

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Методы профилактики низкой самооценки у детей:

– **Хвалить ребенка. Хвалить и захваливать** — не одно и то же. Нельзя за все, что делает ребенок безоговорочно его хвалить, так же, как и ругать за все подряд нельзя. Похвала и критика должны быть в меру. Если ребенка чаще ругают, чем хвалят, то в скором времени он начнет избегать общения с людьми, чтобы не слышать проявлений вечного недовольства со стороны взрослых. Критикуя ребенка, обязательно найдите, за что его можно похвалить - за проявленную инициативу, ум, сообразительность, за упорство и силу воли.

– **Не вешать отрицательных «ярлыков».** Помнить, что то, что вы говорите ребенку до 10 лет, он будет говорить сам себе всю оставшуюся жизнь. Соответственно, если воспитатели или родители в воспитательных целях называть ребенка «бестолковым», то нет ничего удивительного в том, что он вырастает совершенно недовольным собой. Дети, на которых взрослые вешают «ярлыки», привыкли видеть в себе только плохое. Они боятся принимать решения, потому что заранее уверены в неудаче любого своего начинания. Чаще всего они просто сдаются перед трудностями и даже не пробуют справиться с ними.

– **Относится к ребенку как к единственному и неповторимому.** Уважайте его как друга. Многие взрослые мало обращают внимания на чувства, мнения и желания своих детей. Они воспринимают несогласие или протест ребенка как неуважение к себе и даже оскорбление. Некоторые начинают всеми силами и средствами добиваться от малыша послушания и принятия их точки зрения как единственно верной. Подобная позиция объясняется низкой самооценкой у самих взрослых. Не решать свои психологические проблемы за счет детей.

– **Любить ребенка «безусловно»,** а не за что-то, принимать его таким, какой он есть. Очень часто взрослые рисуют себе, каким должен быть их малыш в идеале. И если он не соответствует этим представлениям, начинаются упреки. Помнить - для детей нет ничего страшнее, чем не оправдать ожидания взрослого, то есть оказаться ниже той планки, которую им установили. Малыши, перед которыми взрослые ставят нереальные цели, отличаются повышенной тревожностью, неадекватным поведением и эмоциональными срывами. Чтобы у ребенка не возникло и не закрепилось чувство ущербности, не нужно возлагать на него каких огромных надежд. Тогда в дальнейшем не будет и разочарований. И не

игнорируйте реальные достоинства малыша. Нужно их всегда отмечать - ребенок должен знать и ценить все хорошее в себе.

– **Не сравнивать кроху с другими детьми.** Если вы не хотите навсегда посеять зерно конкуренции в детях, стоит остерегаться сравнивать их достижения.

– **Воспитывать у ребенка веру в себя.** Не лениться чаще говорить ему слова поддержки: «я верю, что у тебя все получится» или «ты сможешь легко справиться с этим, если захочешь». Вера в малыша — главный «секрет» адекватной самооценки у ребенка.