

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка - детский сад № 233»
350089, Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар, Западный
внутригородской округ, ул. Бульварное Кольцо 20, тел./факс (861) 261-78-91,
e-mail: detsad233@kubannet.ru

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

Подготовила
педагог-психолог Л.А.Турова

Дети ощущают себя несколько неуверенно в окружающем их мире без поддержки со стороны родителей. Неуверенность ребёнка 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 ребёнку 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 ребёнке, и развить его. Поощряйте всякое стремление ребёнка 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 ребёнка стремление к чему-либо, но и лишаете его уверенности в себе, занижаете его самооценку. Если у вашего ребёнка 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 ребёнка.

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

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.