

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования**

город Краснодар

«Детский сад комбинированного вида № 138»

Консультация для родителей

**Как поддерживать у ребёнка положительную
самооценку.**

Подготовила

педагог — психолог

Иванченко Маргарита Павловна

2020 год

Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок вырос успешным, уверенным в себе человеком, реализующим свои цели и желания в жизни. Такой портрет успешного взрослого человека возможно заложить в детстве, формируя устойчивую самооценку ребёнка.

Устойчивая, адекватная самооценка человека — это прежде всего чёткое понимание своих способностей, возможностей, желаний и самореализация без возвышения и обесценивания себя в различных ситуациях жизни.

Поэтому первая задача родителей, это помочь ребёнку сформировать адекватное представление о себе, исследовать свои сильные стороны и природные способности, а также научить справляться с тем, что у ребёнка не получается и вызывает тревогу.

Основную ошибку, которую допускают большинство взрослых в отношении ребёнка, это предъявление своих ожиданий, без особого внимания к выбору маленького человека. Часто в таких случаях звучит фраза: «Как он может знать что он хочет? Вырастет, тогда поймёт.». И ребёнок становится заложником родительской картинке мира, стремясь соответствовать взрослым ожиданиям во что бы то ни стало. И если даже ребёнок чего то достигает и его часто хвалят, то внутри у него нет устойчивой опоры на себя и свои желания, которые в последующем являются маяком для самореализации.

Со временем, у ребёнка возникает тревога потерять свою ценность в случае неудачи, сначала в глазах родителей, затем с взрослением, в глазах окружающих, ведь он реализует ожидания тех людей, которые для него значимы. По этой причине ребёнок не может искренне радоваться своим достижениям, потому что возникает страх эти достижения потерять, а соответственно устойчивой веры в свои способности у таких детей не формируется. В школьные годы, с взрослением возникает «комплекс отличника», через который проявляются разнообразные сложности, в том числе формируются детские неврозы.

Самооценка ребёнка в первую очередь складывается из нашего отношения с ним, он должен знать, что независимо от его достижений или неудач, хороших, или плохих поступков, его любят и ценят, только потому, что он есть.

Это не значит, что ребёнку нельзя делать замечаний, или выражать критическое мнение, когда мы понимаем, что необходима коррекция поведения. Критиковать, так же как и хвалить нужно правильно, тогда самооценка у ребёнка не пострадает. Если вы не довольны поступком, или

проявлением ребёнка, нужно критиковать поступок, или то, как ребёнок проявил себя. Ошибка родителей, когда начинают в адрес ребёнка навешивать ярлыки, ругая его, как личность. Какая бы ситуация не случилась и как бы не бурлили внутри эмоции, необходимо помнить, что через время то, что сейчас произошло, скорей всего не будет иметь значения, а ярлык ребёнок усвоит, как собственную оценку.

Многие из нас, взрослых, знают, как влияют навешанные когда - то родителями ярлыки - «лентяй», «слабак», «бездарь». «тупица», «все дети как дети, а ты?», «вечно с тобой всё не слава богу», «за что мне такое наказание?». Эти ярлыки проявляются в самых сложных ситуациях жизни, когда вместо самопомощи и самоподдержки, включается внутренний критик обесценивания себя.

Хочу поделиться с вами игрой, которая называется "Копилка достижений", эту игру можно сначала использовать для поднятия самооценки ребёнка, а в последующем для повышения веры в свои силы, когда ребёнок пойдёт в школу.

Итак, возьмите какуюнибудь картонную коробочку, или вместительную банку и украсьте её так, как хотелось бы ребёнку, чтобы выглядела копилка его главных ценностей — маленьких, больших собственных успехов в жизни.

А теперь возьмите небольшие листочки и введите правило, что каждый день, возвращаясь домой, ребёнок находит то, что можно написать на листочке, как свои достижения, что было ему важно, чем он остался доволен. Вы вместе записываете эти успехи и бросаете в копилку. Следите, чтобы даже в самом непримечательном дне ребёнок находил что-то, что ему удалось.

К этой копилке можно обращаться, когда ребёнку кажется, что он встретился с непреодолимыми для него трудностями, или в период, когда его критический взгляд разрушает способности и мешает реализовать то, что он задумал. Такая копилка поможет вашему малышу настроиться на позитивный лад, и станет фундаментом оптимизма и устойчивой самооценки в жизни.

Список используемой литературы:

- Сафин В.Ф. «Устойчивость самооценки и механизм ее сохранения» «Вопросы психологии» 1975 год.
- Интернет ресурсы.