

**Методические рекомендации
для родителей и педагогов
«Как повысить самооценку и
помочь ребенку обрести
уверенность в себе?»**

Как поддерживать самооценку ребенка и помочь ему обрести уверенность в себе:

Безусловно принимайте ребенка. Ведь детям необходимо чувствовать нашу любовь без всяких условностей, чувствовать, что его любят просто так, за то, что он есть.

Внимательно слушайте ребенка, вслушиваться в его слова, следить за выражением его лица и положением тела. Так мы получим намного больше информации и лучше поймем проблемы и переживания ребенка.

Проводите больше времени с ребенком (читайте, играйте и др.).

Особое внимание уделите тому, чтобы возлагаемая ответственность вселяла в ребенка уверенность в себе.

Поддерживайте ребенка. Взрослый может поддержать ребенка, признавая его усилия и вклад, равно как и достижения, а также демонстрируя, что понимает его переживания, когда что – то не получается. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда ребенок не достигает успеха.

Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Для того, чтобы воздействовать на ребенка, вы должны научиться сдерживать свою критику и видеть позитивную сторону общения с ребенком.

Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть малыш поможет с уборкой, сам польет цветок, получит удовольствие от сделанного и заслуженную похвалу.

Поощряйте в ребенке инициативу, позволяйте ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.

Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, какой он был вчера или будет завтра).

Как поддерживать самооценку ребенка и помочь ему обрести уверенность в себе:

В общении с ребенком уделять ему внимание, полностью сосредотачиваясь на нем, чтобы он чувствовал себя важным и значимым.

Принимайте индивидуальность ребенка.

Сосредотачивайтесь на сильных, позитивных сторонах и преимуществах ребенка, с целью укрепления его самооценки.

Поддерживайте его при неудачах, избегая подчеркивания его промахов.

Демонстрировать оптимизм, любовь и уважение к ребенку.

Помогайте ребенку поверить в себя и свои способности.

Поддерживать ребенка - значит верить в него!



Вербально и невербально взрослый сообщает ребенку, что верит в его силы и способности. Ребенок нуждается в поддержке не только когда ему плохо, но и когда ему хорошо. Поддержка основана на вере в способности ребенка преодолевать жизненные трудности при помощи значимых взрослых. Типичными для родителей способами такой поддержки является гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослых, навязывание не реальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности.

Слова и фразы, поддерживающие ребенка:

Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо.

У тебя все получится!

Что ты думаешь по этому поводу?

Это серьезное дело, и я уверена, что ты с ним справишься.

Я горжусь тобой!

Я рад твоей помощи.

*Поведение и действия,
поддерживающие ребенка:*

Обнять его, дотронуться до
руки, мягко поднять
подбородок ребенка,
приблизить свое лицо к его
лицу.



Посидеть, постоять, поиграть
с ребенком, беседовать с ним
и слушать его.

Выражение лица: улыбка,
подмигивание, кивок, смех.



Слова и фразы, разрушающие веру ребенка в себя:

Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать гораздо лучше.

Ты мог бы постараться сделать лучше.

Ты с этим не справишься.

Это для тебя слишком трудно, поэтому я сама это сделаю.

Ты бессовестный!

Ты плохой ребенок!

Ты ничего не понимаешь.

Я тебя больше не люблю.



Взрослым необходимо избегать негативного обсуждения качеств ребенка в присутствии самого ребенка и в присутствии других детей. Важно подчеркивать достоинства ребенка и очень аккуратно, тактично учить ребенка справляться со своими недостатками. «Давай я помогу тебе научиться просить игрушку у детей, а не отбирать ее». Таким образом, вы не обвиняете ребенка, а даете ему возможность учиться, допускать ошибки и исправлять их. Это очень важно не только для формирования адекватной самооценки и уверенности в себе, но и самостоятельности и ответственности у детей.