

Как повысить самооценку ребенка: правила поведения родителей

Говорят, что человека уважают настолько, насколько он уважает сам себя. Это утверждение правильное, ибо восприятие индивидуальности, оценка своей личности является фундаментом успешности человека в социуме. *Отображение и понимание собственной значимости называется самооценкой.* При адекватной самооценке человек воспринимает себя таким, каким он есть, правильно оценивает свои плюсы и минусы.



Как часть «Я-концепции» самооценка формируется в глубоком детстве, главными ее строителями являются родители. Но часто взрослые часто не замечают, как при всех проявлениях заботы и любви «убивают» уверенность в себе у детей. Каким бы счастливым ни было детство: семейный отдых, совместные праздники, финансовое благополучие - все это будет фикцией, если малыш каждый раз слышит критику родителей, напоминания о его никчемности. Маленький человек представляет себя таким, каким видят его мама и папа. Другими словами, *самооценка - это признание собственной важности, значимости для других людей.*

Перед тем как помочь ребенку повысить самооценку, необходимо точно понять, а действительно ли есть проблема. При этом плохо, когда самооценка занижена или завышена, поскольку это мешает нормально проявлять себя в обществе.

Понять, что малыш себя недооценивает, легко. Такие дети обычно скромные, стеснительные, тихие, замкнутые. Они перестают общаться со сверстниками, живут «в своем» мире, ранимые, чувствительные. Ребенок с завышенной самооценкой часто эгоцентричен, всегда уверен в своей правоте, на любую критику отвечает протестом. Если Вы замечаете подобное поведение у своего ребенка, значит пришло время пересмотреть отношения с ним.

Обязательные правила поведения родителей для формирования адекватной самооценки у ребенка

- Найдите время, хотя бы несколько минут каждый день, чтобы уделить ребенку все свое внимание, не деля его ни с чем.

- Покажите ребенку, что вы признаете и понимаете его чувства, даже если не согласны с ним. Чувства не бывают правильными или неправильными. Но признавать чувства ребенка, не значит позволять ему неприемлемое поведение.
 - Чаще спрашивайте мнение ребенка (о какой-то ситуации или о планах), если необходимо, предложите ему пару альтернатив, приемлемых для вас. Это приучит ребенка думать самостоятельно, понимать, что его мнение ценят, а это дает ребенку чувство контроля над ситуацией.
 - Показывайте детям свою любовь. Любовь не зарабатывается, это не плата за хорошее поведение, она абсолютно бескорытна, даже в тяжелый день. Дети, которых любят и ценят, скорее всего, будут счастливыми и лучше себя вести.
 - Оценивайте непосредственно плохое поведение ребенка, не давая оценку его личности («Ты плохо поступил», а не «Ты плохой мальчик»).
 - Показывайте своему ребенку очевидные свидетельства его развития, его достижения. Например, его старые рисунки, или проигрывайте записанную на магнитофон его речь, или покажите его более раннюю видеозапись, чтобы доказать ему, какие он сделал успехи, какие приобрел новые навыки в общении и моторике.
-
- Объясняйте ребенку, что у всех иногда случаются неудачи, что ошибки дают человеку возможность учиться. На собственном примере рассказывайте о том, что в жизни есть место успеху и неудачам, о том, как преодолевать трудности.
 - Помогите ребенку почувствовать свою значимость, с раннего возраста поручая ему какие-нибудь дела или обязанности по дому. Поощряйте инициативу и желание ребенка сделать что-то самостоятельно.
 - Относитесь с уважением к индивидуальным особенностям вашего ребенка, позвольте ему «двигаться в его собственном темпе». Не сравнивайте его с Петей, Васей, Катей и т. д.
 - Поймите, что «безобидные» прозвища или шуточные поддразнивания, кажущиеся вам забавными, совсем не так безобидно воспринимаются вашим ребенком. И если он просит вас перестать, прислушайтесь к нему!

- Признавайте сильные стороны своего ребенка и хвалите его за них, а не фиксируйте внимание на его слабостях. Предоставьте ребенку как можно больше возможностей добиваться успеха в том, что ему нравится, и что у него получается, – это поможет ему приобрести уверенность в себе, которая понадобится при выполнении заданий, трудных для него.



Для формирования адекватной самооценки у ребенка предлагаем использовать интересное **упражнение-игру «Копилка достижений»**. Его суть — дать возможность ребенку увидеть свои достижения и успех. Часто в бытовых ситуациях взрослые не замечают хороших поступков детей, а лишь указывают на недостатки и ошибки. Как результат, у маленького человека формируется комплекс неполноценности, навязанное мнение о своей неспособности. Это легко исправить с помощью данной методики. Родители вместе с ребенком делают сундучок достижений. Это может быть любая подходящая коробочка. Ее необходимо красиво украсить, задекорировать вместе с малышом. Следующий шаг — дать малышу указание: все его успехи за каждый день, пусть даже самые маленькие, записывать на листок бумаги. Например, прочитал книгу, выучил стих, нарисовал рисунок, покормил рыбок, помог другу и т. д. Все записанные достижения складываются в сундучок (коробку). Раз в месяц или в любое свободное время родители вместе с малышом должны проверять и пересматривать достижения в коробке.

Такое упражнение позволит ребенку научиться замечать и ценить свои достижения, радоваться им. Вместе с этим возрастет уверенность в себе и сформируется мысль о значимости.

