

Как повысить самооценку ребенка.

(памятка для родителей)

Все знают, как разрушительно действует на психологию человека низкая самооценка. Основы низкой самооценки закладываются в детстве, а ее причиной тому является неправильное поведение родителей. Авторитарность воспитания становится главной причиной пониженной самооценки детей, что ведет к появлению неуверенных в себе и несчастных людей.

Ведь наша самооценка – это то, как мы к себе относимся и что думаем о себе. Самооценка создает определенную атмосферу вокруг человека. Если самооценка высокая, то это - атмосфера доверия, честности, любви. Человек с высокой самооценкой ощущает свою нужность и полезность и поэтому способен принять высокую ценность других людей. Такое ощущение самоценности и высокой самооценки формируется у ребенка в семье, где существуют доверительные отношения, и любые индивидуальные отличия между людьми считаются нормальными. Все родители хотят, чтобы у их детей была достойная самооценка. Ежедневно общаясь с детьми, мы можем значительно повлиять на самооценку ребенка, как повысив ее, так и понизив.

Если у Вашего ребенка заниженная самооценка, не отчаивайтесь, так как это поправимо. Существуют специальные методы повышения самооценки ребенка:

- Всегда внимательно относитесь к своим словам. Ребенка нужно хвалить не только за хорошую работу, но и за усилия, которые он приложил.
- Родители являются для своих детей образцом для подражания, они учатся на нашем опыте, перенимают нашу манеру общения, поэтому помните о своей собственной самооценке. Не будьте слишком требовательны к себе, не занимайтесь самобичеванием, так как ваш ребенок может начать копировать вас. Будьте достойным образцом для подражания
- Родители должны замечать неправильные суждения ребенка и указывать ему на них. Когда речь идет о параметрах красоты и привлекательности, об идеальности человека, дети иногда ставят слишком высокие планки оценки и считают, что не соответствуют им, что в результате влияет на их самооценку, занижает ее. Важно объяснить ребенку, что каждый человек уникален и неповторим и нельзя установить четкие стандарты для всего.
- Говорите и показывайте ребенку, что вы его любите. Ваша нежность и ласка будут повышать самоценность ребенка
- Ребенок должен ощущать в квартире теплую, домашнюю обстановку, чувствовать себя в безопасности. Дом не должен быть местом, где он получает постоянные замечания и оскорбления. Попробуйте понять, какие проблемы есть у Вашего ребенка в общении со сверстниками, почему над ним смеются. Всегда оказывайте ребенку поддержку и понимание. И пусть дом станет для него островком безопасности.

Хорошо повышает самооценку ребенка участие в разных секциях и кружках. Совместные времяпрепровождения и дух соревнования очень полезны для ребенка.