

Чтобы повысить самоуважение ребенка:

- **Раскрывайте сильные стороны ребенка.**

Каждый ребенок имеет какие-то возможности. Едва заметив что-то ценное в ребенке, сразу говорите ему об этом. Все дети хотят и готовы слышать о своих сильных сторонах часто и подробно.

- **Подчеркивайте любые улучшения.**

Уделяйте больше внимания процессу, чем результату, замечая каждый маленький шаг вперед.

(Помнишь, когда ты не мог перевести на английский ни одного слова? За последний месяц посмотри, какой большой список слов ты выучил!)

- **Ищите два «плюса» на каждый «минус».**

Введите за правило: когда услышите, что ребенок негативно высказывается о себе и своей

деятельности, вслух скажите о его работе не менее двух позитивных утверждений. Это позволяет трансформировать негативный образ себя в позитивный. При этом ваши реплики должны быть предельно конкретными.

- **Признавайте трудность ваших заданий.**

Когда ребенок выполняет задание, которое взрослые считают «трудным», его самоуважение значительно возрастает.

- **Наклейки «Я могу».**

Для дошкольников и младших школьников их можно сделать из липкой бумаги. На них будут написаны или нарисованы навыки, которым ребенок уже научился. Они должны быть размещены на видном для ребенка месте.

- **Награды и «медали».**

Все виды наград и «сертификатов», удостоверяющих, что их владельцы хорошо себя вели в школе или дома,

хороши. Помните, однако, признавать следует возрастание попыток и усердие, а не «лучшие результаты».

- **Выставки.**

Достижения детей – рисунки, сочинения и т. д. можно вывешивать на стену, специальный стенд.

- **Повторяйте и закрепляйте все успехи ребенка!**

- **Научите спокойно относиться к ошибкам, на которых учатся все и от которых никто не застрахован**

Каждый ребенок ошибается, избегайте делать ему замечания. Это может заставить его впоследствии скрывать свои ошибки, сваливать вину на других или бояться действовать.

- **Создавайте альбомы достижений.**

Сюда можно включать различные темы, например: «Книги, которые я прочитал». Не только заполняйте этот альбом вместе с ребенком, но и

чаще просматривайте его, радуясь его результатам.

- **«В следующий раз...».**

Если у ребенка что-то не получилось, особое значение придавайте тому, как это можно будет сделать в следующий раз. Сделав особое ударение на то, как это можно сделать в следующий раз, вы закладываете основу самосовершенствования ребенка. («Как, по-твоему, лучше держать пакет, чтобы в следующий раз сок не пролился мимо стакана?»)

- **Отделяйте поступок от того, кто его совершает.**

Свое недовольство выражайте таким образом, чтобы помочь ребенку осознать, что дело не в том, что вы плохо к нему относитесь, а в том, что вас не устраивает его поведение. («Я сержусь, когда разбросаны игрушки», а не так: «Ты плохой мальчик»).

- **Поощряйте в ребенке полную самоотдачу в любом деле**

Многие люди в жизни научились жить спустя рукава, не выкладываясь «на все сто», чтобы добиться желаемого. Поощряя в ребенке полную самоотдачу, мы приучаем его испытывать удовольствие и чувство гордости от хорошо выполненного дела.

- **Пользуйтесь технологией одобрения.**

Очень часто нам кажется, что для мотивации необходимо указывать ребенку на его недостатки, чтобы он стремился их исправить. Но подобная тактика часто приводит к противоположному результату: у ребенка вообще пропадает мотивация. Зачем что-то делать, если я все равно ни на что ни гожусь? Технология одобрения предполагает **акцент на том, что сделано - верно, успешно.**

*Составитель:
педагог-психолог
Лузина О.М.*

613340, Кировская область,
г. Советск, ул. Энергетиков, 5
Тел: 8 922 900 60 44
olia.luz@yandex.ru

Как повысить самооценку вашему ребенку.



г. Советск 2020 год.