**Для развития адекватной самооценки у ребенка**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Не вешайте «ярлыки» на ребенка.** В порыве досады многие из родителей бросают в ребенка фразами: «какой же ты недотепа!», «ты у меня ужасный неряха», «ты просто тупица!», «от тебя не будет толку в будущем» 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 и вырастет с адекватной самооценкой и уверенным взглядом в свое будущее.  **2. Не сравнивайте ребенка с другими детьми.** Зачастую дети и сами понимают, что, к примеру, «Маша намного способнее в учебе», а «Миша – сильнее и увереннее в себе». Ваш ребенок и сам постоянно сравнивает себя с ровесниками и, таким образом, формирует внутреннюю самооценку. А если вы еще и «помогаете» ему в этом - регулярно критикуете и приводят обидные сравнения – самооценка вашего чада рано или поздно упадет до самого минимума. Чтобы избежать такой ситуации, напротив, подчеркивайте достоинства вашего ребенка в сравнении с другими детьми.  **3. Не ругайте за неудачи в учебе.** Если ребенку с трудом даются школьные науки, не стоит ежедневно отчитывать его и еще более усугублять ситуацию. Когда родители каждый день достают из портфеля ребенка дневник и отчитывают его за каждую плохую отметку (а некоторые амбициозные мамы и папы ругают даже за четверку) – ждать от ребенка уверенности в себе, скорее всего, не придется. Если вы хотите подтянуть ваше чадо в учебе - занимайтесь с ним дополнительно. А в случае, когда малыш сильно переживает, что не получил пятерку, внушите мысль, что отличные оценки не главное в жизни, намного важнее – приобретенные знания.  **4. 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. Столь жесткое подавление личности может самым негативным образом сказаться не только на уверенности в себе, но и серьезно расшатать психику ребенка.  **5. 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.  **6. Разговаривайте с ребенком.**Нередко доверительная беседа в спокойной обстановке творит настоящие чудеса. Большинство детей любят длительные беседы, в которых родители вспоминают свое детство, приводят аналогичные истории из их школьной жизни и рассказывают, как они справлялись с возникающими трудностями.  Расскажите, как вы чего-то боялись или что-то вам никак не удавалось сделать, но как успешно вы справились со сложностями и как со временем становились все более уверенным в себе.  **7. Хвалите ребенка.** Не секрет, что в восточных семьях, где ребенка часто захваливают и открыто гордятся его достижениями и успехами, редко вырастают закомплексованные люди. Ребенок с пеленок должен осознавать, что в семье его считают самым лучшим на свете. Говорите девочке, что она очень красива, талантлива и способна. Мальчикам подчеркивайте, что они умны, сильны и ловки.  Ежедневно делайте акцент на реальных достоинствах малыша. Если ваше чадо способно в математике или в спорте, делайте акцент на этом. Ни одно достижение или способность ребенка не должны остаться незамеченными в семье.  **8. Говорите правильные слова-установки.** «Мы рады, что ты у нас родился», «мы очень любим тебя», «мы понимаем тебя», «мы всегда защитим 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.  **9. Давайте ребенку небольшие задания, которые бы он с успехом мог выполнить.** Возможно, ваше чадо прекрасно умеет вытирать пыль или идеально складывать свои вещи в шкаф – значит, надо просить его это делать и подчеркивать отличное выполнения задания. Покажите ребенку, что он способен сделать некоторые вещи даже лучше вас.  **10. Учите не бояться неудач.**Объясните малышу, что все совершают ошибки, и это вполне естественно. Приучайте ребенка решать проблемы, не унывая и смело смотря вперед. Настраивайте на позитивное мышление и приучайте к оптимистическому восприятию мира.  **11. Подбирайте литературу**, которая бы учила выходить с достоинством из самой сложной ситуации и наглядно демонстрировала бы, что только сильный духом и уверенный в себе человек может решить любую проблему. Предложите для начала прочесть «Робинзон Крузо», «Повесть о настоящем человеке» или похожие истории, которые могут научить ребенка не бояться сложностей.  **12. 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 изо-студии, не стоит водить туда ребенка. Часто от родителей можно услышать: «Начатое дело надо доводить до конца, и ребенок обязан закончить музыкальную (художественную) школу». Как уверяют психологи: это не верный подход и ничего полезного в развитие творческих способностей и уверенности в себе он не принесет. 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.  **13. Создайте правильную обстановку дома.**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.   * Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным. * Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает. * Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными. * Поощряйте в ребенке инициативу. * Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Сравните: "У мамы не получился пирог — ну, ничего, в следующий раз положим больше муки". Или: "Ужас! Пирог не получился! Никогда больше не буду печь!". * Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра). * Ругайте за конкретные поступки, а не в целом. * Помните, что отрицательная оценка — враг интереса и творчества. * Анализируйте вместе с малышом его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему. * Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть. |  |