**Как развить у детей самооценку и уверенность в себе**

Самооценка играет важную роль в развитии здорового ребенка. Дети с высокой самооценкой, как правило, становятся более успешными в жизни. И наоборот, низкая самооценка может сильно навредить ребенку во взрослой жизни. Поэтому задача родителей – развить в ребенке здоровую самооценку и уверенность в себе.

Дети с высокой самооценкой легко и уверенно пробуют новые для себя занятия и чувствуют гордость за свои достижения. Разумеется, переживание неудачи ни для кого не бывает приятным, однако дети с высокой самооценкой обладают достаточной эмоциональной силой, чтобы справиться с этим. Кроме того, они обладают смелостью попробовать еще раз.

Дети с низкой самооценкой самокритичны. Им трудно относиться позитивно к допущенным ошибкам. Это часто приводит к тому, что такие дети отказываются от дальнейших попыток добиться успеха.

Дети могут быть чувствительными и остро реагировать на не восприятие их действий сверстниками. Поэтому огромное значение в таких случаях имеет то, как к ним относятся родители и какая атмосфера царит дома. Очень важно, чтобы у ребенка была здоровая самооценка – образно говоря, она служит буфером, который позволяет ребенку справляться с отрицательным отношением к нему сверстников.

Поэтому вам стоит дать вашему ребенку шанс на процветание и счастливую жизнь в будущем.

Рассмотрим несколько советов, которые помогут вашему ребенку чувствовать себя хорошо дома:

1. **Проявляйте безусловную любовь к вашему ребенку.** Ребенок должен всегда верить в то, что независимо от того, добивается он успеха или терпит неудачу, родители его любят, поддерживают и всегда будут оставаться рядом с ним.
* представьте ситуацию, когда ребенка любят только тогда, когда он ведет себя определенным образом. Подумайте, как это влияет на самооценку ребенка.

**2. Помогите ребенку поставить достижимые цели.** Это принесет большую пользу для поднятия его самооценки, чем для достижения жизненного успеха. После этого помогите ребенку достичь поставленных целей.

* начните с целей, которые очень легко достичь. Позвольте ребенку почувствовать вкус успеха и уверенность в себе. Эти ощущения помогут ему в будущем. Например, такой маленькой целью может быть наведение порядка в комнате ребенка.

**3. Поощряйте в ребенке настойчивость.** Успех и настойчивость идут рука об руку. Развейте в своем ребенке упорство – так вы поможете ему добиться многого в жизни.

* хвалите ребенка, когда он пытается справиться с трудной задачей и не сдается;
* хороший способ помочь ребенку развить настойчивость – подать ему хороший пример. Покажите ему, что значит не сдаваться перед лицом трудностей.

**4. Давайте ребенку выбор.** Трудно быть уверенным в себе, если не можешь контролировать свою собственную жизнь. Поэтому вы должны давать своему ребенку выбор, пусть даже в простых ситуациях. Например, вы можете спросить у него, какое из двух блюд на выбор приготовить на ужин или что он хочет надеть в школу.

**5. Не заставляйте ребенка быть идеальным.** Попытки быть идеальным – это игра, в которой нет победителей. Когда ребенок поймет, что идеальным быть попросту невозможно, его самооценка пострадает.

* покажите ребенку, что вы цените его достижения и усилия, которые он прилагает. Замечайте его малейшие достижения.

**6. Избегайте** **чрезмерной** **похвалы.** Дети замечают наигранную или чрезмерную похвалу. Это подрывает уверенность ребенка в себе, а не повышает его.

* хвалите ребенка только тогда, когда на это есть реальная причина. Кроме того, похвала уместна и тогда, когда ребенок прилагает усилия, чтобы достичь какой-либо цели.

**7. Позвольте ребенку слышать, как вы хвалите его в присутствии других людей.** Это сильно повышает его самооценку и уверенность в себе.

* ваш ребенок всегда смотрит на вас. Используйте это во благо ему и себе.

**8. Заботьтесь о себе.** Ваше бережное отношение к себе служит для ребенка сигналом, что вы считаете себя важным. Он поверит, что также важен и поэтому должен заботиться о себе. Иными словами, заботясь о себе, вы показываете ребенку хороший пример.

Вне всякого сомнения, ребенок с высокой самооценкой становится счастливее и увереннее в себе. Мы желаем своим детям только самого лучшего, поэтому наша задача – помочь им в этом.

То, как мы обращаемся с нашими детьми дома, может сильно повлиять на их будущее. Научите своего ребенка любить себя и верить в свои силы – и это принесет ему пользу на всю жизнь.