

Как сформировать адекватную самооценку у ребенка

Каждый из вас хочет видеть своего ребенка счастливым, умеющим общаться с окружающими людьми. И главное для ребенка - это ваш собственный пример. Но, к сожалению, не всегда этого достаточно, не всегда ребенку легко наладить общение, и задача взрослых - помочь своему малышу разобраться в сложном мире взаимоотношений.

Способность общаться со сверстниками и взрослыми - это проявление коммуникативных способностей, индивидуально-психологических особенностей личности, которые обеспечивают эффективность общения и совместимость с окружающими людьми: сверстниками и взрослыми. Взаимоотношения с окружающими играют огромную роль, и их ненормальность - это зачастую показатель каких-либо отклонений в психическом развитии.

Уделяйте побольше внимания эмоциям вашего ребенка, попробуйте разобраться с причинами их проявления. Часто родители выбирают не всегда правильную тактику, начиная ругать ребенка за "кривляния" и истерики, не вполне понимая природу их возникновения, а в результате ваш радостный малыш превращается в молчаливого и замкнутого ребенка, все больше отдаляясь от вас. Это противоречие и дальше будет углубляться, становиться все шире и в итоге вытечет в подростковый конфликт.

У ребенка будет формироваться заниженная или низкая самооценка, что приведет к неправильному развитию его личности.

Вот несколько советов родителям, чтобы сформировать адекватную самооценку у своего малыша:

1. Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы. Пусть ребенок выполняет доступные ему дела и получает удовольствие от сделанного.
2. Ставьте перед ребенком реальные цели и задачи, которые он может достичь самостоятельно, не прибегая к помощи взрослых.
3. Не перехваливайте ребенка, особенно по пустякам, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.
4. Поощряйте в ребенке самостоятельность и инициативу, но не забывайте показать, что и другие могут быть лучше него.
5. Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Поддержите достоинство другого и дайте понять, что ваш малыш сможет достичь этого.
6. Показывайте своим примером адекватность отношений к успехам и неудачам.
7. Не сравнивайте ребенка с другими детьми, сравнивайте его с собой.
8. Чаще говорите своему ребенку: "Я люблю тебя", "Я верю в тебя", "Ты мне нужен". Осознание собственной ценности и нужности формирует у ребенка положительную установку на восприятие себя и окружающих, повышает веру в собственный успех.

Помните! Уровень самооценки не устанавливается раз и навсегда. Он может изменяться, особенно в детском возрасте. И каждый раз, когда мы общаемся с нашим ребенком, когда оцениваем его поступки и деятельность, наше отношение к его успехам и неудачам, мы оказываем влияние на отношение ребенка к себе.

Советы психолога **Способы управления гневом**

- Почувствовав вспышку гнева, попробуйте посчитать до десяти. Оттянув время, вы почувствуете некоторое облегчение и сможете разговаривать менее раздраженно.
- Физические нагрузки — это хороший способ переместить поток гнева, выплеснуть его. Бокс, тренажеры и просто быстрая прогулка позволят вам «потушить» нахлынувшие чувства.
- Не будьте слишком категоричны. Постарайтесь не использовать в споре такие слова, как «никогда», «всегда».
- Слушайте собеседника. Всем нам свойственно ошибаться.
- Проанализируйте, что вас раздражает, и постарайтесь организовать разговор так, чтобы он касался только предмета вашего раздражения. Если ваш собеседник начинает уходить от сути разговора, постарайтесь вернуть разговор в нужное русло. Только не надо на него кричать за это.
- Не оскорбляйте того с кем разговариваете. Таким способом вряд ли что-то можно решить.
- Всегда задумывайтесь о смысле разговора. Вполне, вероятно, что ваша вспышка гнева вызвана мелкими раздражителями, которые не имеют к теме разговора никакого отношения.
- Опишите свой гнев. Напишите на листке бумаги, что вас конкретно не устраивает, и к чему вы хотите прийти. Попробуйте на основании этого решить проблему, а не заикливайтесь на ней.
- Обратитесь к психологу. В этом нет ничего зазорного или стыдного. Вспомните, как вам бывает стыдно, когда вы на пустом месте оскорбили близкого человека, а когда туман из глаз прошел, то поняли, что зря. Если приступы гнева мешают жить в гармонии с окружающими — это проблема и её надо решать. Для этого существуют специалисты. Запишитесь ради интереса, может, психолог окажется интересным человеком и вы сможете с ним обсудить разные вопросы, заодно и определитесь — ваш гнев проблема или на самом деле все плохо.