поводитись у тих чи інших ситуаціях. Якщо вона втратить контроль над собою, розсердиться або заплаче, то прийміть її емоції як природну реакцію. Але наступного разу допоможіть їй контролювати свої емоції;
 - коли дитина навчиться справлятися з емоціями, покажіть, наскільки нова модель поведінки краща. Скажіть дитині, що ви цінуєте її сміливість.

*Ваша дитина успадковує більшість ваших моделей поведінки і соціальних навичок. Станьте для неї гарним прикладом і допоможіть їй максимально розвинути свій потенціал.*