"Со мной все хорошо" , или как формировать самооценку у ребенка?

|  |
| --- |
| ***Со мной все хорошо  или как формировать самооценку у ребенка***  ***Формирование самооценки***  Многие   родители  озадачены  вопросами, как формировать самооценку у  ребенка, какой она должна быть, что им для этого нужно делать и др.?  В этой статье я  хочу рассказать о самооценке, как она складывается, на что  стоит обращать внимание и самое главное как  формировать самооценку.  Хочу  вам предложить небольшой тест.  ( ощущение себя в данный момент времени).  Вспомните, что  хорошего,  и что плохого произошло с вами в течении этой недели. .......  *Если вы стали вспоминать хорошие события, радостные, удивительные - то ощущение себя в данным момент времени положительное, хорошее.*  *Если же вы стали вспоминать плохое, претензии к другим, обиды, неурядицы, то ощущение себя в данный момент времени - не очень положительное.*  Самооценка - это то, как мы оцениваем себя, свои возможности способности. Самооценка бывает адекватная, завышенная или наоборот заниженная.  При хорошей  самооценке -  мы довольны собой, знаем о наших сильных сторонах,   мы в согласии с собой,  верим в себя, в других, есть активность для  отношений, работы, творчества. Строим планы и достигаем их.  Низкая самооценка  - ощущение себя неудачником, жертвой обстоятельств,  неверие в себя,  в других.  Зависимость от других, слабость,  ограничения, неверия в то, что достойны хорошего.  Завышенная самооценка - это претензии к другим,  критика и недовольство, высокомерие ,  надменность, агрессия.    Как формировать самооценку вашего ребенка?  Прежде всего начать с себя.  Ведь именно - родители закладываем основу самооценки  ребенка.  И какая она - будет-  зависит от родителей.      **Рекомендации  для хорошей самооценки вашего ребенка**  https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1542852942_138245.jpg   * *Принимайте ребенка таким,  какой он есть. Он неповторим.* * *Не сравнивайте вашего ребенка  с другими  детьми.* * *Каждый взрослый и каждый ребенок неповторимая личность.* * *Уделяйте постоянное внимание ребенку.* * *Учитесь наблюдать за тем, на что способен  ребенок.* * *Старайтесь различать личность ребенка  и его поведение.* * *Умейте   помочь, подержать  в трудную минуту.* * *Старайтесь чаще ставить ребенка в ситуацию выбора  и принятия собственного решения.* * *Всякий раз держите взятое на себя слово.*   Для формирования положительной самооценки, не нужно оценивать« хорошо», « плохо», " молодец",  а  говорить именно о  действии, о том, что получилось у ребенка, чтобы он знал что он может и умеет.    Например:  «*Ты сегодня очень  аккуратно заправил постель».*  *" Как интересно ты нарисовал  этот рисунок, очень необычно и оригинально, какие цвета ты использовал".*  *"Я  рада твоим успехам по русскому языку, аккуратно написано.  Ты  очень старался. Кропотливый ты мой!"*  *" Я горжусь тобой".*  *", " Ты по ступил как настоящий мужчина-  ответственно, и принял решение сам. Умница!!!!"*  Таким  образом ребенок  понимает,   что он  многое   знает,  умеет,   например  ( убирать комнату, играть в шахматы, танцевать, хорошо учится, красиво писать, ходить сам  в магазин, готовить   еду, дружить, помогать близким и т.д. )  У ребенка,  с хорошей адекватной самооценкой - есть  свое мнение, он   больше зависит от себя, учится опираться на свои силы и возможности.  **Очень важно!!! Учить ребенка забоится о себе , а это значит :**  *Просить помощи , когда он не способен справится сам. Это не признак слабости, а наоборот признак силы , т.е. это забота о себе.*  *Уметь подержать и сказать  хорошее, приятное, другому человеку  (когда он хочет это сам)*  *Ребенок может отказаться от того, чего он не хочет и  не испытывать  при этом чувство  вины.*  *Он имеет  на это право*  Для  того, чтобы ребенок   был благополучным, с хорошей самооценкой, уверен  в себе, многое зависит от установок родителей.  Родители-  спокойные, уверенные в себе, ответственные  - передают эти  установки  ребенку. Они учат его решать социальные, жизненные, личностные  ситуации, понимать свое  поведение, и находить решение.  У таких родителей базовыми являются  установки для воспитания ребенка.  ДУМАЙ, ЧУВСТВУЙ, ЖИВИ, ТЫ МОЖЕШЬ.  Даже если ребенок еще не может что-то , то он обязательно этому научиться.   Тревожные, неуверенные родители  передают  другие  установки   ребенку.  Они не учат решать ситуации, а наоборот,  избегать  их, уходить от них,  прививают страхи, неуверенность в  себе.  ***Очень важно, чтобы у самих родителей была хорошая самооценка***.  Родители -  с  отношениям к себе- как к хорошим и благополучным и таким же отношением к другим - прививают  эту модель  свои детям .   Теплые, поддерживающие, ласковые   слова ,  телесные проявления (объятия, прикосновение, поцелуи, поглаживания)-   все это,  чтобы  ребенок развивался с  хорошей самооценкой.  Это поступки и  действия  родителей – обучение новым навыкам, умению  решать  жизненные  задачи.  Удачи и всего вам хорошего! |