

Самооценка ребёнка

Ребёнок сам себя не оценивает, он видит себя глазами взрослых: относится к себе так, как они относятся к нему. Поэтому для формирования здоровой самооценки ребёнка стоит придерживаться четырёх правил:

☺ Любите его. Целуйте, обнимайте, улыбайтесь при встрече, проявляйте заботу.

☺ Принимайте его. Убедитесь, что не предъявляете завышенных требований, учитываете его мнение в выборе одежды, друзей или суждений.

☺ Хвалите его. Особенно за какое-то преодоление: он смог подтянуться один раз - он молодец и силач; он выступил, хотя очень смущался - он звезда.

☺ Видьте его настоящим. Ни в коем случае не сравнивайте с другими детьми. Увидьте именно его таланты, замечайте его успехи и обязательно говорите ему, что вам это нравится.

При низкой самооценке формируется ролевая позиция жертвы - разве этого вы хотите для своего ребёнка?

Тренер-мотиватор Ирина Ковалева