

Как помочь ребенку повысить самооценку?

Уверенность в себе - обязательное условие для развития полноценного, общительного, позитивного ребенка.

Какие действия могут привести к повышению уверенности? Простые рекомендации помогут вам, родители, разобраться в этом вопросе и помочь вашему ребенку стать увереннее в себе.

1. Для уверенности в себе любому ребёнку, в первую очередь, нужна **родительская любовь**. Любовь и ласка творят чудеса! Всегда говорите насколько ребенок для вас желанный и любимый. В затруднительных ситуациях не старайтесь сиюминутно прийти на помощь, дайте возможность ребенку самому найти решение проблемы.

2. **Помогайте ребенку, если он сам попросит помощи**. Радуйтесь вместе с ним его успехам, всегда выслушивайте мнение ребенка и старайтесь его учитывать и с ним считаться. Не уставайте говорить, что он во всём самый лучший, что Вы его любите вместе с его удачами и неудачами, достоинствами и недостатками.

3. Часто ли вы дурачитесь со своим ребёнком? Играете в игры, безобразничаєте, пускаете мыльные пузыри? Ему всегда нужна Ваша поддержка. Поиграйте с ним в школьный урок, пусть он будет учителем, а Вы ученицей. Откуда у ребенка может быть уверенность, когда он крутится во взрослом мире?

4. Чаще всего в неуверенности детей виноваты близкие люди. Ребенок просто боится вас разочаровать! Не требуйте от него много и, всегда говорите, что любите его не за достижения в спорте, музыке, а потому, что он ваш любимый ребёнок!

Но главное в похвале не перегнуть палку! Похвала-награда, которая выдается от случая к случаю. Хвалить ребенка лучше всего в том случае, если он справился с довольно сложной задачей. Если хвалить ребенка за то, к чему он не прилагал старания и усилий, у него не будет желания совершенствоваться. Пытаясь решить одну проблему можно получить и новую.

5. Для развития уверенности в себе в Америке используют следующие правила: не делать замечаний и не одергивать ребёнка, мол, не беги - упадёшь, не трогай, сядь и сиди. В этой стране многие мамочки стараются всё подробно объяснить. Вместо того, чтобы делать замечание, ребенку предлагается пойти другим путём. А если набил шишки, то ребёнок на своём примере учится, а мама только показывает, как она его любит.

6. Не унижайте ребенка наказаниями. Нет, безусловно, существуют ситуации, требующие наказания, но физическую силу применять все же не стоит. Всегда можно объяснить словами то, что вам не нравится. Это еще эффективнее, поскольку орущего родителя дети не воспринимают и смысл сказанного теряется.

7. Внимательно слушайте ребенка, вслушиваться в его слова, следить за выражением его лица и положением тела. Так вы получите намного больше информации и лучше поймете проблемы и переживания ребенка.

8. Проводите больше времени с ребенком (читайте, играйте и др.).

9. Особое внимание уделите тому, чтобы возлагаемая ответственность вселяла в ребенка уверенность в себе.

10. Поддерживайте ребенка. Взрослый может поддержать ребенка, признавая его усилия и вклад, равно как и достижения, а также демонстрируя, что понимает его переживания, когда что – то не получается. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда ребенок не достигает успеха.

11. Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Для того чтобы воздействовать на ребенка, вы должны научиться сдерживать свою критику и видеть позитивную сторону общения с ребенком.

12. Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его.

13. Поощряйте в ребенке инициативу, позволяйте ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.

14. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, какой он был вчера или будет завтра).

15. Принимайте индивидуальность ребенка.

16. Сосредотачивайтесь на сильных, позитивных сторонах и преимуществах ребенка, с целью укрепления его самооценки.

17. Поддерживайте его при неудачах, избегая подчеркивания его промахов.

18. Демонстрируйте оптимизм, любовь и уважение к ребенку.

19. Помогайте ребенку поверить в себя и свои способности.

Материал подготовила:
педагог-психолог Пивнева А.А.