Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 70»



Подготовила:

Демидова Н.А.

Ярославль

22 марта 2021 г.

 Где он, баланс между повышенной и заниженной самооценкой? Любое стремление оценить себя по баллам на "хорошесть" даже и во взрослом возрасте затруднительно – мы, как и дети, постоянно меняемся и движемся вперед.

 Как действовать, чтобы ребенок не чувствовал себя неполноценным и не зазнавался? Мы попробовали подобрать способы, которые помогут вашему сыну или дочери почувствовать себя счастливее и увереннее, не впадая при этом в манию величия.

**Любовь**

 Главный ключ к уверенности мы назовем сразу. Это ваша любовь. Не слепое обожание, а любовь. Когда ребенок ощущает, что его любят, несмотря ни на что. Чтобы сын или дочь чувствовали это, недостаточно подобрать нужные слова. Нужно по-настоящему любить.
И тогда ваше чувство будет проявляться во всех ваших действиях и словах, просвечивать, как лампа, сквозь абажур, невзирая на нарисованные на нем фигурки, строго вы говорите, по-доброму или шутите. Мы чувствуем главное непременно.
Ваше чувство будет согревать ребенка, и формировать в нем уверенность, помогающую не впадать в уныние или, наоборот, самодовольство от каждого комментария.
Как же любить ребенка так, чтобы он это по-настоящему ощущал, его это согревало и формировало в нем основу для здорового восприятия себя, для независимости от «кнута и пряника» в виде похвалы или критики первого встречного? Это довольно просто.
Вернитесь мысленно к своей беременности, например. Ждали ли вы какого-то особенного ребенка (красивого, умного) или были готовы любить того, кто придет в вашу семью? Согреть его, дарить тепло тому, кто с вами будет, вне зависимости от любых его качеств? Невзирая на любые неприятности и ситуации? Правильный ответ, как вы понимаете, второй.
И вопрос не в том, как вы выражаете это ребенку. Вы его воспитываете, поэтому он должен получать разную реакцию на разные его поступки. Важно, чтобы вы сами, несмотря на то, что вы говорите и какое поведение демонстрируете, помнили о том, что любите.

**Поощряйте старания**



 Допустим, у вас двое детей. Один из них нереально талантлив в английском, другой – в математике. Представьте, что вы хвалите их за их результаты по английскому. Каждый день Саша приносит из школы по иностранному «пять», а Варя – «три».
Сашу каждый раз поощряют, Варю – ругают, несмотря на то, что Саше предмет самое дается очень легко, а Варе – с трудом, но она старается. Сын зазнается, хотя он не прилагает усилий, и, возомнив себя гением, может перестать стараться по другим направлениям.
Дочь, которая, вполне вероятно, делает все возможное и невозможное – и все равно получает тройки… максимум четверки, просто переживет некоторое отчаяние и срыв — и может махнуть рукой на достижение результата в принципе либо же на вашу объективность.
Начать прогуливать уроки или концентрироваться совсем на других вещах. Поэтому важно обращать внимание на то, к чему прикладывает усилия ваш ребенок и поощрять их.
Небольшой педагогический секрет: можете завести специальный дневник «за старания», выставлять в нем оценки за ежедневные усилия не только по школьным делам, но и по самым разным направлениям. Поощряйте старания разными способами – походами в зоопарк, планетарий, новыми интересными знаниями.
Пусть поощрения сами по себе будут развивающими (не конфетно-тортиковыми) – не будем воспитывать маленького обжору!
**Принятие решений.**
Пусть ребенок принимает разные решения по ходу дня и вообще в жизни. А также переживает последствия принятых им решений и учится представлениям об ответственности. Это позволит ему чувствовать себя маленьким взрослым и по-настоящему расти.
**Не сравнивайте с другими детьми.**
Не надо сравнивать ребенка с Петей, Машей из соседнего подъезда и вашим воображаемым идеальным сыном. Признайтесь себе, что такие сравнения – банальная зависть и неумение любить ребенка.
А это неумение (смотрите пункт первый) может крайне негативно отразиться не только на его самооценке, но и на жизни вообще. Мотивируйте его не примером других детей, а возможностью проявить свои таланты, написать картину, придумать и изобрести что-то интересное…
Стать умным, сильным, добрым. То есть, творческими вещами. Тогда ребенок не будет нервничать по поводу чужих успехов (и строить свою самооценку в зависимости от того, что получила сегодня по русскому Катя), а будет больше обращать внимания на свои собственные успехи.
**Создавайте ребенку достойных героев.**

В пример хорошо ставить… да, самых настоящих героев. До которых не так сразу и допрыгнешь. Это придаст ребенку вдохновения и сил. Пусть дети знают о героических личностях, вдохновляющих не просто успехом, а личным характером или удивительными поступками.
«Чем выше цель, тем больше сил», как говорит психолог Марина Таргакова. Следование за каким-то интересным идеалом и стремление добиться высокой цели (например, желание стать виртуозным пианистом) придаст ребенку массу энергии – и у него просто не будет времени и желания думать о том, как над ним вчера посмеялись.
Для того, чтобы таким образом вдохновлять ребенка, нужно, действительно, постараться, но оно того стоит. Будьте вдохновлены сами.
**Не перехваливайте.**
Не надо слишком упоенно хвалить ребенка. Этим вы можете получить перекос, когда ваш школьник просто воспарит в собственных лаврах и начнет «лоботрясничать», думая, что он уже всего достиг. Расслабится, то есть. Лень и самодовольство – не наша цель.
Помните, что поощрять лучше старания – и в меру. Пусть вообще движущим мотивом ребенка к деятельности будет не похвала, а сама увлеченность, процесс.
**Не унижайте.**
Это, конечно, само собой. Если вы оскорбляете человека как личность, то вы рискуете просто утратить его доверие. Помните, что критиковать важно поступки, неправильное выражение эмоций, а не самого ребенка. Давайте ему понять, что он может ВСЕ.
Главное – захотеть и постоянно стараться.
**Внешность и другие проблемы.**

Если ребенок комплексует из-за внешности и заикания, например, можете приложить усилия, чтобы исправить недостаток, если это реально сделать. Это упростит жизнь вашего ребенка и сфокусирует его на нужных вещах.
Если же это трудно сделать, то на самом деле это еще один шанс научить сына или дочь понимать, что он/она не просто «очкарик» или «заика», а намного больше. У него есть внутренний мир, цели, увлечения… наконец, не все сосредоточилось на нем!
Расширяйте кругозор вашего стеснительного школьника. Вспомните о физике-теоретике Стивене Хокинге!

Вот кому, казалось бы, только и унывать – но он вместо того, чтобы циклиться только на себе, думал о Космосе.
**Поиск единомышленников.**
Возможно, в школе ребенок – ботаник, или же учителя вешают на него ярлык «троечника» (хотя в каких-то предметах он может быть очень одарен). А может, против него на данный момент кто-то ополчился (как в фильме «Чучело»). Где-то его проблемы – ключик для вас самих в плане того, что нужно поработать над его характером, возможно, обратиться к психологу.
Критика часто указывает нам на существенные проблемы. И ученикам, и родителям. Возможно, мы сами упускаем что-то в воспитании. Тем не менее, найдите для него общество близких ему по интересам людей, такое, где он сможет играть в шахматы, заниматься музыкой, создавать что-то – и ценить его будут не по банальным показателям, а за деятельность, которой он занимается.
ВНИМАНИЕ: очень часто дети стесняются рассказать родителям о своей непопулярности в школе или даже о том, что их попросту травят. Они боятся поделиться именно из-за неуверенности, боязни неодобрения и некрасивости ситуации.
Поэтому поиск интересного общества детей, альтернативного школьному, где ребенок мог бы «разгружаться» и вдохновляться – очень хороший шаг для того, чтобы ваш ребенок чувствовал себя радостнее и увереннее.
**Еще о расширении горизонтов**



Постарайтесь в разговорах или, находясь в школе, постараться понять, какие критерии кажутся особенно важными ребенку для того, чтобы быть «своим» в своем обществе.
И постарайтесь «расшатать» эти критерии, то есть не подвергнуть их сомнению (внешность, классный телефон), а пояснить ему, насколько все интереснее – и как много важных и хороших качеств есть в человеке. Познакомьте его с людьми, у которых есть совершенно другие, непривычные для ребенка качества.
Талант, чувство юмора, смелость…Пусть, проявляя свои менее привычные позитивные качества в их присутствии, ребенок чувствует себя увереннее и понимает, что развиваться можно бесконечно.
Тогда, если одноклассники назовут его лопоухим или его телефон будет не самым модным в классе, он придаст этому не так много значения. Возможно, ему стоит пойти в кружок игры на гитаре, шахматное общество или другое такое же вдохновляющее его общество.
Верующим родителям можно подыскать клубы по интересам на темы, связанные с религией или какими-то духовными ценностями (в зависимости от ваших убеждений). Можно, если это входит в вашу картину мира, отвести неуверенного ребенка поговорить со священником, предупредив, о чем речь.
Хороший священник – настоящий психолог и, вполне вероятно, сможет быстро обрисовать ребенку, насколько иными могут быть ценности и направление движения. Проявляйте креативность в расширении горизонтов ребенка.
**Искусство «маленьких шагов».**
Почаще поручайте ребенку задания, которые он сможет успешно выполнить сам. Если у него что-то получается, он будет без лишних похвал окрылен успехом и попробует взяться за новое дело. Таким образом, будет расти его уверенность в своих силах.
Еще один важный момент – пусть он осваивает сложные умения или навыки по чуть-чуть. Учится готовить и шить с самых простых заданий, причем пускай смастерит одно и то же несколько раз.
Освоил – переходит к новому. Иначе он может просто растратить весь энтузиазм и растерять веру в свои силы – что-то вроде того, как взрослые посреди слишком строгой диеты бегут к холодильнику и потом впадают в уныние и занимаются самоосуждением.

**Объясните, как относиться к критике и обидным замечаниям.**

Поясните ребенку, что критика – это не всегда плохо. Это способ понять, к чему стоит стремиться. Если его кто-то обижает, пусть он задумается, нельзя ли это как-то использовать.
Если, например, ему говорят, что он нудно рассказывает у доски, это возможность научиться интересно выражаться – и стать, в будущем, может быть, телеведущим!
Если же из критики ничему нельзя научиться (например, «ты дурак»), то на нее надо постараться не обращать внимания и понимать, что у других людей может просто быть плохое настроение или какие-то сложности в семье, которые мешают им научиться себя хорошо вести.
**Будьте мамой и папой, а не одноклассниками.**
Ребенку очень помогают чувствовать себя уверенным в жизни мама и папа, у которых есть четкие принципы и представления о жизни. То есть тут два пункта: во-первых, не нужно быть совсем «равными», хихикающим над другими, делиться с ребенком своими проблемами – если взрослые ведут себя инфантильно, ребенок лишается ощущения защиты.
Надо стараться быть одновременно вдохновляющим идеалом и по-настоящему взрослыми, уверенными в том, что и почему вы делаете. Тогда ребенок будет чувствовать над собой «крышу» – и ему будет намного спокойней и лучше. Для этого, естественно, надо думать, как становиться увереннее и взрослее самим.