

«Как повысить самооценку вашего ребенка»



Причины неуверенности ребёнка кроются в неправильном воспитании в детстве. Если родители слишком авторитарны, то у малыша и будет низкая самооценка, он будет чувствовать себя несчастным.

Самооценка ребёнка очень зависит и от той среды, в которой он находится. Если в жизни вашего сына или дочери происходит неприятное или тяжёлое событие, то после него вполне вероятно снижение самооценки. Это может быть и развод родителей, и первый поход в детский сад, и поступление в школу.

В этом случае для ребёнка очень важна поддержка мамы и папы. Просто проявите внимание и сочувствие, послушайте и помогите в том случае, когда потребуется реальная помощь взрослых.

Если вы заметили, что ваш ребёнок явно недооценивает себя, свои действия и поступки, боится начинать что-то новое, не уверенный в собственных силах и нерешительный, не нужно расстраиваться. В наше время существуют специальные советы, как поднять самооценку.

Рекомендации родителям:

1. **Чаще обращайтесь к ребенку по имени**, не скупитесь на проявление любви и нежности. Чаще используйте телесный контакт, обнимайте, ребенка, гладьте его по голове не только тогда, когда он заслуживает похвал, но и когда у него что-то не получается.

2. **Помогайте ему** находить ситуации, в которых он один из лучших. Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

3. **Не сравнивайте** ребенка с кем-либо. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка ("Посмотри, ты сегодня меньше постарался, поэтому у тебя сегодня получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше").

4. **Старайтесь** делать ребенку как можно меньше замечаний. Не унижайте ребенка, наказывая его.

5. **Будьте последовательны** в воспитании ребенка. Низкая самооценка и неуверенность в себе у ребенка-результат противоречивых поступков и требований к ребенку со стороны близких ему взрослых.

6. **Не предъявляйте** к ребенку завышенных требований. Порой представления о желаемых качествах ребенка столь привлекательны, что застилают глаза взрослых и не соотносятся с реальными возможностями детей.

7. **Доверяйте ребенку**. Оставляйте за ним право на собственный поступок, на награду или расплату за него. Человек, живущий среди тех, кто ему доверяет, спокоен, уверен, умеет оценить себя по достоинству. Недоверие же порождает неуверенность и тревогу.

8. **Демонстрируйте** образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

Желаем успеха!

Консультацию подготовила
социальный педагог
Патракова О. В.