

КАК ВОСПИТАТЬ АДЕКВАТНУЮ САМООЦЕНКУ У РЕБЕНКА?

- **Не вешайте «ярлыки» на ребенка.** В порыве досады многие из



родителей бросают в ребенка фразами: «Ты у меня ужасный неряха», «Дурак!», «Вечно тебя ждать надо!» и пр. Если ребенок изо дня в день слышит про себя нелестные отзывы от самых близких и родных людей, вряд ли он будет думать о себе обратное.

- **Не сравнивайте ребенка с другими**

детьми. Сравнивайте ребенка только сего личными достижениями, с тем как он делал что-то вчера, с тем как он смог сделать это сегодня.

- **Не ругайте за неудачи.** Помогите ребенку справиться с ними. Объясните малышу, что все совершают ошибки, и это вполне естественно. Приучайте ребенка решать проблемы, не унывая и смело смотря вперед.

- **Не подавляйте ребенка в ссорах.** Разрешите и ему высказывать свою точку зрения и отстаивать собственное мнение. Не подавляйте малыша там, где в этом нет необходимости. Нередко **родители совершают серьезную ошибку**, когда не дают ребенку сказать ни слова в свое оправдание.

- **Предоставляйте право выбора.** Разрешите ребенку принимать самостоятельно некоторые решения – при выборе игрушек, предметов одежды или маршрута прогулки. Все это не только сделает его более самостоятельным, но и укрепит его уверенность в себе.

- **Разговаривайте с ребенком.** Нередко доверительная беседа в спокойной обстановке творит настоящие чудеса. Большинство детей любят длительные беседы, расскажите, как вы чего-то боялись, или что-то вам никак не удавалось сделать, но как успешно вы справились со сложностями.

- **Хвалите ребенка.** Но делайте это правильно говорите о реальных достоинствах малыша. Достижения или способности ребенка не должны остаться незамеченными в семье. Хваля, оценивайте дела, поступки ребенка, а не его самого. Для похвалы используйте «я-сообщение», которое будет выражать ваши чувства («Мне приятно, что ...», « я довольна твоим поступком, потому что»

- **Говорите правильные слова-установки.** «Мы рады, что ты у нас родился», «мы очень любим тебя», «мы понимаем тебя», «мы доверяем тебе» - вот те фразы, которые должны произноситься в семье ежедневно. Главное, чтобы они говорились искренне. Как правило, дети чувствуют фальшь, и в следующий раз не станут серьезно воспринимать эти слова. Поэтому найдите такие выражения, в которые вы искренне верили бы сами.

- **Найдите сферу, где ребенок был бы наиболее успешен.** Так, например, если малыш не умеет рисовать и сам понимает, что его картины много хуже, чем у маленьких коллег по изостудии, не стоит водить туда ребенка. У каждого малыша обязательно найдется та сфера, где он смог бы максимально проявить свои таланты: кто-то в пении, кто-то в спорте, кто-то в театральной студии. Но эти таланты проявляются не сразу – порой нужно попробовать несколько секций-кружков, чтобы понять, в чем действительно силен ребенок. Поддерживайте все начинания ребенка и предоставьте ему возможность выбрать занятие по душе.

- **Поощряйте в ребенке инициативу.** Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть малыш поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу.

Важно помнить! Спокойная, гармоничная аура в доме, благоприятный психологический климат – пожалуй, одно из самых главных моментов в психологическом развитии ребенка. Если **малыш видит любящих друг друга родителей**, понимает, что его **любят и уважают** как личность, - то он **вырастет с адекватной самооценкой** и уверенностью в себе. Не стоит забывать, что то, какая самооценка будет у вашего ребенка – зависит, в первую очередь, только от самих родителей.