Правила повышения самооценки

Правило 1. Поощряйте, хвалите ребенка за старания и усилия так же, как за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Хвалите как можно чаще. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.

Правило 2. Помогайте детям ставить реалистические цели. Если они сами ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие, по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение, как наивысшие достижения и победы других.

Правило 3. Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка. Допустим, ваш ребенок полез на высокий забор, утыканный гвоздями. Для того чтобы не разрушить положительную самооценку, можно сказать примерно следующее: «Лезть на такой забор опасно. Ты мог упасть и разбиться. Не делай больше этого». Разрушительное для самооценки высказывание звучит так: «Куда ты полез? У тебя, что, головы на плечах нет?»

Правило 4. Давайте ребенку почувствовать настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье, членами «Команды». Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

Правило 5. Показывайте и говорите детям, что вы их любите. Поцелуи, объятия, слова «Я тебя люблю!» способствуют тому, что ребенок видит себя в положительном свете, принимает себя. Дети никогда не бывают слишком взрослые, чтобы им не повторять, что они самые любимые и самые дорогие. Вопреки распространенному мнению, неполные семьи также могут давать ребенку основу для положительной самооценки, как и полные. Конечно, при условии, что взаимоотношения с ребенком прочные и любящие.

ФИЛИАЛ МАОУ «АРОМАШЕВСКАЯ СОШ ИМ.В.Д.КАРМАЦКОГО»
СЛОБОДЧИКОВСКАЯ ООШ

Рекомендации для повышения самооценки у детей, уверенности в себе

Подготовила
педагог-психолог
Боярских Ю.С.

Уважаемые родители! Помните!

Из всех прививок, которые получает человек в жизни самая сильная – это ***«семейный иммунитет»*** - это прививка против болезней тела и души. Данный иммунитет ребенок приобретает, если в семье эмоциональное благополучие. Здоровье ребёнка напрямую связано с его душевным равновесием и эмоциональным благополучием. Ребёнок, находящийся в спокойном, уравновешенном состоянии, меньше болеет, легче переносит случившиеся заболевания, быстрее выздоравливает.

Внимательно рассмотрите таблицу родительских установок и подумайте о последствиях, прежде чем что-то категорично заявить своему ребёнку; не говорите своему ребёнку того, чего бы вы ему на самом деле не желали и, чтобы у ребёнка не развился впоследствии комплекс неполноценности, вызванный устойчивым представлением о своей физической, психической или моральной ущербности.

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ	**ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ**
Сказав это…	**Исправьтесь**
«Сильные люди не плачут»	***«Поплачь – легче будет»,***
«Думай только о себе, не жалей никого».	***«Сколько отдашь – столько и получишь».***
«Ты всегда, как твой (я) папа (мама)»	***«»Какая мама умница! Какой папа у нас молодец! Они самые хорошие!»***
«Уж лучше б тебя вообще не было на свете!»	***«Какое счастье, что ты у нас есть!»***
«Вот и будешь по жизни мыкаться, как твой (я) папа (мама)».	***«Каждый сам выбирает свой жизненный путь».***
«Не твоего ума дело».	***«Твоё мнение всем интересно».***
«Бог тебя накажет!»	***«Бог тебя любит!»***
«Не ешь много, будешь толстым, никто не будет тебя любить».	***«Кушай на здоровье».***
«Не верь никому, обманут».	***«Выбирай друзей сам».***
«Если ты будешь так поступать, с тобой никто не будет дружить»	***«Как ты относишься к людям, так и они будут относиться к тебе».***
«Ты всегда это делаешь хуже других».	***«Каждый может ошибаться! Попробуй ещё!»***
«Ты плохой!»	***«Я тебя люблю любого!»***

Родители, как пример социальных связей:

* Каждый день спрашивайте ребенка: «Как дела?» начните с простых вопросов: «Что было в школе?» сделайте такие разговоры привычкой.
* Внимательно слушайте ребенка. Пусть для него станет очевидным тот факт, что вы цените его мнение, знания, уважаете его чувства.
* Пусть ребенок самостоятельно делает то, что он должен делать. Одновременно, он должен чувствовать, что вы можете прийти ему на помощь. Незамедлительно приходите на помощь, когда она требуется.
* Некоторые дети очень подвижны: им надо постоянно бегать, им трудно спокойно сидеть. Не настаивайте
на том, чтобы ребенок полностью успокоился и уселся до того, как вы начнете с ним разговаривать.