

Наши специалисты рекомендуют родителям для развития адекватной самооценки у младшего школьника:

1) Не вешайте «ярлыки» на ребенка. В порыве досады многие из родителей бросают в ребенка фразы: «какой же ты недотепа!», «ты у меня ужасный неряха», «от тебя не будет толку в будущем» и пр. Если ребенок изо дня в день слышит про себя нелестные отзывы от самых близких и родных людей, вряд ли он будет думать о себе обратное и вырастет с адекватной самооценкой и уверенным взглядом в свое будущее.

2) Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Зачастую дети и сами понимают, что, к примеру, «Маша намного способнее в учебе», а «Миша – сильнее и увереннее в себе». Ваш ребенок и сам постоянно сравнивает себя с ровесниками и, таким образом, формирует внутреннюю самооценку.

3) Не ругайте за неудачи в учебе. Если ребенку с трудом даются школьные науки, не стоит ежедневно отчитывать его и еще более усугублять ситуацию. Когда родители каждый день отчитывают ребенка за каждую плохую отметку – ждать от него уверенности в себе, скорее всего, не придется. Если вы хотите подтянуть ваше чадо в учебе – занимайтесь с ним дополнительно. А в случае, когда малыш сильно переживает, что не получил пятерку, внушите мысль, что отличные оценки не главное в жизни, намного важнее – приобретенные знания.

4) Не подавляйте ребенка в ссорах. Разрешите и ему высказывать свою точку зрения и отстаивать собственное мнение. Не подавляйте малыша там, где в этом нет необходимости. Подавление личности, таким образом, может негативно сказаться не только на уверенности в себе, но и серьезно расшатать психику ребенка.

5) Предоставляйте право выбора. Разрешите ребенку принимать самостоятельно некоторые решения – при выборе игрушек, предметов одежды или маршрута прогулки. Все это не только сделает его более самостоятельным, но и укрепит его уверенность в себе.

6) Разговаривайте с ребенком. Нередко доверительная беседа в спокойной обстановке творит настоящие чудеса. Большинство детей любят длительные беседы, в которых родители вспоминают свое детство, приводят аналогичные истории из их школьной жизни и рассказывают, как они справлялись с возникающими трудностями.

Расскажите, как вы чего-то боялись или что-то вам никак не удавалось сделать, но как успешно вы справились со сложностями и как со временем становились все более уверенным в себе.

7) Хвалите ребенка. Ежедневно делайте акцент на реальных достоинствах ребенка. Если ваше чадо способно в математике или в спорте, делайте акцент на этом. Ни одно достижение или способность ребенка не должны остаться незамеченными в семье.

8) Говорите правильные слова-установки. «Мы рады, что ты у нас родился», «мы очень любим тебя», «мы понимаем тебя», «мы всегда защитим тебя», «мы доверяем тебе» - вот те фразы, которые должны произноситься в семье ежедневно. Главное, чтобы они говорились искренне.

9) Давайте ребенку небольшие задания, которые бы он с успехом мог выполнить. Возможно, ваше чадо прекрасно умеет вытирать пыль или идеально складывать свои вещи в шкаф – значит, надо просить его это делать и подчеркивать отличное выполнения задания. Покажите ребенку, что он способен сделать некоторые вещи даже лучше вас.

10) Учите не бояться неудач. Объясните малышу, что все совершают ошибки, и это вполне естественно. Приучайте ребенка решать проблемы, не унывая и смело смотря вперед. Настраивайте на позитивное мышление и приучайте к оптимистическому восприятию мира.

11) Найдите сферу, где ребенок был бы наиболее успешен. Так, например, если малыш не умеет рисовать и сам понимает, что его картины много хуже, чем у маленьких коллег по изо-студии, не стоит водить туда ребенка. Часто от родителей можно услышать: «Начатое дело надо доводить до конца, и ребенок обязан закончить музыкальную (художественную) школу». Как уверяют психологи: это неверный подход и ничего полезного в развитие творческих способностей и уверенности в себе он не принесет. У каждого малыша обязательно найдется та сфера, где он смог бы максимально проявить свои таланты: кто-то в пении, кто-то в спорте, кто-то в театральной студии. Но эти таланты проявляются не сразу – порой нужно попробовать несколько секций-кружков, чтобы понять, в чем действительно силен ребенок. Поддерживайте все начинания ребенка и предоставьте ему возможность выбрать занятие по душе.

12) Создайте правильную обстановку дома. Спокойная, гармоничная аура в доме, благоприятный психологический климат – пожалуй, одно из самых главных моментов в психологическом развитии ребенка. Если ребенок видит любящих друг друга родителей, понимает, что его любят и уважают как личность, - то он вырастет с адекватной самооценкой и уверенностью в себе. Не стоит забывать, что то, какая самооценка будет у вашего ребенка – зависит, в первую очередь, только от самих родителей.

Итак, сделаем выводы:

- Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.
- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.
- Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными.
- Поощряйте в ребенке инициативу.
- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Сравните: «У мамы не получился пирог — ну, ничего, в следующий раз положим больше муки». Или: «Ужас! Пирог не получился! Никогда больше не буду печь!».
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра).
- Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.
- Помните, что отрицательная оценка — враг интереса и творчества.
- Анализируйте вместе с ребенком его неудачи, делая правильные выводы.

Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть.