

Развиваем уверенность в себе у детей

Люди часто сравнивают себя с другими людьми, и на основе этого



сравнения вырабатывается мнение о себе, своих способностях, чертах характера. Так постепенно складывается наша самооценка. Самооценка Вашего ребенка складывается из того, как Вы его оцениваете. Именно в семье ребенок впервые узнает, любят ли его, принимают

таким, каков он есть, сопутствует ему успех или неудача.

Самооценка может быть слишком высокой или слишком низкой, но лучше всего, когда она на среднем уровне - адекватная. Давайте посмотрим, как это проявляется в детском поведении.

Активные, бодрые, общительные, участвуют в играх, не обижаются при проигрыше, не дразнят других в случае выигрыша - вот те качества, которые свойственны детям с **адекватной самооценкой**.

Пассивность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны детям с **заниженной самооценкой**. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а когда участвуют в них, то часто обижаются и уходят.

При **завышенной самооценке** дети во всем стремятся быть лучше других. От него можно услышать: «Я самый лучший (умный, красивый). Вы все должны меня слушаться». Такой ребенок порой бывает агрессивным по отношению к другим детям, которые тоже хотят быть лидерами детской группы.

Как сформировать у ребенка адекватную самооценку? Подсказки в следующих рекомендациях:

- Самостоятельность и уверенность в себе начинаются с того, что Вы разрешаете ребенку самому делать то, что Вы раньше делали за него. Позволяя детям выбирать еду в кафе или рассказывать врачу, как они себя чувствуют, Вы развиваете у детей самооценку. Они уже в состоянии выбирать одежду на день, решить. В какие игры поиграть.
- Нужно как можно чаще называть ребенка по имени.

- Хвалите ребенка за его успехи, и даже начинания, особенно в присутствии других детей и взрослых. Если Вы верите в способности своего ребенка, и даете ему это понять, он тоже поверит в свои силы.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой. С тем, какой он был вчера и, возможно, будет завтра.
- Говорите ребенку: «Я тебя люблю», «Ты мне нужен», «Я верю в тебя». Осознание собственной ценности формирует позитивную установку на восприятие себя и окружающих и повышает веру в собственный успех.
- Конечно же, повысить самооценку за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу.
- Обратите внимание на собственную самооценку, дети часто копируют родителей.