Консультация для родителей

«Как повысить самооценку и помочь ребенку обрести уверенность в себе?»

   Бесспорно то, что большинство родителей хотят, чтобы их ребенок вырос счастливым, умным, успешным и уверенным в себе. Уверенное поведение предполагает стремление к достижению высоких результатов в деятельности, настойчивость в достижении целей, благоприятные взаимоотношения с окружающими людьми и положительное оценивание самого себя, ведь самооценка – это одно из центральных компонентов  самосознания личности. Родители часто не задумываются над тем, что именно из их оценок, в первую очередь, и складывается мнение ребенка о себе. Именно в семье ребенок узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача.

 (Слайд 2) Установка ребенка «Я нужен и любим, и я тоже люблю вас»

   Активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт - вот те качества, которые свойственны детям с адекватной самооценкой. Они охотно участвуют в играх, не обижаются, если оказываются проигравшими. Человек, чья самооценка адекватна (достаточно правильна, близка к объективной), обладает здоровым складом психики и добивается в жизни многих преимуществ. Он реалистично оценивает свои возможности, ставит перед собой цели и добивается их. Такой человек способен трезво относится к критике и умеет правильно оценивать других людей. Это во многом облегчает общение и решение жизненных задач.

   Установка ребенка «Я нужен и любим, а вы существуете ради меня»

   Завышенная самооценка порождает определенные проблемы. Ставя перед собой нереалистичные цели, человек рискует оказаться в проигрыше. При завышенной самооценке дети во всем стремятся быть лучше других. Часто от такого ребенка можно услышать: "Я - самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны меня слушать". Он часто бывает агрессивен с теми детьми, которые тоже хотят быть лидерами.

   Установка ребенка «Я не нужен и не любим, но я так хочу быть нужным и любимым»

   Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны детям с заниженной самооценкой. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются. Иногда дети, которым дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении со сверстниками.

   Положительное отношение к себе  - основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него. Он ждет от взрослых подтверждения, что он хороший, что его любят, он может справиться с теми делами, за которые он взялся. Чтобы ни делал ребенок, ему нужно наше признание его успехов.

 Как поддерживать самооценку ребенка и помочь ему обрести уверенность в себе:

* Безусловно,  принимайте ребенка. Ведь детям необходимо чувствовать нашу любовь без всяких условностей, чувствовать, что его любят просто так, за то, что он есть.
* Внимательно слушайте ребенка, вслушиваться в его слова, следить за выражением его лица и положением тела. Так мы получим намного больше информации и лучше поймем проблемы  и переживания ребенка.
* Проводите больше времени с ребенком (читайте, играйте и др.).
* Особое внимание уделите тому, чтобы возлагаемая ответственность вселяла в ребенка уверенность в себе.
* Поддерживайте ребенка. Взрослый может поддержать ребенка, признавая его усилия и вклад, равно как и достижения, а также демонстрируя, что понимает его переживания, когда что – то не получается. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда ребенок не достигает успеха.
* Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Для того, чтобы воздействовать на ребенка, вы должны научиться сдерживать свою критику и видеть позитивную сторону общения с ребенком.
* Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть малыш поможет с уборкой, сам польет цветок, получит удовольствие от сделанного и заслуженную похвалу.
* Поощряйте в ребенке инициативу, позволяйте ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
* Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, какой он был вчера или будет завтра).
* В общении с ребенком уделяйте  ему внимание, полностью сосредотачиваясь на нем, чтобы он чувствовал себя важным и значимым.
* Принимайте индивидуальность ребенка.
* Сосредотачивайтесь на сильных, позитивных сторонах  и преимуществах ребенка,  с целью укрепления его самооценки.
* Поддерживайте его при неудачах, избегая подчеркивания его промахов.
* Демонстрируйте  оптимизм, любовь и уважение к ребенку.
* Помогайте ребенку поверить в себя и свои способности.

   Родителям необходимо научиться поддерживать ребенка, а для этого возможно придется изменить привычный стиль общения  и взаимодействия с ним. Вместо того, чтобы обращать внимание на ошибки и плохое поведение ребенка, взрослому следует сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении его поведения.

 Поддерживать ребенка -  значит верить в него!

   Вербально и невербально взрослый сообщает ребенку, что верит в его силы  и способности. Ребенок нуждается в поддержке не только когда ему плохо, но и когда ему хорошо. Поддержка основана на вере в способности ребенка преодолевать жизненные трудности при помощи значимых взрослых. Типичными для родителей способами такой поддержки является гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослых,  навязывание не реальных стандартов, стимулирования соперничества со сверстниками. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности.

Случается, что поведение ребенка не устраивает взрослого. Именно в такие моменты родители  и педагоги должны предельно четко показать ребенку,  что - «Хотя я не одобряю твоего поведения, я по – прежнему уважаю тебя как личность». Для того чтобы оказать ребенку психологическую поддержку, взрослый должен пользоваться теми словами, которые работают на развитие положительной оценки и формирования его уверенности в себе.

   Слова и фразы, поддерживающие ребенка:

* Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо.
* У тебя все получится!
* Что ты думаешь по этому поводу?
* Это серьезное дело, и я уверена, что ты с ним справишься.
* Я горжусь тобой!
* Я рад твоей помощи.
* Спасибо тебе.
* Хорошо, благодарю тебя.
* Я рад, что ты в этом участвовал.
* Все идет прекрасно!
* Здорово, замечательно.
* Я верю в тебя!
* Даже если что – то произошло не так, как тебе хотелось, для тебя это было хорошим уроком.
* Все мы люди и все мы совершаем ошибки. В конце концов исправляя свои ошибки, ты тоже учишься.

 Поведение и действия, поддерживающие ребенка:

* Обнять его, дотронуться до руки, мягко поднять подбородок ребенка, приблизить свое лицо к его лицу.
* Посидеть, постоять, поиграть с ребенком, беседовать с ним и слушать его.
* Выражение лица: улыбка, подмигивание, кивок, смех.

Слова и фразы, разрушающие веру ребенка в себя:

* Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать гораздо лучше.
* Ты мог бы постараться сделать лучше.
* Ты с этим не справишься.
* Это для тебя слишком трудно, поэтому я сама это сделаю.
* Ты бессовестный!
* Ты плохой ребенок!
* Ты ничего не понимаешь.
* Я тебя больше не люблю.

        Взрослым необходимо избегать негативного обсуждения качеств ребенка в присутствии самого ребенка и в присутствии других детей. Важно подчеркивать достоинства ребенка и очень аккуратно, тактично учить ребенка справляться со своими недостатками. «Давай я помогу тебе научиться просить игрушку у детей, а не отбирать ее». Таким образом, вы не обвиняете ребенка, а даете ему возможность учиться, допускать ошибки и исправлять их. Это очень важно не только для формирования адекватной самооценки и уверенности в себе, но и самостоятельности и ответственности у детей.