**Как поднять ребенку самооценку:**

**6 советов**

У современных детей очень много поводов для падения самооценки и потери уверенности в себе – и школа, и отношения с одноклассниками, и завышенные ожидания со стороны родителей, и соцсети. От родителей во многом и зависит, каков будет внутренний психологический настрой ребенка, его отношения с собой и миром. Поэтому нужно не только прекратить на него давить, требуя, чтобы он прыгнул выше головы, но и постоянно поддерживать в нем уважение к самому себе.

Вот несколько советов, которые помогут исправить ситуацию, если вы заметили, что самооценка вашего сына или дочки упала.

**Ежедневные «мантры»**

Речь идет о некоторых ключевых словах, фразах, слоганах, которые будут работать как позитивные психологические установки. Пусть ребенок сам предложит те мантры, которые ему подходят, и их произнесение станет вашим с ним [ежеутренним ритуалом](https://deti.mail.ru/article/10-fraz-kotorye-nuzhno-govorit-rebenku-kazhdyj-den/" \t "_blank). Его выбор также позволит вам понять, как он видит самого себя, что с ним происходит, чего ему не хватает с эмоциональной точки зрения.

**Комплименты**

Только это должны быть не похвалы внешности, а подчеркивание положительных личностных качеств детей. Это очень важно, и произносить такие приятные, поддерживающие, повышающие самоуважение слова нужно при любом удобном случае (но, конечно, соблюдать при этом меру). Регулярно напоминайте ребенку о его [потенциале](https://health.mail.ru/drug/potentsial/), о том, как много в нем, на самом деле, заложено и как мощно он может эти задатки  реализовать, если постарается.

**Разговоры на равных**

Ведите беседы на серьезные темы, но не с позиции «сверху вниз», а на равных, проявляя уважение и интерес к мнению собеседника. Расспрашивайте его о том, каким человеком он сам себя считает, чем в себе гордится, а чем – не очень. Спрашивайте его мнение о других людях и различных ситуациях, показывая, что оно для вас очень ценно.

Старайтесь быть с ребенком максимально честными.

Обсуждайте с ним его высказывания, какими бы они ни были. Это поможет развитию независимого мышления. Задавайте ребенку побольше вопросов, демонстрируя, что вам действительно очень интересны все подробности жизни ребенка вне стен дома.

Открытые и доверительные отношения с родителями дают детям чувство безопасности, ощущение крепкого тыла — что бы ни происходило, родители всегда будут на их стороне, чтобы поддержать и защитить.

**Учитывайте его вклад**

Это нужно начинать делать с самого раннего возраста – отмечать, как ребенок вам помог, что сделал для общего блага семьи. Например, вслух хвалить его за помощь с выбором покупок в магазине, за то, что помог рассортировать постиранные вещи и т.д. Имеет значение даже самая незначительная помощь. Все это очень поднимает самооценку и развивает [чувство самостоятельности](https://deti.mail.ru/article/30-veshej-kotorye-ne-stoit-delat-za-rebenka/).

**Напоминайте о достижениях**

Когда вы говорите о достижениях, вы тем самым позволяете ребенку ценить собственные способности. Дети обычно хотят произвести впечатление на родителей, чтобы те ими гордились. И когда вы действительно так реагируете, это не проходит незамеченным.

Поэтому воспевайте даже самые мелкие успехи.

Когда вы гордитесь им, он гордится собой. Важно напоминать ребенку о его достижениях, чтобы он никогда не забывал, что он уникален.

**Расспрашивайте о мечтах и целях**

Когда вы демонстрируете неподдельный интерес к увлечениям, пристрастиям, хобби ребенка, он осознает, что эти его, казалось бы, просто приятные занятия имеют значение. И та радость, то удовольствие и ощущение счастья, которые они приносят ему, тоже имеют значение.

Важно расспрашивать ребенка о том, какие цели он перед собой ставит, занимаясь своим хобби, учебой, спортом, чего он хочет достичь, о чем мечтает. Старайтесь ставить реальные, разумные цели с детьми ( заранее понимайте, что у ребенка обязательно получится). Определяйте короткий период достижения цели, затем обговаривайте положительный результат, чтоб ребенок видел свой успех. Тогда он обязательно поверит в себя.

Это поможет ему стать более уверенным, ведь когда цель становится определенной, ее легче [достичь](https://deti.mail.ru/article/pochemu-ne-nado-govorit-detyam-chto-oni-mogut-stat/). А если вы будете его самым главным фанатом, его уверенность в себе вырастет до небес.

**Успехов вашим детям!**