**«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.

* 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.
* 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 уделять ему внимание, полностью сосредотачиваясь на нем, чтобы он чувствовал себя важным и значимым.
* Сосредотачивайтесь на сильных, позитивных сторонах  и преимуществах ребенка,  с целью укрепления его самооценки.
* Поддерживайте его при неудачах, избегая подчеркивания его промахов.

*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.*

**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.

