



**Вечно последний:
как поддержать ребёнка,
у которого не получается**

Ситуация на УСПЕХ!

САМООЦЕНКА или УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ!

САМООЦЕНКА

к детскому и семейному психологу, часто обращаются взрослые люди, которые не могут строить свою жизнь так, как им хочется.

- Они чувствуют себя неловко, когда им говорят комплименты и оправдываются: «Да ладно, ничего подобного».
 - Стесняются лишний раз высказать свое мнение и молчат, хотя им есть, что сказать.
 - Не могут за себя постоять и защитить свои интересы, когда с ними обращаются несправедливо.
 - Позволяют себя обижать, а порой – даже унижать.
 - Не умеют говорить «Нет».
 - Не могут попросить о помощи и не заботятся о своем душевном и физическом здоровье.
- И знаете, в чем причина? В их заниженной самооценке!

Ведь если человек в себе неуверен – им легко управлять и манипулировать, использовать его в своих интересах.

!! Известно, что отношение к себе формируется в детстве и потом, в зрелом возрасте, довольно сложно его поменять.

Поэтому родителям важно уделять большое внимание самооценке ребёнка – это залог его психологического и душевного здоровья сейчас и в будущем.

5 причин низкой самооценки ребёнка

1. Неконструктивная критика ребёнка
2. Сравнения. «Посмотри, как Вася хорошо справился»
3. Гиперопека
4. Публичные замечания
5. Слова-ярлыки в адрес ребёнка «Капуша. Неряха.....»

5 шагов для поднятия самооценки ребенка:

1. Создавайте ситуации успеха - найдите что-нибудь, что лучше всего получается у ребенка и уделите этому внимание;
2. Отмечайте достижения, а не провалы и уж тем более не предрекайте провал заранее: «не трогай, сломаешь!», «не беги - упадешь!» и т.п.
3. Сравните ребенка только с ним самим вчерашним;
4. Ставьте реальные цели для ребенка и для себя по его развитию. Не проецируйте свои амбиции.
5. Давайте ребенку свободу действий правильно. На начальном этапе всегда нужна ненавязчивая помощь: помните про «зону ближайшего развития» - то, что сегодня Вы делаете с ребенком вместе - завтра он сделает сам!»

Для этого:

🍀 Анализируйте вместе, что случилось. Пока ребёнок остро переживает, оцените вместе масштаб и последствия «катастрофы». Так он научится предвидеть результаты своих действий

🍀 Озвучьте общий вывод. Пусть ребёнок сформулирует, что полезного он узнал на будущее

🍀 Определите, в какой мере ответственность за неудачу лежит на ребёнке. Не обвиняйте, но и критически оценивайте оправдания

🍀 Создайте безопасное пространство. Когда ребёнок знает, что дома его поймут, поддержат, выслушают, поощрят идеи, он не будет бояться ошибиться

🍀 Поощряйте разные виды деятельности. Так ребёнок сможет определить свои сильные и слабые стороны. Ведь успех в жизни во многом зависит от того, насколько человек знаком и уверен в своих талантах

«Ну, ничего. Главное не победа, главное участие» — сколько раз такая фраза сработает с ребёнком, для которого победа или хотя бы небольшой успех — недостижимая мечта?

Бывает, что всё у него получается из рук вон плохо. Каждая новая неудача убеждает, что в следующий раз тоже не получится. Как разорвать заколдованный круг, пока ребёнок не опустил руки?

Узнайте, как он сам относится к тому, что что-то идет не по плану. Бывает, со стороны родителя ситуация выглядит катастрофической, а ребёнок воспринимает неудачи спокойно.

Если он беспокоится, первый важный шаг — разграничить виды неудач по степени тяжести. Например, низкая оценка за домашнюю работу имеет меньшее значение, чем оценка за контрольную. А по сравнению с «пошел гулять и не предупредил родителей», оценки вообще ничего не значат.

Сделайте легкие неудачи нормой жизни. Возьмите за правило каждую неделю делать вдвоем что-то, чем раньше не занимались. Объясните ребёнку, что вы вместе пробуете и неизбежно ошибетесь, но это опыт, который может быть полезным. А может, совершенно бесполезным, но веселым.

Наша цель — научить его воспринимать неудачу не как на преступление, за которым последует наказание и оценка его, как несостоятельной личности 😞. Мы хотим научить реагировать на них, как на интересный опыт.