Как поднять самооценку ребенка.

Следить за психоэмоциональным состоянием детей и поднимать их самооценку нужно не одноразово, а постоянно.

Если самооценка ребенка занижена, он, как правило, тревожен и не уверен в собственных силах. Такой ребенок все время думает, что его обманут, обидят, недооценят, всегда ожидает худшего, выстраивает вокруг себя оборонительную стену недоверия. Он стремится к уединению, обидчив, нерешителен. Такие дети плохо адаптируются в обществе. При выполнении любого дела настроены на неудачу, поскольку веры в себя у таких детей нет, они переоценивают достижения других и не придают значения собственным успехам. Все это крайне неблагоприятно для полноценного развития личности. Так что же делать? Как не допустить формирования комплекса неполноценности и сделать так, чтобы самооценка ребенка была адекватной?

Что делать? Не следует оберегать ребенка от повседневных дел, решать за него все проблемы, но и не перегружать его. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Нужно ставить перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным. Не следует перехваливать ребенка, но и не забывайте поощрять и благодарить, когда он этого заслуживает.

Для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными. Необходимо поощрять в ребенке инициативу. Показывать своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Не следует ребенка сравнивать с другими детьми. Сравнивать нужно только с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра).

Ругать ребенка, если есть необходимость, следует за конкретные поступки, а не в целом. Следует помнить, что отрицательная оценка взрослым чего-либо - враг интереса и творчества ребенка.

Анализируйте вместе с малышом его неудачи, делая правильные выводы. Взрослый может рассказать ребенку что-нибудь на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.

Старайтесь принимать ребенка таким, какой он есть.

Воспитывать детей без наказаний вряд ли получится, но наказания никак не должны быть во вред здоровью или морально унижать.

Игра в помощь! Копилка успеха!

Оформите вместе с ребенком красиво любую коробочку. В нее он будет складывать свои маленькие достижения, которые можно написать на бумаге: «красиво рассказал стихотворение, прибрал свои игрушки, помог своим близким, поиграл с младшим братиком или сестренкой и т. д.»

Повышать уверенность будет значительное прибавление веса коробки. Такая игра поможет ребенку повысить веру в свои силы.

А еще можно проводить с детьми такую игру, как «Заверши предложение». Для этой игры понадобится мяч. Правила этой игры гласят, что необходимо ребенку бросать мяч с началом фраз: «Я могу…», «Я умею…», и подобные, а ребенок каждый раз завершает предложение и бросает мяч обратно. Эта игра помогает ребенку осознавать, кто он есть и чего хочет добиться. Всякий раз, бросая мяч, лучше повторять начало предложения несколько раз – так ребенок осознает, что он когда-то чего-то не умел, но смог научиться. Чтобы понять уровень самооценки ребенка, можно нарисовать лесенку из 10 ступенек. Показать эту лесенку ребенку и объяснить, что каждая ступенька соответствует определенному набору качеств ребенка. Чем выше ступенька, тем больше качеств хороших, ну а на первых ступеньках, пока больше качеств не очень положительных. Такая лесенка поможет взрослым понять уровень самооценки ребенка и правильно выстроить с ним работу по формированию правильной самооценки, которая очень необходима детям для психологического комфорта каждого ребенка, для социализации в социуме, для достижения результатов.