

ПСИХОЛОГИЯ РОДИТЕЛЯМ

Как помочь ребенку развить уверенность в себе и поднять собственную самооценку?



Дети ощущают себя несколько неуверенно в окружающем их мире без поддержки со стороны родителей. Неуверенность ребенка в детстве может в будущем перерасти в неуверенность в себе уже и во взрослом возрасте, неуверенность в принятии решений. Очень важно уже с малых лет помогать ребенку развивать уверенность в себе и поднимать его собственную самооценку.

Каким образом родители могут помочь своим детям почувствовать себя увереннее в этом мире?

Хвалите своих детей

Помните о том, что не все дети – прирожденные гении, не всем одинаково легко дается учеба, но абсолютно все дети талантливы по-своему. Родителям следует просто повнимательнее относиться к детям, чтобы отыскать этот талант, заложенный в ребенке, и развить его. 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. Положительный результат не только придает уверенность в себе, но и повышает самооценку ребенка.

Родителям также следует помнить о том, что дети вдвойне болезненно воспринимают критику со стороны чужих людей (воспитателя, сверстников). Если вы видите, что ребенок чем-то расстроен, всегда старайтесь выяснить причину, поговорить с ребенком.

Обязательно хвалите детей за любые заслуги: за хорошие отзывы воспитателя, 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.

Июль 2019

