**Формування в дитини здорової самооцінки**

Батькам украй складно виправити самооцінку своєї дитини, хоча вони дуже стараються це зробити. Їм важко бачити, як дитина влаштовує істерику або опускає руки через свою невпевненість. Співпереживаючи емоційний стан своїх дітей, батьки намагаються знайти способи допомогти їм та якось мотивувати. Але, на жаль, із самооцінкою справи йдуть інакше. І правда полягає в тому, що кращі почуття не приведуть дитину до кращої поведінки, а ось краща поведінка призведе її до кращих почуттів.

***Що це означає?*** Психологи стверджують, що в дітей самооцінка розвивається тоді, коли вони виконують щось складне чи нестандартне – те, що кидає їм виклик. Наприклад, коли ваша дитина тільки навчилась ходити, ви хвалили її та пишались її досягненнями. Але зараз, коли вона вже підросла, ви не станете її хвалити за це. Дітей треба хвалити за те, над виконанням чого треба попрацювати. Саме тоді, коли дитина вирішує якесь непросте для неї завдання, і формується її самооцінка.

У наш час може здатися, що дітям за все видають якісь грамоти або призи. Але якщо дитину нагородити за те, що далось їй легко, тоді ви ніяк не вплинете на її почуття власної гідності, тому що така «легка» нагорода не формує її самооцінку. Дуже важливо підтримувати й підбадьорювати своїх дітей, але не треба їх хвалити за те, що вони й так прекрасно вміють робити, наприклад, зав'язувати шнурки. Самі подумайте, якщо б ваш начальник хвалив вас за набраний текст документа чи за добре забитий цвях, вам би сподобалась така похвала? Напевно, ні, адже це ж не перший ваш робочий день у житті.

Розцінюйте самооцінку як уміння вирішувати проблеми. Одних розмов буде мало, тому треба вміти діяти. Звісно, немає нічого поганого в тому, щоби приділяти увагу почуттям дитини. Але пам'ятайте, що це не допоможе їй навчитись вирішувати проблеми самій, і, у свою чергу, її самооцінка не буде формуватись належним чином. Інакше кажучи, якщо ви хочете, щоб дитина була щасливою людиною, то повинні показати їй, як цього домогтись, і тоді вона зможе постійно використовувати ці навички.

Якщо в дитини проблеми із самооцінкою, тоді ви повинні звернути свою увагу на те, як вона пояснює свою недоречну поведінку. Наприклад, ваша дитина висловила якесь виправдання того, чому вона не виконала завдання, отримане нею від старших. Як батьки ви хочете, щоб вона поважала старших і виконувала свої обов'язки, але ви також повинні пояснити їй, що відмовки тут не працюють.

Якщо ви промовчите й ніяк не відреагуєте, дитина не зрозуміє, що таке працьовитість і відповідальність. Але, з іншого боку, якщо, наприклад, підліток виконав усі свої обов'язки, він може собою пишатись. Якщо він добре працює, то його старання не будуть марними. Можливо, він не відразу зрозуміє, наскільки значними є його дії, але дізнається на ділі, що таке бути успішним і як формувати свою самооцінку. Чим більше ваша дитина буде вчитись бути самостійною, тим вищою буде її самооцінка й тим краще вона буде почуватись.

***Підвищуємо самооцінку: установлюємо очікування***

Батьки для дітей повинні бути, як скеля. Діти відчувають себе безпечніше, коли тато з мамою кажуть про все чітко й буквально. При цьому об'єктивність батьків допомагає розглядати негативні емоції дитини ззовні. Коли емоції заважають виконувати обов'язки, батьки повинні зосередитись на поведінці дитини. І коли ваша дитина зробить те, що повинна, вам треба її підтримати й не акцентувати свою увагу на негативних емоціях та інших проблемах, які заважали їй виконувати своє завдання.

Усі люблять чути похвалу, і діти не виняток. Батьки часто стають більш емоційними, коли в дитини виникають якісь проблеми, особливо, якщо при цьому страждає її самооцінка. Але якщо ваша дитина не задоволена собою, зосередьтеся на хорошій поведінці й обов'язково закликайте її до відповідальності в тому випадку, якщо вона поводиться погано.

Наприклад, ваша дитина приходить додому й каже, що її перевели в іншу спортивну команду, при цьому вона настільки засмучена, що не може прибрати у себе в кімнаті. Звісно, ви співчуваєте їй, але все ж знаєте, що безлад ніяк не покращить її настрій і не виправить ситуацію. Нагадайте дитині про те, що в неї є свої обов'язки. Ви можете разом почати прибирати, але основну частину роботи повинна виконати саме вона. І коли її кімната буде прибрана, ви можете її похвалити. Так, це не поверне її в команду, але хоч якось прикрасить її «поганий» день.

Батькам складно не зосереджувати свою увагу на почуттях дітей, тому що створюється враження, що їм усе одно. Але пам'ятайте: якщо ви будете весь час приділяти увагу їхнім емоціям, а не поведінці, вони не навчаться вирішувати свої життєві проблеми. Зміна поведінки може легко розрядити обстановку, і тоді ніхто не буде страждати.

Ви можете вислухати свою дитину, але не забудьте нагадати їй про те, як вона повинна поводитись. Можливо, вона ображена на те, що про неї сказав хтось із друзів, але це не означає, що вона не повинна виконувати свої домашні завдання або їй можна зухвало поводитися зі своїми братами й сестрами. Інакше кажучи, наш поганий настрій не рятує нас від наших зобов'язань. І якщо по дорозі на роботу у вас ламається машина, ви повинні перебудувати весь робочий графік, розібратися з машиною, прийти на роботу й виконати її. Так, це може зіпсувати настрій, але це не кінець світу.

***Погані ситуації та справжні почуття***

Бувають випадки, коли в дітей трапляється щось погане, і тоді їх переповнюють негативні емоції. Наприклад, дитина посварилася зі своїм кращим другом. Як батьки ви будете переживати за неї, тому що така неприємна ситуація може трапитися з кожним. Саме тому ви повинні пам'ятати, що ваше головне завдання – допомогти дитині знайти результативне рішення даної проблеми.

Коли батькам шкода своїх дітей, їм складніше їх дисциплінувати. Але це не повинно вас зупиняти. Погляньте на загальну картину, допоможіть дитині переключити свою увагу й рухатися далі. Ви ніяк не допоможете дитині, якщо будете постійно співчувати їй і дозволяти ухилятись від зобов'язань тоді, коли вона сумує, сердиться чи зажурена.

І ось у чому криється правда: іноді дітям корисно почуватись погано, а нам намагатись утримуватися від того, щоб усе виправити. Поганий настрій або складний день – це не кінець світу, це не дає дітям права погано ставитись до інших. Вони повинні відповідати за свої вчинки, тому що це формує їхню самооцінку. І кінцевим результатом цих страждань є те, що ваша дитина навчиться правильно поводитись під час складних життєвих ситуацій і знайде віру в себе.

Джерело: https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/3362/