

Мазуренко Елена Николаевна
педагог-психолог
МБДОУ МО Центр-детский сад №173
г. Краснодар

Как повысить самооценку ребёнка старшего дошкольного возраста с нормальным и нарушенным развитием?

Все понимают, насколько сильно самооценка влияет на психологическое состояние человека. Её основы закладываются в детстве, и одним из ключевых факторов является поведение родителей. Если родители придерживаются авторитарного стиля воспитания, это может привести к заниженной самооценке у детей, что, в свою очередь, в дальнейшем может вызвать неуверенность в себе и чувство неполноценности.

Самооценка — это то, как мы воспринимаем и оцениваем себя. Она создает особую атмосферу вокруг человека. Если самооценка высока, то это атмосфера доверия, честности и любви. Человек с высокой самооценкой чувствует свою значимость и полезность, что позволяет ему ценить окружающих.

Ощущение собственной ценности и высокой самооценки формируется в семье, где существуют доверительные отношения и где различия между людьми воспринимаются как норма.

Каждый родитель хочет, чтобы у его ребёнка была здоровая самооценка. Наше ежедневное общение с детьми может значительно повлиять на их самооценку, как повышая её, так и понижая.

Если у вашего ребёнка низкая самооценка, не отчаивайтесь, это можно исправить.

Существует несколько эффективных методов, которые помогут повысить самооценку ребёнка:

1. **Будьте внимательны к своим словам.** Хвалите ребёнка не только за его успехи, но и за усилия, которые он прилагает.
2. **Станьте для своих детей примером для подражания.** Они учатся на нашем опыте и перенимают нашу манеру общения.
3. **Замечайте, когда ребёнок делает неправильные выводы, и указывайте ему на это.** Когда речь заходит о красоте и привлекательности, дети иногда ставят слишком высокие стандарты и считают, что не соответствуют им. Это может повлиять на их самооценку, занижая её. Важно объяснить ребёнку, что каждый человек уникален и неповторим, и нельзя устанавливать чёткие стандарты для всех.
4. **Говорите и показывайте ребёнку, что вы его любите.** Ваша нежность и ласка будут повышать его самооценку.
5. **Создайте дома атмосферу тепла и понимания.** Ребёнок должен чувствовать себя в безопасности. Попробуйте понять, какие проблемы у него возникают в общении со сверстниками. Всегда оказывайте ребёнку поддержку и понимание. Пусть дом станет для него местом, где он чувствует себя в безопасности.
6. **Участие в различных секциях и кружках** также способствует повышению самооценки ребёнка. Совместное времяпрепровождение и дух соперничества полезны для детей.

Список литературы:

Волженина Т. Воспитание самостоятельности: советы родителям детей всех возрастов // Волгоград. — 2010. — № 37.