

Как повысить самооценку у ребенка, чтобы он вырос уверенным в себе.

- 1. Ищите ключи** к взаимопониманию со своими детьми, чаще разговаривайте с ними о том, что для них важно. Делитесь своим жизненным опытом.
- 2. Не усугубляйте и не критикуйте.** Подросток и без того не уверен в собственной привлекательности, а если сомнения подтвердят родители, то самооценка упадет окончательно. Нельзя критиковать даже из благих побуждений: «Какая красивая у тебя подружка. Зато ты у меня умная. Зря ты с ней все время проводишь. Она с такой внешностью замуж быстро выскочит. Ей, может, учеба и не к чему, а тебе в университет поступать. Ты, дочка, лучше учись». Что при этом слышит девочка? Только то, что она некрасивая.
- 3. Помогайте ребенку почувствовать себя красивым.** В подростковом возрасте значимость внешности возрастает. Родители могут предложить пойти к стилисту, подобрать прическу, одежду, привести в порядок зубы и кожу. Бывает, что мальчики сильно переживают из-за высыпаний на коже, но стесняются сказать о своей проблеме. А родители уверены, что все в порядке, что их сын выше того, чтобы переживать из-за таких «пустяков». Пристального внимания этому уделять не стоит, но предложить вместе сходить к косметологу - идея хорошая.
- 4. Постарайтесь понять,** что жизнь ребенка принадлежит ему самому, не требуйте от него совершенства во всем.
- 5. Формируйте реалистичный взгляд на жизнь:** не унижайте, но и не перехваливайте ребенка.
- 6. Поддерживать подростка.** Не забывать хвалить, а если повода для похвалы пока нет, можно выдавать кредит доверия: «Я вижу твой потенциал. Я знаю, что ты способный. Я в тебя верю». Особенно важна поддержка родителя того же пола. Только папа или другой авторитетный для мальчика мужчина может дать совет, как общаться с девушками или вести себя в «стае».
- 7. Обращать внимание на свою самооценку.** Ребенок часто идентифицирует себя с родителями, поэтому взрослый должен транслировать две важные идеи: «Я классный» и «Ты тоже классный. Даже чуть-чуть лучше меня».
- 8. Не бойтесь признаваться детям в своих ошибках,** просите прощения, если были не правы, доверяйте своим детям.

5. Создавать возможности для новых знакомств: кружки, секции, лагерь отдыха, путешествия. Попадая в новый коллектив, ребенок может по-новому раскрыться. Люди увидят другую его сторону, а он посмотрит на себя их глазами. Чем шире круг общения, тем больше разных граней личности раскрывается и тем объемнее становится представление о себе.