

Советы родителям:

* Убедитесь, что когда вы решили поговорить с ребенком, для этого есть **подходящее место**. Это может быть его комната, кухня или любое другое место. Телевизор должен быть выключен.

* Хотя бы раз в неделю **один вечер делайте что-то всей семьей**. Пусть все члены семьи подумают и договорятся, что они хотели бы сделать вместе. Разделяйте интересы детей.

* Если у Вас двое детей, предоставьте каждому из них возможность **индивидуально провести с вами какое-то время**. Например: десять минут после школы, полчаса перед сном и т.п. Дайте им понять, что вам тоже хочется побыть с ними.

* Поговорите с детьми о том, как **сделать вашу квартиру более комфортной** и гостеприимной для них и их друзей. Предпримите шаги для достижения этого.

* Пусть **ваша любовь** к ребенку будет выражена словами, тоном голоса и взглядами, которые отражают вашу любовь.

Больше всего ребенок нуждается в том, чтобы взрослые к нему прислушивались, «следовали» за ним. Маленьких мальчиков и девочек необходимо учить тому, что хорошо, а что плохо, но больше всего они нуждаются в том, чтобы взрослые принимали их, подтверждая: «Да, твои чувства обоснованны».

Отношения с родителями дают ребенку ответы на экзистенциальные вопросы: есть ли в этой жизни место для меня? Вправе ли я иметь потребности? Будет ли обо мне кто-нибудь заботиться? Ответы, которые получает ребенок, формируют его самооценку.

Ребенок категоризирует и самого себя, то есть отвечает на вопрос «Кто я?», исходя из опыта, который получает во взаимодействии с другими.

Педагог-психолог
А.Ю.Секушина

8(01713)45485
Г.Марьина Горка,
ул. Ленинская, д.53

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА
№2 Г. МАРЬИНА ГОРКА»

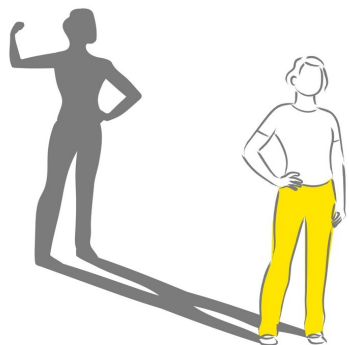
Как повысить самооценку ребенка и почему это важно?



Методические рекомендации

Как повысить самооценку ребенка и почему это важно?

У ребенка, который относится к самому себе хорошо, имеет положительную, высокую самооценку, скорее всего, хватит самоуважения, чтобы отказаться от влияния и давления со стороны сверстников. Он будет сопротивляться более активно, чем тот, который считает себя «хуже других». Пять правил предложенных ниже по повышению самооценки позволят повысить ее у вашего сына или дочери.



Правила повышения самооценки.

Правило 1. Поощряйте, хвалите ребенка за старания и усилия так же, как за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Хвалите как можно чаще. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.

Правило 2. Помогайте детям ставить реалистические цели. Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие, по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение, как наивысшие достижения и победы других.

Правило 3. Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка. Допустим, ваш ребенок полез на высокий забор, утыканный гвоздями. Для того чтобы не разрушить положительную самооценку, можно сказать примерно следующее: «Лезть на такой забор опасно. Ты мог упасть и разбиться. Не делай больше этого». Разрушительное для самооценки высказывание звучит так: «Куда ты полез? У тебя, что, головы на плечах нет?»

Правило 4. Давайте ребенку почувствовать настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье, членами «Команды». Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

Правило 5. Показывайте и говорите детям, что вы их любите. Поцелуи, объятия, слова «Я тебя люблю!» способствуют тому, что ребенок видит себя в положительном свете, принимает себя. Дети никогда не бывают слишком взрослые, чтобы им не повторять, что они самые любимые и самые дорогие. Вопреки распространенному мнению, неполные семьи также могут давать ребенку основу для положительной самооценки, как и полные. Конечно, при условии, что взаимоотношения с ребенком прочные и любящие.



Родители - пример социальных связей



- ♦ Каждый день спрашивайте ребенка: «Как дела?» начните с простых вопросов: «Что было в школе?» сделайте такие разговоры привычкой.
- ♦ Внимательно слушайте ребенка. Пусть для него станет очевидным тот факт, что вы цените его мнение, знания, уважаете его чувства.
- ♦ Пусть ребенок самостоятельно делает то, что он должен делать. Одновременно, он должен чувствовать, что вы можете прийти ему на помощь. Незамедлительно приходите на помощь, когда она требуется.
- ♦ Некоторые дети очень подвижны: им надо постоянно бегать, им трудно спокойно сидеть. Не настаивайте на том, чтобы ребенок полностью успокоился и уселся до того, как вы начнете с ним разговаривать.