

## **Детская самооценка: как ей помочь**

Здоровая самооценка — одна из самых важных характеристик правильного развития ребенка, уверенность в себе помогает справляться со стрессом и негативными ситуациями, выстраивать отношения в социуме. Вот как можно положительно влиять на детскую самооценку.

### **Как выглядит здоровая самооценка?**

Самооценка — это то, как дети воспринимают себя, в том числе то, что они думают о себе и своих способностях. Она формируется под влиянием того, насколько сильно они чувствуют себя любимыми, какую поддержку и поощрение (или критику) они получают от важных в их жизни людей, таких как родители, воспитатели, учителя. При этом уверенность в себе не означает, что весь мир вращается вокруг нас или что наши потребности важнее потребностей других людей. Точно так же здоровая самооценка — это не высокомерие, нарциссизм или самодовольство. Уравновешивайте самооценку ребенка другими важными ценностями, такими как эмпатия, умение сочувствовать, доброта, хорошие манеры, чувство благодарности.

### **Как помочь ребенку «вырастить» самооценку?**

Проявляйте безусловную любовь каждый день. Знание, что вы очень его любите, дает ребенку чувство защищенности и сопричастности, что очень важно для формирования самооценки. Ваша безусловная любовь закладывает основу всех здоровых и крепких отношений, которые будут в его жизни позже.

#### **Как любить ребенка без условий и почему это важно?**

Поэтому обнимайте ребенка при встрече, при прощании, просто так, без повода, выражайте свою любовь каждый день! Когда дети вырастут, этот фундамент любви поможет им и дальше общаться с людьми, заводить друзей и формировать социальные связи.

#### ***Играйте вместе и веселитесь***

Когда вы играете с ребенком — для него это сигнал, что вам нравится проводить с ним время и вы цените его общество. Просто веселое времяпрепровождение, шутки, возня — все это дает множество преимуществ для вас обоих. У детей развивается уверенность в том, что они могут быть интересными людьми, в будущем они смогут устанавливать прочные социальные связи. А еще исследования показывают, что умение играть и фантазировать снижает риск депрессии и тревожности. Кроме того, игры и развлечения отлично снимают стресс для вас обоих!

### ***Помните про ответственность и обязанности***

Домашние обязанности, соответствующую возрасту, дает ребенку чувство цели и удовлетворения: даже если все сделано не очень хорошо, важно дать понять, что вы цените его старания. Хвалите за все, что хоть немного получается, и заверяйте, что со временем и практикой получаться будет все лучше и лучше. Наличие домашних дел и обязанностей также дает детям ощущение контроля над своей жизнью, а полученные навыки уборки, приготовления еды и планирования помогают укрепить уверенность в себе и повысить устойчивость.

### ***Проводите работу над ошибками***

Когда ребенок плохо себя ведет, ошибается или делает что-то, что вас расстраивает или раздражает, обязательно отделите это поведение от его личности: это не он плохой, глупый или «неправильный», а делать так не надо было. Не называйте его обидными словами, не стыдите и не кричите, постарайтесь даже в эмоционально сложных ситуациях разговаривать с уважением. Обсуждайте, что неудачи — это опыт, который помогает учиться, что все люди совершают ошибки, но их стоит воспринимать как возможность для совершенствования и роста.

### ***Следите за использованием технологий***

Сегодня большинство из нас постоянно подключены к своим устройствам: мобильные телефоны, планшеты и ноутбуки позволяют переписываться, следить за другими людьми в социальных сетях, работать, учиться... Все эти возможности связи — это и хорошо, и плохо. Хорошо, что что люди могут быть более продуктивными и поддерживать связь с другими, но чрезмерная активность в Интернете может мешать семейным отношениям и общению, негативно сказывается на физической активности, а наблюдение за чужой жизнью часто формирует нереалистичные стандарты и ожидания. Решите всей семьей, какие виды активности необходимы, а какие являются чисто развлекательными, затем договоритесь о балансе экранного времени и других занятий.

### ***Поощряйте творчество***

Поделки, рисование, конструирование, творческие эксперименты — все это развивает фантазию и повышает самооценку. Когда ребенок создает картину, пишет рассказ или готовит проект для школы, обязательно попросите его подробнее рассказать, что это, что ему нравится или не очень нравится, получилось ли все так, как задумано. Предоставление детям возможности показать то, что они делают, или рассказать о том, что они создают, дает им понять, что их труд заслуживает внимания, а мнение и мысли имеют значение. Поощряйте его демонстрировать свои работы — поделки и рисунки оформите и повесьте дома, предложите поучаствовать, например, в школьных выставках, в конкурсах. Это укрепляет уверенность в своих

силах и побуждает ребенка продолжать упорно работать над своими творческими идеями.

Подготовила воспитатель группы «Почемучки»  
Трутнева Анна Геннадьевна

1. Как стать уверенным в себе/ И.Е. Чеснова. – Аванта, 2023. ил. – 73 с.
2. У меня все получится! Развиваем уверенность в себе/ Кутявина А.В. – Феникс-Премьер, 2021. ил.