

## Советы родителям

### Как повысить самооценку ребенка?



Наша самооценка или чувство собственного достоинства - это ни что иное как комплекс убеждений и чувств, которые мы имеем о нас самих. Наша самооценка выражается главным образом в том, как мы сами себя определяем; именно она влияет на нашу мотивацию, отношения и поведение, а также затрагивает эмоциональный процесс восприятия складывающихся обстоятельств.

Самооценку можно также определить как некую комбинацию чувств: любви, поощрения, способности сделать что-либо и т.д. Ребенок, который многого может добиться в школе и за ее пределами, но который не чувствует себя любимым, может в конечном счете столкнуться с проблемой низкой самооценки. Точно также ребенок, который чувствует себя любимым в семье, но имеет много сомнений относительно собственных способностей, может быть обладателем крайне низкой самооценки.

Наличие достойной самооценки - это одно из тех качеств, которое любой родитель хочет видеть в своем ребенке. Но вырастить успешного, счастливого сына/дочь - это задача не из легких, предстоящих решить всем родителям.

Формирование самооценки ребенка похоже на строительство хорошего дома, где особое внимание нужно обратить на закладку добротного фундамента. По мере ежедневного общения с детьми вы можете заметно повысить самооценку ребенка, либо, наоборот, круто ее изменить, причем далеко не в лучшую сторону.

Позитивная самооценка защищает школьников от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со

стрессовыми ситуациями в жизни. Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:

- Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще Вашему ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.

- Не следует оказывать постоянное давление на ребенка или предъявлять чрезмерные требования в отношении все лучших и лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.)

- Родителям недостаточно только говорить или думать, что они любят своих детей, им следует их действительно любить. Существует большое различие между тем, когда ты чувствуешь, что тебя любят, и когда тебе только часто повторяют, что любят.

- Детей важно принимать такими, какие они есть. Более того, их нужно любить такими, какие они есть. Они должны чувствовать, что их любят не за хорошее поведение и успехи, а потому что они дети своих родителей.



- Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения – это строительный материал для повышения самооценки.

- Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей. В конце концов, рано или поздно ребенок должен стать независимым от своей семьи и окружающих сверстников, наладить отношения с противоположным полом, подготовить себя к самостоятельной жизни, выработать собственную осмысленную жизненную позицию. В своих начинаниях ему необходима тактичная и умная поддержка.

*Успехов Вам в воспитании детей!*

Подготовила:  
тьютор Галина Николаевна Автушенко