



ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

**«КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ РЕБЁНКА  
И ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?»**



*Исследования психологов показали, что люди, имеющие низкую самооценку, более склонны употреблять табак, алкоголь и даже наркотики. У ребенка, который относится к самому себе хорошо, имеет положительную, высокую самооценку, скорее всего, хватит самоуважения, чтобы отказаться от употребления алкоголя и наркотиков. Он будет сопротивляться давлению окружающих более активно, чем тот, который считает себя «хуже других». Пять правил повышения самооценки позволят вам повысить ее у вашего воспитанника.*

### **Правила повышения самооценки**

**Правило 1.** Поощряйте, хвалите ребенка за старания и усилия так же, как за достижения. Замечайте даже самые мелкие успехи. Хвалите как можно чаще. Давайте понять, что старания и настойчивость часто важнее результата.

**Правило 2.** Помогайте детям ставить реальные, достижимые цели. Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть небольшие по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и восхищение как наивысшие достижения и победы других.

**Правило 3.** Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребёнка. Допустим, ваш ребенок полез на высокий забор, утыканный гвоздями. Для того чтобы не разрушить положительную самооценку, можно сказать, например, следующее: «Лезть на такой забор опасно. Ты мог упасть и

разбиться. Не делай больше этого!». Разрушительное для самооценки высказывание звучит так: «Куда ты полез? У тебя что, головы на плечах нет?»».

**Правило 4.** Давайте ребенку почувствовать настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми, членами «команды». Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

**Правило 5.** Показывайте и говорите детям, что вы их любите. Поцелуи, объятия, слова о любви способствуют тому, что ребенок видит себя в полноценном свете, принимает себя. Дети никогда не бывают слишком взрослыми, и каждый требует подтверждения в ваших чувствах, что они самые любимые и дорогие. Задайте себе вопрос: «А хочу ли я слышать в свой адрес ласковые и добрые слова – слова поощрения?». Именно эти слова повышают самооценку любого человека.

Помните также, что состояние и результат психологического общения с ребенком зависят и от психологического и физического благополучия взрослых.



*Подготовила  
педагог-психолог Н.Н. Копылова*