

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

**ГАРМОНИЧНАЯ СЕМЬЯ. РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ**



*Главный смысл и цель семейной жизни  
воспитание детей.*

*Главная школа воспитания детей – это  
взаимоотношения мужа и жены,  
отца и матери.*

*В.А. Сухомлинский*

Главным институтом воспитания является семья. То, что ребенок в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Именно в семье закладываются основы характера, нравственные идеалы, формируется отношение ребенка к самому себе и окружающим людям. Любая человеческая деятельность оценивается исходя из определенных нормативных принципов и идеалов. Воспитательная деятельность в семье также основывается на определенных нормах, однако в каждой семье придерживаются своих собственных принципов в зависимости от сложившихся семейных традиций, характеров родителей и детей.

В процессе создания каждой новой семьи происходит интеграция как минимум двух различных систем семейного воспитания, в результате чего формируется уникальная система семейного воспитания со всеми ее достоинствами и недостатками. В процесс воспитания детей помимо матери и отца могут быть включены бабушки и дедушки, дяди и тети, другие близкие и дальние родственники. Каждый из них вносит свою лепту в формирование личности ребенка, поэтому очень важно, чтобы семейные отношения были гармоничными.

Для воспитания гармонично развитой личности необходимо достижение психологического комфорта в семейных отношениях, нравственного единения ребенка с родителями. Отношения, сложившиеся в семье с рождения малыша, должны быть стабильными на протяжении всей его жизни вместе с родителями. Это очень важно, поскольку конфликты и неустойчивые семейные отношения пагубно влияют на психику и общее моральное состояние ребенка. Для ребенка его семья является тем единственным коллективом, в котором его принимают таким, какой он есть, и которому он может откровенно, без утайки рассказывать обо всех своих проблемах. Поэтому родители должны правильно оценивать и анализировать свои поступки и свое поведение по отношению к своему ребенку. В процессе семейного воспитания родители прибегают к различным средствам воздействия на ребенка, включая личный пример, контроль, поощрение и наказание. Все эти меры воздействия должны быть абсолютно *адекватны* поступкам ребенка, ни в коем случае нельзя поощрять или наказывать ребенка без причины. Любое воздействие на

ребенка, как положительное, так и отрицательное вызывает соответствующую ответную реакцию с его стороны.

Для достижения полного взаимопонимания, необходимо правильно организовать общение с ребенком в форме диалога. основополагающим условием правильного диалога является стремление к общим целям, общности взглядов и интересов, совместным действиям. При этом взгляды и интересы могут не совпадать, главное, чтобы они не вступали в противоречие и не создавали конфликтных ситуаций.

Ребенок в семейном воспитательном процессе должен выступать не в качестве объекта воспитания, а в качестве союзника и единомышленника, а в некотором смысле даже в качестве главного его организатора и вдохновителя. Только абсолютное равноправие родителей и детей в

решении спорных вопросов позволяет правильно организовать диалог и установить доверительные отношения. Равенство в диалоге основывается на том факте, что дети также оказывают воспитательное воздействие на своих родителей.

В своей работе Я. Корчак указывал на то, что родитель, взрослый, сформированный и неизменный, непременно поддается воспитывающему воздействию среды, окружения и детей. Кроме диалога существует еще одно правило для организации семейного воспитательного процесса. Это правило на языке психологии звучит как принятие ребенка. Принятие - это утверждение уникальности своего ребенка с его характером и поступками, в том числе и непохожести его на своих родителей. Ни в коем случае нельзя применять вынесение негативных оценок своему ребенку, поскольку такое отношение к себе отпугивает и отталкивает ребенка. Любая негативная оценка глубоко проникает в душу ребенка и занижает его самооценку.

Подвергать критике можно только сам поступок ребенка, но не его самого. Ребенок должен быть уверен в любви родителей к себе независимо от его нынешних действий, успехов или неудач. Однако и хвалить детей ни за что также не следует, поскольку ребенок останавливается на достигнутом результате и уже не хочет развиваться дальше. Принятие ребенка должно строиться на признании постоянного развития ребенка и оценке этого развития со стороны родителей.

Для оптимизации процесса семейного воспитания необходимо придерживаться следующих правил:

- принимать активное участие в жизни семьи; находить время, чтобы пообщаться с ребенком;
- интересоваться проблемами ребенка и помогать развивать свои умения и таланты; не оказывать на ребенка нажима, помогая ему тем самым самостоятельно принимать решения;
- иметь представление о различных этапах в жизни ребенка; уважать право ребенка на собственное мнение;
- уметь сдерживать собственнические инстинкты и относиться к ребенку как к равноправному, но менее опытному партнеру; с уважением относиться к стремлению всех остальных членов семьи делать карьеру и самосовершенствоваться.

## **Воспитание позитивного отношения к жизни у ребенка**

Некоторые дети с момента рождения обращают внимание только на негативные аспекты жизни. По своему темпераменту они не сразу интересуются происходящим, новая ситуация вызывает у них неловкость и сомнения, они не решаются заняться чем-то впервые. Многие прибегают к негативной позиции: «Я не могу, я не хочу, я не буду», чтобы избежать всего, что заставляет их беспокоиться или испытывать чувство страха.

Независимо от того, является ли это врожденным отношением или приобретенным, дети с отрицательным взглядом на жизнь могут получить немалую пользу для себя, если их уверенность в себе увеличится. Вот несколько советов, которые могут содействовать началу этого процесса.

### **Обратите внимание на то, что интересует ребенка.**

Постарайтесь узнать, что вызывает у него интерес или что дает ему возможность быть довольным собой, особенно, если он сам этого не замечает. Обратите его внимание на то, что у него хорошее настроение. Вполне вероятно, что в эти моменты ребенок увлечен чем-то и чувствует себя уверенно. После того, как он испытает чувство уверенности в себе, можно убедить его попробовать что-нибудь другое.

Наблюдайте и прислушивайтесь к тому, что интересует и привлекает вашего ребенка. Например, если он, не отрываясь, следит за чемпионатом по каратэ, возможно, стоит отвести его в ближайшую школу каратэ, «чтобы просто посмотреть». Вам придется заглядывать туда несколько раз, прежде чем записать его в школу, но к этому времени он, возможно, сам попросит вас об этом.

Часто ребенок проявляет больше готовности попробовать что-то, если он знает, что в любой момент сможет отказаться от этого занятия, если пожелает. Вы просто предложите ему: «Попробуй в течение короткого времени, скажем, в течение десяти-пятнадцати минут». Нередко дети, которые занялись чем-то, начинают понимать, что это им по-настоящему нравится. Однако дети с отрицательным взглядом на жизнь хотят знать, что у них с самого начала есть выход и что новое занятие не обязательно является постоянным и ограничено определенными временными рамками.

**Оказывайте ему поддержку.** Вместо того чтобы упрекать ребенка за его отрицательную позицию, убедите его делиться с вами своими впечатлениями о том, почему он так чувствует себя, чем вызвано его поведение. Выслушайте рассказ о его чувствах, проявите заботу и спокойствие, ободрите и поддержите его, поощряя стремление двигаться вперед. Скажите ему нечто вроде: «Давай подождем еще недельку и тогда увидим, как ты чувствуешь себя». Даже если детям не нравится какое-нибудь занятие, они могут испытывать удовлетворение от того, что довели дело до конца.

**Пусть у вас будет час семейного откровения.** Это будет время, в течение которого вы расскажете ребенку о том, как вам когда-то не хотелось бежать в эстафете, потому что из всего класса вы были самым низкорослым, или о том, как вы боялись экзамена по математике. У детей существует ошибочное представление, что их родители идеальные люди, поэтому им нужно увидеть, что и у вас были те же самые проблемы, страхи и ошибки. Детям полезно знать, что «ужасные вещи», происходящие с ними, случались и с другими людьми. Посмейтесь над этим. Полезно посмеяться над собственными ошибками, чтобы ваш ребенок тоже научился смеяться над своими. Смех часто является лучшим лекарством при отрицательном отношении к жизни, вызванном страхом. Если мы перестанем воспринимать самих себя чересчур серьезно, наши дети поймут, что и они могут делать ошибки, смеяться над ними, затем собираться с силами и продолжать жить.

**Записывайте случаи негативного поведения.** Всякий раз, когда ваш ребенок проявляет отрицательное отношение к чему-нибудь, записывайте, что произошло, и то, что происходило в это время вокруг. Это поможет вам определить причину, вызвавшую такую позицию ребенка.

**Пользуйтесь тайным сигналом.** Например, поднятие большого пальца или соединение большого и указательного пальцев в кольцо, означающее «о'кей», когда вы замечаете, что ваш ребенок относится к чему-то позитивно. Это решает две проблемы. Во-первых, это простой, незаметный для окружающих способ показать своему ребенку, что вы гордитесь его поведением, а во-вторых, это поможет вам больше узнать о собственном ребенке из того, что раньше не было вам известно.

**Не прибегайте к штампам.** Самым верным способом добиться того, что у вашего ребенка сохранится негативная позиция, является присвоение ему штампа. Большинство из нас следует принципу: «Если ты так меня называешь, то я и буду таким». Если мне говорят, что у меня плохое отношение к окружающему, а мне это отношение нравится, то я и буду продолжать негативно

относиться к жизни. В отношениях с детьми гораздо более эффективным является концентрация внимания на позитивных аспектах.

**Развивайте в ребенке инициативность.** Ребенок, избалованный излишней добротой либо добрыми посулами, не имеет собственных мыслей. У такого ребенка отсутствует инициативность. Если он не воспротивится всему хорошему, то до конца жизни будет исполнять чужую волю, будет прислугой, марионеткой, предметом обихода. Он может быть очень умным, однако без приказа его ум не придет в действие. Такой ребенок - изгой в детских и подростковых компаниях. Его эксплуатируют, делают исполнителем грязной работы. Если его втянут в какое-либо преступление, то положение его становится безвыходным, и из-за страха перед тюрьмой он будет вынужден оставаться в компании и впредь. Ему не видать пощады ни от родителей, ни от компании, ни от общества. Все требуют от него лишь того, что почитается ими за хорошее.

И все-таки, почему безынициативные дети так легко попадают под влияние компаний? Потому что в компании не брюзжат, не зудят и не ноют, в отличие от семьи. Не выедают душу. В компании обязанности строго распределены, и каждый должен отвечать за свой участок работы. Кто уваливает от ответственности, того ожидает суровое, но справедливое наказание. Это несравнимо с постоянными придирками родителей и воспитателей. Человеку, а особенно ребенку, нужна конкретность в исполнении дела. Не так сделай это, и будет хорошо. Работа есть работа. Ее либо нужно сделать, либо в ней есть потребность. И в том, и в другом случае нельзя обставлять дело так, что кому-то от этого станет хорошо или кто-то от этого станет лучше. Станет ли кому-то хорошо, или станет кто-то лучше зависит от самого человека, а не от действий ближнего. **Безынициативный ребенок нуждается в приказе и ждет его.** Вместе с тем в ребенке тут же возникает внутренний протест, потому что приказ косвенно указывает на его неполноценность. Родители, желающие быть хорошими, живущие во имя домашнего покоя и старающиеся делать все для того, чтобы ребенок не плакал, получают все более ожесточенный отпор. Их охватывает смятение и разочарование, когда они пытаются предоставить ребенку свободу действий, говоря ему: «Делай так, как считаешь правильным», отчего ребенок только раздражается. «Делай!» звучит для него как приказ, но он не знает, как правильно. Ведь ему всегда подсказывали родители, воспитатели и учителя. Проблема усугубляется для обеих сторон. Для безынициативных родителей безынициативный ребенок причиняет массу хлопот, ибо им с самими собой-то не управиться. В них нет конкретности их желания ориентированы на расплывчато благую цель. Поскольку ребенок испытывает родительские качества, являясь суровым экзаменатором, то им не стоит надеяться на что-либо хорошее во взаимоотношениях с ребенком, до тех пор, пока они не начнут работать над собой и не разберутся в самих себе.

Многие родители, отдавшие все силы воспитанию, ощутив неправильность своих методов, однозначно решают действовать по-другому. И однажды на вопрос ребенка они задают встречный: «А ты сам как думаешь?» А что может думать ребенок, за которого до сих пор все решали родители? Прежде, исполняя приказ, ребенок доказывал, что он хороший, а теперь вдруг эту возможность у него отобрали безо всяких объяснений. Испуганный, он моментально ощетинивается серьезнее, чем когда-либо, и все лишь оттого, что родители не учли, что все новшества следует вводить постепенно. Дайте ребенку привыкнуть к новому. Первым делом научитесь сами мыслить самостоятельно и лишь затем научите этому ребенка.

Родители не осознают того, что ребенок является увеличенным зеркальным отражением их самих. Они также являются бездумными исполнителями чужой воли, их мыслительная способность еще более парализована чувством долга, чем у ребенка. Но какие бы проблемы у вас ни возникали, это не означает, что положение нельзя исправить.

Постепенно вы научитесь предоставлять ему возможность выбора спокойно и естественно. Вы не утратите спокойствия и в том случае, если ребенок сделает неверный выбор, так как знает, что этот шаг послужит только уроком. Вам и в голову не придет злорадствовать и подчеркивать свое превосходство над ребенком, поскольку вам вспомнятся собственные ошибки, совершенные в его возрасте.

## Общение родителей с подростками

Как и когда ребенок становится подростком, подросток – юношей, юноша взрослым? Это происходит не в один день, и часто возрастные перемены незаметны для нас: еще вчера наши дети были маленькими, нуждались в нашей заботе и опеке, а сегодня они заявляют о своей взрослости, требуют самостоятельности и независимости. Этот возраст называют по-разному: «трудным», «переходным», «кризисным». Он действительно резко отличается от прочих этапов жизни ребенка.

Подростковый возраст – это время интенсивного, но неравномерного развития. Различные системы организма развиваются с разной скоростью. Подросток может быть в одних отношениях уже взрослым, а в других – еще совершенно ребенком.

Подростковый возраст – это возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Подросток часто уже ставит перед собой цели, сам планирует их осуществление. Но недостаточность воли сказывается, в частности, в том, что, проявляя настойчивость в одном виде деятельности, подросток может не обнаруживать ее в других видах. Наряду с этим подростковый возраст характеризуется импульсивностью. Порой подростки сначала сделают, а потом подумают, хотя при этом осознают, что следовало бы поступить наоборот. Подросток стремится быть и считаться взрослым. Он всячески протестует, когда его контролируют, наказывают, требуют от него послушания, подчинения, не считаясь с его желаниями, интересами, что приводит к конфликтам в семье и школе.

Кроме того, многие родители замечают, что их дети, став подростками, больше стремятся к общению со своими сверстниками, могут часами говорить с ними по телефону. Это тоже одна из особенностей данного возраста. И чем сложнее отношения подростка с родителями, тем больше он прислушивается к мнению сверстников. Это происходит потому, что им он начинает доверять больше. В этот возрастной период родителям очень важно сохранить доверие и понимание в отношениях с ребенком.

Большую часть в наших отношениях составляет общение. Благодаря общению мы можем сохранить «ниточку доверия и понимания» на всю жизнь или же оборвать ее на любом этапе развития ребенка (чаще на подростковом). В основе доверительного общения, в первую очередь, должно лежать отношение к ребенку как к личности уже с самого рождения. Необходимо уважать его мнение и учитывать в построении совместных планов. Особенно это важно в подростковом возрасте. Самое главное в отношениях с ребенком – это искренность. Подростки особенно чувствительны ко лжи. В этом возрасте им сложнее простить родителям их неискренность. Иногда они не прощают ее вообще. В построении отношений с ребенком данного возраста родителям важно учитывать его возрастные особенности. В помощь родителям предлагается несколько способов эффективного общения с подростком. Применение их в повседневной жизни поможет сохранить доверие и понимание между родителями и их детьми:

1. Слушая ребенка, дайте ему понять и почувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех «зайцев»:

ребенок убедится в том, что вы его слышите;

ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и

лучше осознать свои чувства; ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

2. Разговор на серьезную тему проводите, когда вокруг больше никого нет.

3. В разговоре следите за своим тоном. Он не должен быть насмешливым. Придерживайтесь спокойного тона, слушайте внимательно. У вас не должно быть готовых ответов на все вопросы.

4. Старайтесь не говорить: «Мне все равно, что они там делали, но тебе лучше в это не ввязываться», «Я знаю, что для тебя лучше», «Делай то, что я тебе говорю, и проблема решится».

5. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

6. Никогда не сравнивайте его с кем-то, не говорите ему, что он должен быть на кого-то похож.

7. Советуйте ребенку, но предоставьте ему свободу выбора действия.

8. Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

9. Никогда не унижайте ребенка даже словами.

10. Не ставьте своего ребенка в неудобное положение в присутствии чужих людей.

11. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...».

12. Оторвитесь от телевизора и отложите газету, когда ребенок хочет с вами поговорить.

13. Дайте понять вашему ребенку, что вы интересуетесь им и всегда готовы помочь.

Научитесь понимать мир, в котором живет ваш подросток, поставьте себя на его место, и вы сможете не только добиться его доверия, но и также сможете лучше понять его общее поведение. Ежедневное общение покажет вашему ребенку, что вы заботитесь о нем. Это очень важный фактор, так как подросток будет чувствовать себя более комфортно с родителями, которые активно вовлечены в его жизнь. При отсутствии вовлечения взрослого, подросток может обратиться к ненадежным сверстникам за руководством или комфортом. Очень важно, чтобы родители подростка предоставляли ему руководство и заботу, которая ему требуется.

Специалисты рекомендуют родителям на время подросткового возраста ребенка стать для него старшим другом, общаясь на равных. Нужно стремиться, чтобы в основе взаимоотношений с ребенком царил взаимопонимание и доверие. И тогда никакой переходный возраст не будет страшен!

### **Роль родителей в формировании самооценки ребенка**

В психологическом словаре *самооценка* толкуется как «оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей». Самооценка, а точнее, её формирование, закладывается исключительно в семье с самого раннего возраста ребенка.

Отношение к себе у ребенка зависит от того, как складываются его взаимоотношения с родителями, и какое место занимает он в этих отношениях. Частое неоправданное захваливание, подчеркивание мнимых или реальных достоинств ребенка, приводит к тому, что у него формируется завышенный уровень притязаний. Если родители с недоверием относятся к проявлению самостоятельности, к возможностям ребенка, категорически подавляют любое несогласие ребенка с их мнением, то это может привести к стойкому ощущению своей слабости, неполноценности.

У детей самооценка зависит от мнения значимых взрослых и, в первую очередь, от оценки родителей.

Адекватная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. По мере формирования и укрепления самооценки возрастает способность к утверждению и отстаиванию своей жизненной позиции.

Достаточно высокая самооценка проявляется в том, что человек руководствуется своими принципами, независимо от мнения окружающих на их счет. Если самооценка не слишком завышена, то она может положительно влиять на самочувствие, так как порождает устойчивость к критике. Человек в этом случае знает себе цену, мнение окружающих не имеет для него абсолютного, решающего значения. При завышенной самооценке человек уверенно берется за работу, превышающую реальные возможности.

Заниженная самооценка проявляется в повышенной тревожности, постоянной боязни отрицательного мнения о себе, повышенной ранимости, побуждающей человека сокращать контакты с другими людьми. Заниженная самооценка разрушает у человека надежды на хорошее отношение к нему и успехи, а реальные свои успехи и положительную оценку окружающих он воспринимает как временные и случайные. Для человека с заниженной самооценкой многие проблемы кажутся неразрешимыми, эти люди очень ранимы, их настроение подвергнуто частым колебаниям, они острее реагируют на критику, смех, порицания. Они более зависимы. Недооценка своей полезности уменьшает социальную активность, понижает инициативу, такие люди в своей работе избегают соревнования, поскольку, поставив себе цель, они не надеются на успех. Будучи взрослым, человек с *заниженной самооценкой* постоянно будет испытывать страх перед каждым начинанием и решится ли начать что-либо вообще большой вопрос. Это будущий неудачник, как правило, которого глубоко в его душе сформировали его же родители.

Заниженная самооценка может привести к нарушению поведения ребенка уже в подростковом возрасте. ***Последствия заниженной самооценки:***

1. Снижается эффективность учебы. Оценки и качество работы зависят от того, насколько уверенно или неуверенно чувствует себя подросток. Если он все время недоволен собой, постоянно ругает себя, то, естественно, ему не хватает ни сил, ни энергии для разрешения встающих перед ним задач.

2. Современные психологи сделали вывод: человек не может любить другого, если не обладает здоровым чувством любви к себе. Если подросток сомневается в собственной значимости, может ли он уважать других?

3. Низкая самооценка влияет и на выбор друзей. Как ни странно, но обычно выбор падает на людей, которые будут критиковать, осуждать его. Почему? Потому что человек с низкой самооценкой видит себя именно таким: ни на что не способным, никому не нужным.

4. Нелюбовь к себе также мешает услышать других людей: свои проблемы занимают человека с низкой самооценкой.

5. Подростки с низкой самооценкой стараются не ставить перед собой труднодостижимых целей, обычно они ограничиваются решением обыденных задач, так как слишком критичны к себе.

6. Но самыми опасными последствиями заниженной самооценки являются маски, которые помогают подростку спрятаться от внешнего мира.

Одна из них *шутовство*. Человек высмеивает себя, как бы «опережая других». Его неуверенность прячется за этим шутовским нарядом.

И наоборот, *сарказм, грубость, высокомерие* могут послужить «щитом». Стоит кому-либо посмотреть «как-то не так» и подросток взрывается, набрасывается с кулаками, а нередко и сам провоцирует ссоры.

Сравнив себя со сверстниками, подросток с низкой самооценкой нередко приходит к выводу, что он никому не интересен. Результатом может стать замыкание на себе, уход в себя. Но такой вывод может привести и к совершенно противоположному результату: боясь осуждения со стороны других людей, подросток начинает приспосабливаться к окружающим «наступив на горло собственной песне»: не высказывает свое мнение, не дорожит собственными утверждениями.

Большинство подростков вынуждено находиться в подобном состоянии: социальная среда формирует вкусы современной молодежи, ее пристрастия.

Самым опасным результатом низкой самооценки может явиться *пристрастие к наркотикам*. Попробовав наркотики, подросток утверждает в собственной значимости, у него появляются «ложные» друзья. В мире наркотиков нет проблем, а, следовательно, не нужно искать пути их решения. Повышение самооценки ребенка, его уверенности в себе – это результат ежедневной работы родителей.

#### ***Чтобы повысить самооценку ребенка:***

- Хвалите детей даже за малейшие достижения. Делайте это искренне и эмоционально. Уделяйте больше времени своему ребенку, не скупитесь на ласку.
- Не ругайте ребенка за каждый проступок.
- Категорически неприемлемо в данной ситуации приклеивание ярлыков типа: «Лентяй», «Бестолковый», «Копуша».
- Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми. Можно лишь сравнивать его успехи сегодняшние и прошлые. Указывать на то, что стало получаться у него гораздо лучше.
- Необходимо выдвигать достижимые ребенком требования, чтобы он не терял веру в свои силы.
- Необходимо вовлекать ребенка в такие занятия, где цель обязательна будет достигнута. Потом задание можно немного усложнять.
- Не делайте ребенку замечания в присутствии других, избегайте приказного тона.
- Не забывайте сами употреблять слова «спасибо» и «пожалуйста», когда обращаетесь к ребенку.
- Чаще вовлекайте ребенка в свои «взрослые» дела. Пусть он поймет, что вы готовы доверить ему важное дело и уверены, что он с ним справится.
- Учитывайте мнение ребенка в семейных делах. Пусть ребенок чувствует себя нужным и важным в вашей семье.

Говоря о способах повышения самооценки, нельзя не упомянуть, что неадекватно завышенная самооценка также может являться источником многих проблем в общении и поведении ребенка. Дети, которые имеют необоснованно завышенную самооценку, тяжело сходятся со сверстниками, часто провоцируют конфликты и крайне тяжело переживают неудачи. Они часто бывают зависимы от общественного мнения и нуждаются в постоянном подтверждении всеобщего восхищения и любви к ним от окружающих. Очевидно, что такая тенденция ведет к значительным трудностям, как в детском возрасте, так и по мере взросления ребенка.

Поэтому важно суметь воспитать в ребенке уважение к индивидуальности других людей, внимание к потребностям и интересам окружающих, обращать внимание ребенка на то, что он бывает не прав, может заблуждаться, быть в чем-то менее успешен, чем другие. При этом важно подчеркивать мысль, что различия между людьми не означают, что одни из них лучше других, - каждый человек по-своему ценен и прекрасен.

#### ***Для того чтобы сформировать адекватную самооценку у ребенка:***

Научите ребенка оценивать других людей (начните с персонажей сказок или рассказов).

Обсуждайте с ребенком хорошие и плохие его поступки.

Необходимо оценивать конкретно плохое поведение ребенка, а не критиковать его самого.

Обращайте внимание на успехи других людей, их достижения (но не переусердствуйте!)

Следите за тем, чтобы все дела ребенок доводил до конца (не нужно восхищаться «полуфабрикатами»; похвалите ребенка и побудите закончить начатое).

Объясните ребенку, что каждому человеку свойственны разные чувства, и эти чувства нужно научиться уважать. Покажите на собственном примере, что вы принимаете любые чувства своего малыша. Приоткрывайте свой внутренний мир, не бойтесь показать свои эмоции и чувства.



Освободите ребенка от чрезмерной опеки и контроля. Предоставьте возможность ребенку делать свои ошибки и самому их переживать для того, чтобы впоследствии он мог оценить свое поведение и узнать на что он способен. Не нужно за ребенка делать то, что он с легкостью может сделать самостоятельно.

Помните, что в тех ситуациях, когда трудно найти взаимопонимание с ребенком, нужно просто попробовать посмотреть на все его глазами, помня о разнице вашего с ним жизненного опыта. Только родителям под силу сделать так, чтобы ребенок был уверен в себе, весел, открыт миру и эмоционально устойчив. Люди с адекватной самооценкой стремятся к успеху и могут признать свои ошибки, не умаляя своих достоинств. Адекватная самооценка – путь к достойному уровню жизни!