**Самооценка. Насколько это важно?**



Будут ли ваши дети успешны в жизни и то, как сложится их судьба, зависит от их уверенности в себе и своих силах.

К сожалению, родители редко обращают внимание на самооценку своего малыша. И не важно, завышенная она или заниженная. Дело все в том, что уверенный в себе человек, независимо от обстоятельств и преград, сможет добиться в жизни большего.

**Закомплексованный**, живущий по правилам, довольствуется тем, что есть.

**Слишком самоуверенный** убежден, что его не ценят и не любят, несмотря на то, что он – самый лучший специалист на этой планете.

В итоге, две последние категории людей разочаровываются в жизни, а свои неудачи перекладывают на родителей, детей, окружающих.

**Как понять, какая у вашего ребенка самооценка?**

**Ребенок с завышенной самооценкой**  может считать, что он во всем прав. Он стремится к управлению другими детьми, видя их слабости, но не видя при этом своих собственных, часто перебивает, относится к другим свысока, всеми силами старается обратить на себя внимание. От ребенка с завышенной самооценкой можно услышать: "Я самый лучший". При завышенной самооценке дети часто агрессивны, принижают достижения других детей.

**Самооценка ребенка занижена**, скорее всего, ребенок тревожен, неуверен в собственных силах. Такой ребенок все время думает, что его обманут, обидят, недооценят, всегда ожидает худшего, выстраивает вокруг себя оборонительную стену недоверия. Он стремится к уединению, обидчив, нерешителен. Такие дети плохо адаптируются к новым условиям. При выполнении любого дела настроены на неудачу, находя непреодолимые препятствия. Дети с заниженной самооценкой зачастую отказываются от новых видов деятельности из-за страха не справиться, переоценивают достижения других детей и не придают значения собственным успехам.

Заниженная, негативная самооценка у ребенка крайне неблагоприятна для полноценного развития личности. У таких детей есть опасность формирования установки "Я плохой", "Я ничего не могу", "Я неудачник".

А**декватная самооценка.** Ребенок создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания и любви. Он чувствует, что его ценят и уважают. Он верит в себя, хотя способен попросить о помощи, способен принимать решения, может признавать наличие ошибок в своей работе. Он ценит себя, а потому готов ценить и окружающих. У такого ребенка нет барьеров, мешающих ему испытывать разнообразные чувства к себе и окружающим. Он принимает себя и других такими, какие они есть. В меру уверенным в себе людям в дальнейшем гораздо проще в жизни, так как они никогда не разочаровываются в друзьях, семье работе. Они реально смотрят на вещи.

**Как повысить самооценку и уверенность ребенку?**

В зависимости от возраста ребенка, в котором обнаружена проблема с самооценкой и уверенностью в себе, применяются разные тактики поведения и методы:

* **Похвала** за успехи и достижения
* Сведение к минимуму, а лучше **искоренение привычки криком** решать любые проблемы
* Перестать обсуждать поведение ребенка, вешая ярлыки, **сравнивая его с другими** (Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра)
* **Просить прощения** у малыша
* Обогатить свою речь **добрыми словами**, выражающими ваши эмоции и подчеркивающими важность и значимость ребенка в вашей жизни
* **Регулярно разговаривать и проводить время вместе** (не у экранов телевизора и компьютера, а, например, на природе)
* **Никогда не обманывать ребенка**
* Устраивать **детские праздники** с приглашением малышей домой
* **Давать право самостоятельно действовать** ребенку, доверять ему. Поощряйте в ребенке инициативу.
* Быть доступным для **общения** в любое время
* **Развивать таланты** и способности ребенка
* Внимательно изучать **психологические особенности** личности ребенка — холерику обеспечить общение с другими детьми, меланхолику давать право на общение самим с собой
* Давать **право на совершение ошибок**
* **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.
* **Попросить совета как у равного** или старшего. Обязательно при этом последуйте совету ребенка, даже если он далеко не лучший, так как воспитательный результат важнее любого другого.
* **Попросите о помощи** как у равного или старшего. Есть моменты, когда и всемогущему взрослому нужно побыть младшим — слабым, зависимым, беспомощным, беззащитным...
* **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.**
* 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!".
* 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**.

|  |
| --- |
| **Как повысить самооценку и уверенность ребенку? (краткая памятка)*** **Похвала** за успехи и достижения
* Сведение к минимуму, а лучше **искоренение привычки криком** решать любые проблемы
* Перестать обсуждать поведение ребенка, вешая ярлыки, **сравнивая его с другими** (Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра)
* **Просить прощения** у малыша
* Обогатить свою речь **добрыми словами**
* **Регулярно разговаривать и проводить время вместе**
* **Никогда не обманывать ребенка**
* Устраивать **детские праздники** с приглашением малышей домой
* **Давать право самостоятельно действовать** ребенку, доверять ему.
* **Развивать таланты** и способности ребенка
* Внимательно изучать **психологические особенности** личности ребенка.
* **Принимать дитя таким, какой он есть**
* Давать **право на совершение ошибок**
* **Не оберегайте ребенка от повседневных дел**. Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.
* **Попросить совета как у равного** или старшего. Обязательно при этом последуйте совету
* **Попросите о помощи** как у равного или старшего. Есть моменты, когда и всемогущему взрослому нужно побыть младшим — слабым, зависимым, беспомощным, беззащитным...
* **Не перехваливайте ребенка**, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.
* Показывайте своим примером **адекватность отношения к успехам и неудачам**.
* Помните, что **отрицательная оценка — враг интереса и творчества.**
* **Анализируйте вместе с малышом его неудачи**, делая правильные выводы.
* Старайтесь **принимать вашего ребенка таким, какой он есть**.
 |