

Как нужно воспитывать ребёнка, чтобы у него формировалась адекватная самооценка?

Чтобы проверить, насколько хорошо складываются ваши отношения с ребёнком, попробуйте выполнить следующее задание. На протяжении двух – трёх дней ведите подсчёт, сколько с вашей стороны прозвучало эмоционально положительных обращений (*радостное приветствие, поддержка, одобрение и объятия*) к малышу, сколько отрицательных (*замечания, критика, упрёки*). Если положительных обращений было больше, то воспитательный процесс вы ведёте в правильном направлении. Ну а если же наоборот, больше было отрицательных моментов, то делайте выводы и меняйте тактику своего поведения.

Для формирования адекватной самооценки дошкольников родители должны помнить об основных правилах в воспитании:

1. Мама и папа, в первую очередь должны быть сами примером для подражания. Так как дети – это зеркальное отражение поступков взрослых.

Не забывайте, что малыш внимательно наблюдает за Вами. Старайтесь в присутствии ребёнка не заниматься самобичеванием и быть слишком требовательными к себе, так как малыш будет вас копировать. Наоборот,

показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Сравните: «У мамы не получился пирог, ну ничего, в следующий раз положим больше муки». «Ужас! Пирог получился! Никогда больше не буду печь!»

2. Создайте в доме тёплую, уютную обстановку, чтобы ребёнку хотелось возвращаться домой. А если ваш дом будет местом, где малыш получает постоянные оскорбления и замечания, то вряд ли он с удовольствием будет стремиться туда.



3. Интересуйтесь, какие проблемы волнуют вашего ребёнка, оказывайте ему поддержку и понимание. Малыш должен знать, что дома он находится под вашей защитой.

4. Внимательно прислушивайтесь к

суждениям ребёнка, если они не совсем правильные, то обязательно скажите ему об этом. Если речь идёт о красоте, то большинство детей пытаются «подогнать» себя под общепринятые идеалы, а когда обнаруживается несоответствие, то появляются определённые комплексы и самооценка снижается. Задача родителей в данном случае состоит в том, чтобы объяснить ребёнку, что каждый человек красив и неповторим по-своему. И совсем необязательно следовать стандартам.



5. Не уставайте показывать и говорить своему сыну или дочери, как сильно вы

его (её) любите. Только благодаря вашей нежности и ласке будет повышаться самооценка и уверенность в себе.



6. Не перехваливайте ребёнка, но и не забывайте поощрять, когда он этого

заслуживает. Если ребёнок чему-то научился, не молчите, не будьте равнодушными, обязательно отметьте эти его свершения. Скажите ему о том, что вы им гордитесь. Хвалите малыша не только за работу, которую он выполнил хорошо, но и за те усилия, что он затратил. Поощряйте в ребёнке инициативу.



7. Ни в коем случае не настраивайте

своё чадо на поражение. Слова «У тебя всё равно ничего не получится» или «Ты обязательно проиграешь» как раз и подрывают веру ребёнка в собственные силы. Правильнее будет сказать: «Ты у меня молодец и обязательно победишь. Я в тебя верю». Даже если малыша и постигла неудача, объясните ему, что это временное поражение и впереди его ожидает очень большой успех.



8. Давая негативную оценку Действиям ребёнка, нельзя говорить: «Ты не умеешь строить, рисовать... подметать». В этих случаях ребёнок не может сохранить побуждение к данному виду деятельности, утрачивает уверенность в себе, в своих силах, способностях. С переживания низкой самооценки, вызванной отношением взрослых, начинается невротическое развитие ребёнка.



9. Нельзя позволять, чтобы негативная оценка деятельности ребёнка распространялась на его личность, то есть ребёнка надо критиковать за его поведение (только за конкретные вещи). Словами «Ты бестолковый» и пр. вы не добьётесь желаемого результата, чтобы ребёнок изменился, а привьёте ему комплекс неудачника. Оценка личности блокирует развитие ребёнка и формирует комплекс неполноценности, а, следовательно, и неадекватную заниженную самооценку и уровень притязаний.

10. Проговорите с ребёнком причины неудач, учите его не расстраиваться по поводу ошибок, а пытаться их исправить. Не ошибается тот, кто ничего не делает. На личном примере показывайте своё отношение к неудачам. Например, вы разбили чашку, можно сказать в этом случае: *«Ничего страшного. Сейчас я соберу осколки, и всё будет в полном порядке».*



11. Помните, что каждый человек может ошибаться, поэтому не стоит ругать ребёнка за каждую мелкую оплошность. Лучше промолчите, иначе своими постоянными придирками вы помогаете развитию в ребёнке комплекса постоянной вины. Подумайте, о чём следует говорить и обсуждать, а о чём лучше всё-таки промолчать.

12. Не бойтесь спрашивать у ребёнка совета. Это даст ему возможность почувствовать себя взрослым и соответственно повышает самооценку.



13. Следите за интонацией, эмоциональной окраской высказывания, обращенного к ребёнку. Дети реагируют не только на содержание, но и на эмоциональную окраску, в которой заключено отношение к ребёнку.

14. Не оберегайте ребёнка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Если ребёнок сам справляется с каким-то заданием, то не нужно предлагать ему свою помощь. Пусть малыш поможет с уборкой, сам польет цветок, получит удовольствие от сделанного и заслуженную похвалу. Учите его терпеливо доводить начатое дело до конца.



15. Недопустимо сравнивать ребенка (его дела и поступки) с кем-то другим (более успешным или же наоборот менее успешным ребёнком, всегда найдётся кто-то красивее и умнее), его нельзя никому противопоставлять, такие сравнения являются, с одной стороны, психотравмирующими, а с другой — формируют негативизм, эгоизм, зависть. Сравнивать можно только с ним самим, какой он был раньше, и каких успехов ему удалось достичь за последнее время.

16. В отношении к ребёнку недопустим резкий переход от только положительных оценок к резко отрицательным, от наказующего тона к ласковому задабриванию.





17. Воспитывайте правильную систему ценностей. Внутренний мир гораздо важнее супермодной одежды или крутого телефона. **Но внешнюю сторону тоже не стоит опускать**, так как, если ребёнок будет одет хуже других детей или же будет неаккуратен, то это тоже может развить в нём ряд комплексов. Ребёнок должен регулярно чистить зубы, умываться и принимать душ и обязательно следить за своей одеждой (ходить только в чистой и опрятной одежде).

19. Когда вашего ребёнка дразнят, научите его давать словесный отпор таким нападениям. Например, если ребёнок полненький и его сверстники дразнят «жирным», то можно посоветовать ему отвечать детям так: «Да, я жирный, но умный. А ты худой, но глупый, раз обзываешься». Подготовив несколько ответов подобного рода, ребёнок будет чувствовать себя гораздо увереннее.



20. Желательно, чтобы вы своё чадо отдали в спортивную секцию, так как спорт помогает развивать силу воли, повышает уверенность в собственных силах. Если занятия спортом по каким-то причинам невозможны, то можно любое другое хобби *(в случае, если он будет не очень успешен в какой-то сфере, у него)*.

Соблюдение вышеперечисленных правил в воспитании детей обеспечит наиболее благоприятное развитие детской психики, а также формирование адекватной самооценки и уровня притязаний.