

«КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ РЕБЕНКА»

Домащенко Е. В., педагог – психолог
МБДОУ ДС №10

Самооценка человека формируется с пеленок и влияет на всю его дальнейшую жизнь. Развивать её у ребёнка могут только родители и никто другой. Но что же делать родителям? Как не переусердствовать с развитием? Ведь можно воспитать слишком самоуверенного человека или наоборот – слишком зажатого. Попробуем выбрать, что называется, золотую середину. Зачастую мы не замечаем случайно сказанных фраз, адресованных своему ребёнку, а эти высказывания очень сильно влияют на его дальнейшую судьбу. Если мы будем поддерживать своих детей, хвалить за успехи, то в дальнейшем ему будет легко в самых трудных делах, он будет уверенно идти к цели. Но хвалить надо не за то, что он здоров или красив, а за реальные поступки, сделанные самостоятельно.

Если родители внушают ежедневно и ежечасно своим сыну или дочери, что он ничего не может и у него ничего не получается, то этим самым они растят человека с низкой самооценкой и во взрослой жизни ему будет очень трудно добиться каких-либо успехов.

Большую роль в формировании самооценки играет умение ребёнка адекватно оценивать свои действия, поступки. А этому он учится у родителей. Если в семье принято жаловаться на жизнь, на свои неудачи, то эту манеру поведения наверняка перетянет на себя и ребёнок. Необходимо быть оптимистом, чтобы дети перенимали этот оптимизм от родителей. У вас не получилась поделка в детский сад? Рассмотрите с ребёнком вместе – где именно и что вам не очень нравится, что можно изменить или оставить. То, что не получилось или получилось не очень хорошо, можно исправить и в этом нет ничего страшного. И наоборот, если у вас получилась очень хорошая поделка и она вам очень нравится, то не стоит слишком заострять на этом внимания. Можно сказать, что у вас получилось неплохо и если ваша работа займёт призовое место, то не стоит зазнаваться – этим самым вы можете завесить планку в оценке способностей вас и вашего ребёнка.

Ещё одна ошибка взрослых – это сравнение своего ребёнка с другими детьми. Ваша дочь или ваш сын – индивидуальность у него свои успехи, а если он не достигает поставленных вами целей – это полностью ваша вина. Многие родители ставят слишком завышенные цели для своих детей, поэтому дети и не справляются с поставленными задачами. Разберитесь, помогите стать вашему ребёнку лучше, но не через крики, упрёки или сравнения, а в совместной работе над ошибками.

Для повышения самооценки необходимо разнообразие в деятельности детей – слушание музыки, чтение сказок, проведение экспериментов. И при этом необходимо обсуждать всё, что ему интересно, отвечать на вопросы, не оставляя их без ответов. Не нужно ограничивать его, предоставлять право выбора. Больше давайте ему самостоятельности, не оберегайте излишне. Не отыгрывайтесь на ребёнке, если у вас плохое настроение или что-то не

получается на работе. Не стоит перекладывать на детей свои проблемы – споры с супругом, начальником, соседом. Показывайте себя с положительной стороны, подавайте пример и тогда вопрос о самооценке вашего ребёнка не потревожит вас.

Используемая литература:

1. Ю. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» - М., АСТ – ПРЕСС, 2016. – 304 с.
2. Б. Никитин «Мы и наши дети» - изд. "Молот", Ростов-на-Дону, 1991 г., 214 стр.