

Поради батькам

# Як розвинути у дітей самооцінку і впевненість в собі



ok



Самооцінка відіграє важливу роль у розвитку здорової дитини. Діти з високою самооцінкою, як правило, стають більш успішними в житті. І навпаки, низька самооцінка може сильно нашкодити дитині в дорослому житті. Тому завдання батьків - розвинути в дитині здорову самооцінку і впевненість у собі.

Діти з високою самооцінкою легко і впевнено пробують нові для себе заняття і пишаються своїми досягненнями. Зрозуміло, відчуття невдачі ні для кого не буває приємним, однак діти з високою самооцінкою володіють достатньою емоційною силою, щоб впоратися з цим. Крім того, вони мають сміливість спробувати ще раз.

Діти з низькою самооцінкою самокритичні. Їм важко позитивно сприймати допущені помилки. Це часто призводить до того, що такі діти відмовляються від подальших спроб домогтися успіху.

Діти можуть бути чутливими і гостро реагувати на несприйняття їх дій однолітками. Тому величезне значення в таких випадках має те, як до них ставляться батьки і яка атмосфера панує вдома. Дуже важливо, щоб у дитини була здорова самооцінка - образно кажучи, вона служить буфером, який дозволяє дитині долати негативне ставлення до неї однолітків.

Тому вам варто дати своїй дитині шанс на процвітання і щасливе життя в майбутньому.



Розглянемо кілька порад, які допоможуть вашій дитині відчувати себе добре вдома:

**1. Проявляйте безумовну любов до вашої дитини.** Дитина повинна завжди вірити в те, що незалежно від того, домагається вона успіху чи зазнає невдачі, батьки її люблять, підтримують і завжди залишатимуться поруч з нею.

- уявіть ситуацію, коли дитину люблять тільки тоді, коли вона веде себе певним чином. Подумайте, як це впливає на самооцінку дитини.

**2. Допоможіть дитині поставити досяжні цілі.** Це принесе більшу користь для підвищення її самооцінки, ніж для досягнення життєвого успіху. Після цього допоможіть дитині досягти поставлених цілей.

- почніть з цілей, які дуже легко досягти. Дозвольте дитині відчути смак успіху і впевненість у собі. Ці відчуття допоможуть їй у майбутньому. Наприклад, такою маленькою метою може бути наведення порядку в кімнаті дитини.





**3. Заохочуйте в дитині наполегливість.** Успіх і наполегливість крокують поруч. Розвійте у своїй дитині завзятість - так ви допоможете їй досягти багато чого в житті.

- хваліть дитину, коли вона намагається впоратися з важким завданням і не здається;
- хороший спосіб допомогти дитині розвинути наполегливість - показати їй хороший приклад. Покажіть їй, що означає не здаватися перед лицем труднощів.

**4. Давайте дитині вибір.** Важко бути впевненим у собі, якщо не можеш контролювати своє власне життя. Тому ви повинні давати своїй дитині вибір, нехай навіть в простих ситуаціях. Наприклад, ви можете запитати у неї, яку з двох страв на вибір приготувати на вечерю або що вона хоче одягти до школи.

**5. Не змушуйте дитину бути ідеальною.** Спроби бути ідеальним - це гра, у якій немає переможців. Коли дитина зрозуміє, що ідеальним бути просто неможливо, її самооцінка постраждає.

- покажіть дитині, що ви цінуєте її досягнення і зусилля, які вона докладає. Помічайте її найменші досягнення.

ok

