

## **Семь правил формирования у ребёнка положительной, объективной, здоровой самооценки.**

### **1. Любите ребёнка.**

подавляющее большинство родителей любят своих детей. Во всяком случае, они говорят об этом, но очень часто совершают ошибки именно из самых лучших побуждений. Нет родителей, которые всегда и во всём поступают правильно. Однако всегда нужно стараться относиться к ребёнку с уважением и пониманием. Не следует жалеть времени на совместное времяпрепровождение: игры с ребёнком, прогулки, занятия спортом, походы в театры, работа по дому и т.д. любая совместная деятельность должна приносить радость вам и вашим детям. Только искреннее общение с ребёнком даст ему возможность почувствовать, что вы видите в нём хорошего, интересного человека, с которым хочется подружиться. Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми.

### **2. Развивайте чувство компетентности у ребёнка.**

У вашего ребёнка будет объективно высокая самооценка и уверенность в себе, если он будет успешным во многих сферах деятельности. Поэтому постоянно стремитесь к тому, чтобы ребёнок многое умел делать собственными руками, решая задачи, опираясь на собственные возможности и чтобы он мог гордиться своими достижениями. Ни один человек не может быть успешным во всём, не реально требовать этого от вашего ребёнка. Вы должны находиться в постоянном поиске тех сфер деятельности, в которых ребёнок сможет проявить себя с самой лучшей стороны и добиться хороших результатов. И если он, например, не побьёт все рекорды в плавании, но научится очень хорошо рисовать или петь, его самоуважение и уверенность в своих силах будут расти. Как известно, один успех непременно ведёт к следующему успеху.

### **3. Больше поощряйте и меньше наказывайте.**

Очень важно, чтобы родители хвалили ребёнка, но не менее важно, чтобы его хвалили и посторонние люди. Поэтому родители должны создать такие условия, в которых ребёнок мог бы проявить все свои способности и умения, чтобы заслужить одобрение окружающих. Это в значительной степени повысит его самооценку. Следует сказать ещё об одной особенности некоторых детей: они совершенно не терпят, когда хвалят кого-то другого, а не их. Такие дети воспринимают похвалу только в свой адрес; надо научить их замечать хорошее в других и не стесняться об этом говорить. Например, в одной многодетной семье заведено правило – раз в неделю один ребёнок становится центром внимания и каждый говорит о нём что-то хорошее, в основном о его добрых поступках за неделю. В такие минуты все дети в семье учатся благожелательности: и тот, кто хвалит, и тот, кто слышит одобрительные слова в свой адрес.

Часто родители теряют терпение из-за непослушания и капризов детей, тогда они начинают применять суровые наказания, бросают упреки, открыто выражают недовольство и даже угрожают: «Мне не нужен такой сын», «Если ты ещё раз итак скажешь, я отрежу тебе язык», «Я отдам тебя в детский дом», далее следуют и

прямые оскорбления. Такой подход в воспитании имеет отрицательные последствия для детей.

Если дети оценивают родителей как недоброжелательных и видят в них неприятие и злость, то день за днём их любовь и привязанность по отношению к родителям будут уменьшаться. Они не только станут непослушными, но в их сердцах взойдут ростки ненависти и злобы.

Также вредны и пустые угрозы в адрес ребёнка. Когда мать угрожает, причём преувеличивая свои угрозы, не реализуя их, ребёнок вскоре обнаруживает, что её слова не идут дальше крика, их цель – только напугать его. В подобных случаях все увещания родителей обращены к «глухому». Родители идут по такому пути, поскольку это просто. Гораздо труднее добиться того, чтобы малейший недостаток внимания со стороны матери или отца уже сам по себе был бы для ребёнка величайшим наказанием, и добиться этого можно только с помощью доброты, мягкого обращения и правильного тона разговора.

#### **4. Предоставляйте ребёнку самостоятельность.**

Никогда не делайте за своего ребёнка то, что он уже может сделать сам. Вот бабушка со своим 10-летним внуком, у которого не складывались отношения со сверстниками. Учительница наблюдает такую сцену: сидит на стуле мальчик, а бабушка, склонившись над ним, развязывает ему шнурки на ботинках, чтобы помочь ему переобуться. Учительница спросила бабушку: «Разве мальчик не умеет сам переобуваться?». «Умеет; - ответила бабушка, - но он так долго это делает!» Может, поэтому его не уважают одноклассники и обзывают «маменькиным» сыночком. Взрослые не доверяют ребёнку делать многие вещи самостоятельно, так как уверены, что он сделает плохо, медленно, не аккуратно и т.д. если за ребёнка всегда и все будут делать взрослые, он ничему не научится. Дайте ребёнку посильное поручение, за которое он лично отвечает: подмести пол, вынести мусор, накормить кошку и др. пусть у него накапливается опыт, укрепляется самоуважение.

#### **5. Не требуйте от ребёнка невозможного.**

Соблюдайте равновесие. С одной стороны, необходим опыт, умение делать что-то самостоятельно. С другой стороны, важно, чтобы перегрузка не привела к неудаче, чтобы ребёнок не утратил веры в свои силы

Психологи определяют самооценку с помощью формулы

Самооценка = успех / притязания.

Эта формула говорит о двух путях повышения самооценки. Во-первых, можно повысить самооценку за счёт высоких достижений в различных видах деятельности (компетентности), а во-вторых – за счёт снижения уровня притязаний. Притязания ребёнка должны соответствовать его потенциальным возможностям и способностям, тогда он будет добиваться успеха, и его самооценка будет адекватной (объективной).



**6. Воспитывайте в своём ребёнке уверенность в том, что он хороший человек.** Все родители хотят, чтобы их дети были счастливы, чтобы у них складывались хорошие отношения с другими людьми. Так оно и будет, если вы научите своего ребёнка совершать добрые дела, получая от этого удовольствие. Не старайтесь отгородить ребёнка от семейных проблем. По мере сил он должен участвовать в оказании помощи другим людям: ходит за продуктами для больной одинокой соседки, сажать деревья около дома, навещать заболевшего товарища и т.п. В таких ситуациях дети смогут испытать радость и удовлетворение от помощи людям; они почувствуют себя «взрослыми», способными отложить собственные дела ради других, это тоже поднимает самооужение. Когда же они действительно станут взрослыми, то, услышав призыв о помощи, не станут долго раздумывать, внутренний голос подскажет им, как правильно поступить. Ребёнок постоянно должен получать практическое подтверждение того, что он способен быть ответственным, самостоятельным, компетентным и добрым человеком. Тогда у него будет высокая самооценка и адекватный уровень притязаний.

#### **7. Меньше критикуйте ребёнка.**

Из самых благих побуждений родители стараются подмечать все промахи и неудачи ребёнка и, что особенно отрицательно сказывается на его самооценке, «навешивают ярлыки».

Вот ребёнок нечаянно разлил чай на скатерть: «Неуклюжий! Вечно у тебя всё падает из рук». Вы торопитесь, ребёнок «медленно» одевается: «Копуша, вечно с тобой всюду опаздываем».

Подобные фразы называют фразами – убийцами – они постепенно убивают в ребёнке самооужение, снижают его самооценку, внушают ему, что он «неуклюжий», «копуша», «глупый» и т.д. если вы не хотите, чтобы ваш ребёнок был таким, откажитесь от подобных реплик. Только похвала и поддержка за все, что делает ребёнок хорошо или сделал сегодня что-то лучше, чем вчера, и помощь в том, что у него пока не очень хорошо получается.