**Практичні рекомендації для батьків, як підвищити самооцінку своєї дитини**

Людині складно підтримувати здорову самооцінку, але особливо це складно зробити батькам, які проводять більшу частину свого часу в турботах про безпеку та щастя своєї сім'ї. Однак експерти стверджують, що здорова самооцінка батьків безпосередньо впливає на самооцінку дитини. Тому, моделюючи її, ви навчите свого сина чи доньку добре себе розуміти та відчувати.

Дослідження показали, що діти, які перебувають у гармонії із самими собою, більш успішні у школі. Хочете дізнатися, як можна допомогти своїй дитині підняти самооцінку? Далі пропонуються рекомендації, які стануть вам ефективними помічниками в цій важливій справі.

1. *Пам'ятайте, що всі ми припускаємось помилок***.** Важливо пам'ятати, що ніхто не досконалий. Коли ви вимагаєте від своїх дітей досконалості, це викликає в неї тривогу та депресію. Вони відчувають, що ніколи не зможуть досягти таких висот. Установіть у своїй родині нове правило: важливіше намагатися стати достатньо хорошим, аніж прагнути ідеальності і, не досягнувши її, почувати себе кепсько.
2. *Зверніть увагу на те, що говорите*. Будьте уважні до того, що ви кажете у присутності ваших дітей. Негативні коментарі, вимовлені вами про себе, діти запам'ятають і потім будуть відтворювати їх, але вже на свою адресу. Коли ваші діти знаходяться поруч, розмовляйте доброзичливо (та за їх відсутності також будьте привітними із собою).
3. *Навчайте поважати інших.* Ставтесь до дітей з повагою. Це не означає, що ви повинні їм потурати, це означає, що в розмові ви не станете їх переривати, а вислухаєте уважно. Звертайтесь до них з любов'ю. Неважливо, скільки років вашій дитині, з нею все одно треба розмовляти з повагою.
4. *Обійміть свою дитину.* Прихильність дає зрозуміти вашій дитині, що ви її любите і вона гідна вашої любові. Пам'ятайте, що підліткам потрібно стільки ж обіймів, скільки й маленьким дітям, якщо не більше.
5. *Дотримуйтесь своєї обіцянки.* Батьки, які ніколи не приходять вчасно або постійно змінюють свої плани, виховують недовірливих дітей. Якщо ви не можете довіряти іншим, то й не зможете добре себе почувати. Якщо ви виросли в сім’ї, де не дотримувалися свого слова, змініть цю ситуацію заради своєї дитини.
6. *Покладіть на дитину відповідальність.* Батьки повинні доручити дитині якусь справу по дому і простежити за тим, щоб вона була попереджена про негативні наслідки, які чекатимуть на неї у випадку її невиконання. Так дитина почне усвідомлювати, що вона є важливою частиною сім'ї, а її невеликі обов’язки – це посильний внесок у справу сімейного добробуту. Батьки, які не залучають дітей до роботи по дому, виховують дітей, які думають, що вони насправді нічого не значать для сім'ї. Це призводить до сімейних розладів.
7. *Проявіть інтерес до захоплень вашої дитини.* Будь-який інтерес, який проявляє ваша дитина, – це можливість підвищити її самооцінку. Порозмовляйте з нею детальніше про те, чим вона цікавиться. Вислухайте її. Купіть їй книги, відведіть у відповідні музеї чи запишіть у гурток, де діти поділяють такі ж інтереси. Коли ви проявляєте інтерес до захоплень вашої дитини, ви дозволяєте їй відчути себе цінною й важливою. Це сприяє її допитливості. Діти зі здоровою самооцінкою більш ініціативні, тому що не бояться ризикувати. Їх не лякають невдачі, а навіть якщо й виникають, діти їх сприймають і переборюють спокійно й впевнено.
8. *Виховати здорову дитину – дуже важливо.* Здорові мама й тато потенційно гарантують їй повноцінну самосвідомість і самооцінку. Якщо ви виросли в сім'ї, де не було прийняття та прихильності, навчити дитину любити може стати важким завданням. Але ніколи не можна здаватись. Робіть щодня всього один маленький крок, і цим ви вже забезпечите своїй дитині успіх.

**Корекція самооцінки у дітей повинна бути процесом цілеспрямованим і безперервним, а також непомітним для самого малюка. Для цього існує декілька способів:**

1. Урізноманітніть діяльність дитини, щоб у неї з’явилася можливість оцінити себе і свої сили в дії. Наприклад: слухання казок і музики (з подальшому обговоренням почутого і побаченого). Слухання музики, казок, пісень або звуків навколишнього середовища дозволить малюкові навчитися відрізняти один звук від іншого, аналізувати і підбирати опис того, що було почуто. Згодом це допоможе дитині повноцінно висловлювати свої думки і емоції. Дослідження навколишнього світу і різні експерименти;
2. Давайте дитині право вибору. Це може проявлятися в будь-якій дії, починаючи з того з якою тарілки їсти або який іграшкою грати і закінчуючи вибором куди піти погуляти і яким видом діяльності зайнятися. Заохочуйте будь-яку активність малюка і його інтерес до різних секцій та захоплень. Це дозволить йому зробити свій життєвий вибір.
3. Спільна діяльність з дитиною дозволить не тільки забезпечити комфорт і впевненість у собі. Будь яке питання, яке буде відразу ж задовольнятися вами, що дозволить дитині швидше освоїтися в навколишньому світі і пізнати його як можна ширше.

Крім перерахованих вище методів підвищення самооцінки у дітей, варто звернути увагу і на те, як ви самі виглядаєте зі сторони і як поводитеся з малюком і з оточуючими. Варто пам’ятати, що діти вчяться життю не тільки завдяки грі, але і за рахунок наслідування. Тому не варто зриватися на малюка, якщо у вас був важкий день, не з’ясовуйте при дитині відносини, не карайте і не критикуйте її. Ваш позитивний приклад і роз’яснення, чому варто чи не варто здійснювати різні вчинки, дозволять вашому малюкові зробити правильний вибір в житті і здобути впевненість у собі. І тоді у вас не виникне питання, як підняти самооцінку дитини.