



Как развить самооценку у ребенка

Самооценка может быть высокой или низкой. У детей с высокой самооценкой есть чувство собственного достоинства, положительный образ собственного «я» и уверенность в себе.

Самооценка не определяет шансы ребенка добиться успеха в учебе, но может повлиять на то, будет ли он чувствовать себя счастливым.

У детей самооценка развивается достаточно рано, и родители играют очень важную роль в ее развитии. Поскольку родители имеют наибольшее влияние на жизнь ребенка, все, что они говорят и делают, сильно влияет на его мышление. Рассмотрим несколько способов развить у ребенка здоровую самооценку.

- Дети, которые чувствуют, что родители их любят и принимают, учатся любить и принимать себя. Когда вы обнимаете ребенка и говорите ему добрые слова, он чувствует себя любимым. Иногда для этого достаточно просто вашей улыбки.
- Акцентируйте внимание на сильных сторонах ребенка, а не на недостатках. Поощряйте его использовать свои таланты и не чувствовать при этом смущения. В то же время помогите ребенку определить его слабости и найти способы исправить их.
- Поощряйте ребенка добиваться успеха хорошо. Но у нас не всегда получается быть успешными. Дайте ребенку понять, что иногда проигрывать – это нормально. Научите его справляться с неудачами и объясните, что успех – это не показатель ценности.
- Развитие новых навыков может воодушевить ребенка. Научите ребенка новым навыкам, пусть даже не первостепенно важным (например,

выращивать растения, готовить, менять колесо в машине и т.д.). Это повысит его самооценку.

- Наличие выбора позволяет ребенку чувствовать себя хорошо. Время от времени давайте ребенку возможность выбирать. Это также учит его ответственности и дает понять, что каждый выбор связан с определенными рисками. Начните с малого: позволяйте ребенку выбирать одежду для прогулки, продукты, игрушки и т.д. И только после этого мотивируйте самостоятельно принимать жизненные решения.
- Когда вы решаете какую-либо проблему (неважно, большую или маленькую), то испытываете чувство выполненного долга. Поэтому в следующий раз не пытайтесь решать проблемы за ребенка, а научите его самостоятельно справляться с ними. Это повысит уверенность ребенка в себе и чувство собственного достоинства.
- Научите ребенка заботиться о себе и окружающих. Поговорите с ним о важности здорового образа жизни и необходимости заботы о самом себе. Научите его соблюдать правила личной гигиены и хорошо одеваться. Это повысит его уверенность в себе.
- Дети от природы любознательны и стремятся пробовать все новое. Если ваш ребенок проявляет интерес каким-либо занятиям или видам спорта, не мешайте ему. Поощряйте ребенка пробовать новое, но предупреждайте его о возможных трудностях и рисках.