

Як підвищити самооцінку дитини

1. Не шкодуйте похвали. Хваліть не лише за досягнення, а й за витрачені зусилля. Шукайте можливість похвалити за виконання навіть простих завдань, а в разі невдачі намагайтеся підбадьорити дитину. Покажіть, що спроба набагато важливіша, ніж перемога, а невдачі бувають у всіх. Підкреслюйте те, що Вашій дитині вдалося зробити правильно або дуже добре. Хваліть лише за те, що заслуговує на схвалення, уникайте осмикувань за дрібні прорахунки та промахи. Такий підхід розвиває в дитини впевненість у собі й довіру до власної думки.

Запам'ятайте — Ваша дитина повинна розуміти, що визнання треба заслужити.

2. Ставте реальні цілі. Об'єктивно оцініть здібності Вашої дитини, допоможіть їй поставити реальні цілі. Лише адекватні очікування сприяють досягненню успіху. Дуже важливо, щоб дитина знала про те, якими її перемогами Ви особливо гордитесь. Це значно укріпить її почуття власної гідності.

Не порівнюйте Вашу дитину з ким-небудь з її оточення, щоб стимулювати досягнення кращих результатів. Таке порівняння показує, що Ви надаєте іншим більшого значення, ніж власній дитині.

3. Оцінюйте лише дії. Ніколи не критикуйте саму дитину, маючи на увазі її особисті якості. Оцінюйте лише її дії та вчинки. Уникайте фраз, що

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

знижують самооцінку Вашої дитини, наприклад: *«Чому ти такий дурний?»*, *«Скільки разів я тобі казала?»* тощо.

Таке ставлення не руйнує самоповаги дитини, а дає їй змогу відчувати себе гідною особистістю, яка має лише певні недоліки.

4. Визначте обов'язки. Доручіть Вашій дитині виконання яких-небудь обов'язків. Діти, в яких є постійні доручення вдома, відчують свою значимість, залученість до життя сім'ї. Частіше використовуйте фрази, що підвищують самоповагу дитини, наприклад: *«Це була чудова ідея»*, *«Дякую за допомогу»* тощо.

Важливо, що виконуючи свої обов'язки, дитина вчиться доводити почату справу до кінця, оскільки прагне пережити відчуття досягнення.

5. Виявляйте свою любов. Кожній дитині життєво необхідна безумовна, постійна батьківська любов. Аби виявити свою любов дитині, використовуйте ніжний погляд, доторк, говоріть їй: *«Я тебе люблю»*. Так Ви сприяєте розвитку позитивної самооцінки у Вашої дитини. Вона відчуває себе впевнено і спокійно не лише з самою собою, а й з іншими людьми, легко спілкується, їй симпатизують.

Пам'ятайте, що діти ніколи не бувають занадто дорослими, щоб більше не потребувати проявів батьківської любові. Головне — робити це ненав'язливо і не демонстративно.