**«Как воспитать ребёнка, который не боится ошибок»**

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37**

**Самооценка** - это способность человека оценивать себя, свои качества, и, опираясь на эту оценку, развиваться и жить. Адекватная самооценка позволяет ошибаться и не страдать от бессмысленного чувства вины. Вместо этого - получать опыт. Ведь без ошибок живут только боги. Выходит, ещё одна особенность адекватной самооценки – её реалистичность. Хорошо бы, чтобы мы не заигрывались в идеала, которые не ошибаются и ничего не боятся. И чтобы детям эту игру не подсовывали.

Самооценка ребёнка должна быть обязательно адекватной, так и быть причиной заниженной или наоборот завышенной самооценки. Адекватная самооценка помогает ребенку быть более спокойным, хорошо относиться к себе и к окружающим людям, подросток с такой самооценкой способен хорошо понимать свои возможности и ограничения. Так случается, что родители, которые даже не всегда понимают, что такое самооценка, и не делают простых, но важных вещей, чтобы у ребёнка с самооценкой не было проблем.

Но не все семьи понимают самооценку. И начинают усердно хвалить ребёнка, говорить, что всё у него получается лучше всех, куда остальным! Человек, который растёт с уверенностью, что он - самый-самый, неизбежно столкнётся с разочарованием. И ничего похожего на адекватную самооценку у него точно не будет.

Родители, которые решили всячески превозносить способности ребёнка во всём, за что бы он ни взялся, не видят за всем этим самого ребёнка. Проблемы, тревоги, чувства, переживания просто игнорируются. Вот откуда берутся тридцатилетние мальчики и девочки, обиженные на судьбу за то, что она не пришла и не дала им всё, что должно принадлежать им по праву своего таланта или превосходства. И похвала не помогла им выработать адекватную самооценку.

А что же помогает и что нужно действительно делать?

**Взять ответственность за своих детей.** Да, решение принимаете вы, а не они.Пока мы родители, как ни крути, как не советуйся с детьми, мы и только мы делаем решающий выбор. Идти в эту школу или в ту? Разбираться с учителем или спустить на тормозах? Решение принимаем мы.

**Учиться интересоваться своими детьми**, а не только их успехами. Детям, чтобы расти уверенными в себе, нужно чувствовать, что ими интересуются Не просто переживают за них «Что у тебя болит? Ты здоров? У тебя какие оценки сегодня? Кто эта Маша из первого подъезда?». А интересовались ими «Что ты читаешь? Что думаешь про новую серию такого-то сериала? Когда тебе грустно?». Нашим детям для хорошей самооценки нужно то же, что и нам самим.

**Перестать делать замечания.** Как бы ни было сложно. Про вред критики для самооценки любого человека, а ребёнка особенно. Нашим детям достаётся из-за простого правила: получил сам - передай другому. Мы, взрослые, и сами живём под этим градом критики со всех сторон. А если мы уже родители - град усиливается. Постоянная критика и замечания в адрес ребёнка быстро убивают в нём всякий интерес и вселяют страх ошибки.

**Учить ребёнка ошибаться и ценить ошибки**. Ребёнок всё делает впервые, у него нет опыта. Он получает его, постоянно ошибаясь. Если мы хотим, чтобы он был уверен в себе и не трясся от страха перед ошибками, нужно поддерживать его тогда, когда у него не получается. Говорить: «Ты молодец, что пробуешь. Ты смелый и сильный! Давай ещё раз попробуем». Вы встаёте с ним рядом, и в разном возрасте это значит разное: для двухлетнего ребёнка - иногда достаточно просто взять его руки в свои. Для пятилетнего: спросить, хочет ли он, чтобы вы помогли. Для семилетнего - помочь понять, что именно не получается. Для 12-летнего - быть рядом, чтобы чуть что поддержать, когда позовёт.

**Хвалить за то, что ребёнок сделал**, а не за то, что он «самый лучший» или «лучше кого-то». Когда ошибки не ободряются или отрицаются «Ты не можешь этого не понять, ты просто не хочешь понимать», а достижения превозносятся как самые-самые из самых-самых, есть риск вырастить короля без королевства. Человек, который будет бессознательно пытаться изо всех сил удерживать чувство своего превосходства над другими. Это как раз те странные истории, когда человек хочет большего и вроде всё у него есть для того, чтобы этого большего достичь.

**Верить детям, даже когда они врут.** Спросите взрослых, у которых были хорошие отношения с родителями и которым многое в жизни удалось сделать, за что они благодарны своим родителям. И вы услышите: за то, что они мне верили и доверяли. Даже тогда, когда этого делать, не следовало. Родители часто переживают, что дети много врут, некоторые маниакально требует от детей говорить правду и только правду.

**Оставаться на стороне своих детей до конца.** Быть до конца на стороне своих детей - ещё одно важное родительское свойство, которое помогает ребёнку вырасти уверенным в своих силах человеком. Быть до конца на стороне своих детей - значит видеть их, понимать их, знать, что в детях, как и в каждом из нас, живут разные чувства, что они, как и другие люди, могут злиться, могут быть несправедливы. Знать всё это, но всё равно оставаться на их стороне.

Дети с 7 до 11 лет, когда происходит огромное количество событий, способных повлиять на самооценку ребенка не только в конкретный момент, но и в будущем. Отношения с друзьями, контрольные и экзамены, интерес к их физической привлекательности и их собственный интерес к кому-то. Дети в этом возрасте начинают пользоваться социальными сетями и могут столкнуться с давлением со стороны сверстников. В этом возрасте также могут проявляться начальные стадии полового созревания, сопровождающиеся перепадами настроения. Так что нет ничего удивительного в том, что в период взросления у ребенка может значительно пострадать самооценка. Если же вы думаете, что у вашего ребенка низкая самооценка, знайте, вы точно не одиноки в своей проблеме.

Как же понять, не занижена ли самооценка у вашего ребенка, обратите **внимание на симптомы:**

Ребенок самокритичен и часто повторяет фразы вроде «я не силён в этом», «все вокруг лучшее меня» и так далее.

Избегает любых трудностей, потому что боится потерпеть неудачу.

Добивается критики или похвалы и очень чувствителен к тому, что думают о нём другие

Теряет интерес к учёбе и перестаёт стараться – ему кажется, что он «не может тягаться» со своими сверстниками.

Страдает от перепадов настроения.

Сильно подвержен влиянию сверстников.

Стремится всё контролировать, чтобы скрыть чувство бессилия и низкую самооценку.

Помните – никогда не поздно начать помогать ребенку повышать самооценку. Когда ваш ребёнок чувствует себя хорошо, ему проще решать повседневные задачи. Убедитесь, что он знает, что вы всегда поддержите его, помогите освоить навыки для самостоятельного преодоления трудностей, и вы увидите, как возрастёт его уверенность в себя. Тем не менее, если у вас есть серьёзные опасения относительно психического здоровья вашего ребенка, врач – лучший человек, к которому вы можете обратиться за консультацией.