

Семья может сыграть как позитивную, так и негативную роль в процессе развития личности и ее отдельных качеств, в том числе в формировании самооценки. Индивидуальные качества родителей и особенности их взаимоотношений, накладывают неизгладимый и значимый отпечаток на личность ребенка. Учитывая это с самых первых дней общения с ребенком в самом раннем возрасте, вы – родители, сможете воспитать ребенка, не возводящего стену враждебности и непонимания между детьми и взрослыми, а находящуюся в активном контакте с собой и окружающими гармоничную личность.

И помните, не подавляя, а, находя адекватный выход всем своим эмоциям, признавая в себе все разнообразие, в том числе и не очень приятных качеств (ведь мы все неидеальны!), вы будите видеть в своем ребенке полноценную личность и обязательно справитесь со всеми сложностями встречающимися на пути воспитания.



#### **ПРАВИЛА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ВЫСОКОЙ САМООЦЕНКИ У РЕБЕНКА:**

1. Родители, учитесь уважать уникальность, универсальность и неприкосновенность личности ребенка.
2. Всегда стараться понимать ребенка, войти в его образ мышления, учитесь разбираться в мотивах поступков детей.
3. Позвольте ребенку на практике осознать свое поведение или почувствовать на деле результаты своих действий.
4. Помните, ключ к изменению поведения ребенка лежит в изменении отношений между родителями и ребенком.
5. Родители, возьмите лист бумаги и перечислите те положительные качества вашего ребенка, на которые следует опираться, чтобы его поведение изменилось к лучшему. Положите этот список на видное место и, по возможности, по возможности дополняйте его каждый день.
6. Любите и уважайте своего ребенка.
7. Цените и поощряйте способности своего ребенка принимать решения, влияющие на его жизнь.
8. Уменьшите попытки контролировать жизнь ребенка и предоставьте ему помощь и поддержку.
9. Станьте другом вашего ребенка.
10. Будьте ласковы и вежливы в отношении ребенком и предоставьте ему помощь и поддержку.

Соблюдение этих требований требует от родителей, вдумчивой и постоянной работы над собой.



Семья может сыграть как позитивную, так и негативную роль в процессе развития личности и ее отдельных качеств, в том числе в формировании самооценки. Индивидуальные качества родителей и особенности их взаимоотношений, накладывают неизгладимый и значимый отпечаток на личность ребенка. Учитывая это с самых первых дней общения с ребенком в самом раннем возрасте, вы – родители, сможете воспитать ребенка, не возводящего стену враждебности и непонимания между детьми и взрослыми, а находящуюся в активном контакте с собой и окружающими гармоничную личность.

И помните, не подавляя, а, находя адекватный выход всем своим эмоциям, признавая в себе все разнообразие, в том числе и не очень приятных качеств (ведь мы все неидеальны!), вы будите видеть в своем ребенке полноценную личность и обязательно справитесь со всеми сложностями встречающимися на пути воспитания.



#### **ПРАВИЛА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ВЫСОКОЙ САМООЦЕНКИ У РЕБЕНКА:**

1. Родители, учитесь уважать уникальность, универсальность и неприкосновенность личности ребенка.
2. Всегда стараться понимать ребенка, войти в его образ мышления, учитесь разбираться в мотивах поступков детей.
3. Позвольте ребенку на практике осознать свое поведение или почувствовать на деле результаты своих действий.
4. Помните, ключ к изменению поведения ребенка лежит в изменении отношений между родителями и ребенком.
5. Родители, возьмите лист бумаги и перечислите те положительные качества вашего ребенка, на которые следует опираться, чтобы его поведение изменилось к лучшему. Положите этот список на видное место и, по возможности, по возможности дополняйте его каждый день.
6. Любите и уважайте своего ребенка.
7. Цените и поощряйте способности своего ребенка принимать решения, влияющие на его жизнь.
8. Уменьшите попытки контролировать жизнь ребенка и предоставьте ему помощь и поддержку.
9. Станьте другом вашего ребенка.
10. Будьте ласковы и вежливы в отношении ребенком и предоставьте ему помощь и поддержку.

Соблюдение этих требований требует от родителей, вдумчивой и постоянной работы над собой.



## **Хвалите своих детей**

Поощряйте всякое стремление ребенка к самовыражению и развитию и ни в коем случае не говорите ему, что ему не стать, к примеру, великим певцом либо танцором, либо художником. Подобными фразами вы не только отбиваете у ребенка стремление к чему-либо, но и лишаете его уверенности в себе, занижаете его самооценку. Если у вашего ребенка что-то не получается, не решается очередная задача по математике, то вместо того, чтобы ругать его, окажите помощь и решите задачу вместе.

*Родителям также следует помнить о том, что дети вдвойне болезненно воспринимают критику со стороны чужих людей (учителя, одноклассников).*

**Если вы видите, что ребенок чем-то расстроен, всегда старайтесь выяснить причину, поговорить с ребенком.** Если окажется, что его поругали на уроке за то, что он плохо справился с заданием, объясните, что ему в следующий раз нужно будет просто больше приложить усилий и все получится. Обязательно хвалите детей за любые заслуги: за хорошие отметки в школе, за победу на спортивных соревнованиях, за красивый рисунок, за послушание. Похвала благотворно сказывается на самооценке детей.

## **Не обобщайте и не преувеличивайте какие-то отрицательные действия ребенка**

У каждого из нас имеются определенные отрицательные черты, в том числе и у ребенка. Однако ни в коем случае не стоит их обобщать и еще больше раздувать. По этой причине, постарайтесь не использовать в общении с ребенком следующие фразы:

"Ты меня НИКОГДА не слушаешь". "Ты ВСЕГДА плохо ведешь себя". "У тебя ПЛОХАЯ память". "У тебя СКВЕРНЫЙ характер".

Постоянным отрицанием можно подавить всякую уверенность ребенка в себе, а о его самооценке и говорить не придется. Если вы желаете, чтобы ваш ребенок начал вести себя лучше, слушать лучше, вам следует заменить отрицание на: "Я очень расстраиваюсь, когда ты ведешь себя плохо". "Я думаю, что если бы ты слушал меня и окружающих внимательнее, то тебе бы все удавалось еще лучше". "Я переживаю, когда ты ведешь себя плохо". "Если у тебя есть какие-то проблемы, давай мы будем решать их вместе".

## **Предоставляйте детям право выбора**

Предоставляйте право детям самим решать какие-то простые вещи (к примеру, в какую школу пойти учиться, в какую секцию записаться, чем заняться в свободное время). Самостоятельные решения также способствуют укреплению уверенности в себе и поднятию самооценки.

## **Хвалите своих детей**

Поощряйте всякое стремление ребенка к самовыражению и развитию и ни в коем случае не говорите ему, что ему не стать, к примеру, великим певцом либо танцором, либо художником. Подобными фразами вы не только отбиваете у ребенка стремление к чему-либо, но и лишаете его уверенности в себе, занижаете его самооценку. Если у вашего ребенка что-то не получается, не решается очередная задача по математике, то вместо того, чтобы ругать его, окажите помощь и решите задачу вместе.

*Родителям также следует помнить о том, что дети вдвойне болезненно воспринимают критику со стороны чужих людей (учителя, одноклассников).*

**Если вы видите, что ребенок чем-то расстроен, всегда старайтесь выяснить причину, поговорить с ребенком.** Если окажется, что его поругали на уроке за то, что он плохо справился с заданием, объясните, что ему в следующий раз нужно будет просто больше приложить усилий и все получится. Обязательно хвалите детей за любые заслуги: за хорошие отметки в школе, за победу на спортивных соревнованиях, за красивый рисунок, за послушание. Похвала благотворно сказывается на самооценке детей.

## **Не обобщайте и не преувеличивайте какие-то отрицательные действия ребенка**

У каждого из нас имеются определенные отрицательные черты, в том числе и у ребенка. Однако ни в коем случае не стоит их обобщать и еще больше раздувать. По этой причине, постарайтесь не использовать в общении с ребенком следующие фразы:

"Ты меня НИКОГДА не слушаешь". "Ты ВСЕГДА плохо ведешь себя". "У тебя ПЛОХАЯ память". "У тебя СКВЕРНЫЙ характер".

Постоянным отрицанием можно подавить всякую уверенность ребенка в себе, а о его самооценке и говорить не придется. Если вы желаете, чтобы ваш ребенок начал вести себя лучше, слушать лучше, вам следует заменить отрицание на: "Я очень расстраиваюсь, когда ты ведешь себя плохо". "Я думаю, что если бы ты слушал меня и окружающих внимательнее, то тебе бы все удавалось еще лучше". "Я переживаю, когда ты ведешь себя плохо". "Если у тебя есть какие-то проблемы, давай мы будем решать их вместе".

## **Предоставляйте детям право выбора**

Предоставляйте право детям самим решать какие-то простые вещи (к примеру, в какую школу пойти учиться, в какую секцию записаться, чем заняться в свободное время). Самостоятельные решения также способствуют укреплению уверенности в себе и поднятию самооценки.