**5 правил победителя: как повысить самооценку у детей**

 Самооценка – очень важная составляющая характера ребенка. От нее зависит, будет ли он удачлив, успешен, или завязнет в комплексах.



У детей она складывается, прежде всего, из сформировавшихся мысленных представлений о себе, об окружающем мире. И представления эти дети впитывают не откуда-то с небес, а от взрослых, прежде всего, от родителей.
Как помочь ребенку [развить полноценную самооценку](http://deti.mail.ru/news/pochemu-u-polnyh-detej-malo-druzej/)?

1. Начинать надо с себя. Если вы постоянно в депрессии, в ожидании неприятностей, вам кажется, что у вас всегда все хуже, чем у других, вы не верите в свои силы – как вы сможете воспитать ребенка другим? Он – ваше зеркальное отображение, ему неоткуда будет черпать позитив для своего подсознания.

Если эти характеристики про вас, нужно принимать меры. Какие, спросите вы?
Все знают, что мозг состоит из сознания и подсознания. Сознание – это наши мысли, взгляды, образно говоря, семена, а подсознание – почва. И формирует самооценку именно подсознание. Так вот, какие семена вы в него забрасываете, то там и произрастет. Подсознанию все равно, что утверждать. Оно, как солдат, получило информацию, под козырек, и будет сделано! Мысли неудачника – вот вам неудачник. Поступают в подкорку только позитивные мысли победителя – ясна задача. Будет победитель, пожалуйста.

Это, конечно, все утрированно, но задача подсознания именно такая. Поэтому следите за своими мыслями. Михаил Наими, автор мудрого произведения «Книга Мирдада» писал: «Думайте так, будто каждая ваша мысль огромными огненными буквами написана на небе и видна каждому». Абсолютно правильное высказывание. Не допускайте в подсознание негатива.

2. Из первого пункта следует второй: ваш позитив по цепочке передается детям. Они же подражают вам. Контролируя свои мысли, пытайтесь то же самое привить и детям. Они должны усвоить на уровне подсознания, что самооценка их будет зависеть от них самих, от того, как они будут о себе думать. При этом, естественно, должны быть реальные действия по претворению в жизнь своих мыслей и желаний.

Для примера: любимый многими актер [Арнольд Шварценеггер](http://deti.mail.ru/news/shvarcnegger_priznal_vnebrachnogo_syna/) не всегда был таким успешным, как сейчас. Он помнит те времена, когда у него не было ничего, кроме твердой веры в силу мысли. Еще мальчиком он представлял себя таким, каким бы хотел быть, и в своих мыслях никогда не сомневался, что так и будет. И он стал тем, кем хотел. С детства программировал себя на успех – и успех пришел к нему.

3. Постарайтесь замечать даже крохотные победы малышей или детей постарше, ведь важна не масштабность поступка, а позитивный результат. Пусть это будет какой-то маленький поступок, какое-то усилие со стороны ребенка по преодолению даже не очень значительных преград – это будет его победа и, подогретая похвалой самых близких людей, она его окрылит.

4. Навсегда исключите из своего лексикона слова, которые могут унизить ребенка, вселить в него чувство неполноценности. Слова, которые ранят его, оставляют в душе ребенка чувство вины («как ты невыносим», «почему ты ничего не можешь делать нормально», «сколько раз тебе говорить» и т.д.). Мысли, которые при этом у ребенка возникают, попадая в подсознание, будут строить там соответствующий образ, образ неудачника. Уважайте своих детей.

5. Каждый человек, и ребенок в том числе, уникален, другого такого нет. Неважно, какой он – толстый, худой, маленький, большой, красивый или не очень – он уникален. В чем-то, что ребенок пока еще не может определить. Дайте ему возможность найти то, что может стать целью всей его жизни. Некоторые родители недовольны, что сын или дочь бегают из одного кружка в другой, из секции в секцию. А ребенок ищет свое, пусть не очень толково.

Тут родители должны проявить умение и такт, чтобы направлять малыша в нужное русло. Или другой пример: дети – неуемные фантазеры. Родители частенько от них отмахиваются: «[Вот врунишка](http://deti.mail.ru/child/esli-rebenok-vret/)». А вдруг это будущий писатель-фантаст или ученый?

И, в заключение, небольшое отступление. Мы все недавно смотрели Олимпиаду. Вспомните выступления параолимпийцев. Казалось бы, им было отчего впасть в депрессию и хандру. А вместо этого – такие победы! Они не родились от негативного мышления и нытья. Эти люди мыслили себя победителями и делали все, чтобы ими стать. И они ими стали, несмотря на все внешние препятствия.
Поэтому давайте и наших детей «программировать», в хорошем смысле этого слова, на подсознание победителя, тогда и самооценка будет соответствующая.

**8 правил для родителей: как воспитывать сына**



[Воспитание мальчика](http://deti.mail.ru/child/stereotipy-muzhskogo-i-zhenskogo-vospitaniya/) – дело непростое, но есть некоторые условные правила, которые можно рассматривать в качестве ориентира в этом сложном процессе. Обозначим самые весомые из них. **1. Отцу надо быть для мальчика примером**
Первые годы жизни малыш почти всегда рядом с мамой, без нее он себя не представляет. Она для него – свет в окошке. Но, начиная с [6 лет](http://deti.mail.ru/calendar/childgrowth/6_let/), мальчик начинает все больше ассоциировать себя с отцом. Пытается подражать ему. Наблюдает, что и как папа делает. Этот период развития ребенка очень важен, он формирует представление о том, [каким должен быть мужчина](http://deti.mail.ru/family/papa-mozhet-rol-otca-v-vospitanii-rebenka/), и как он должен себя вести. Чтобы привить сыну мужскую линию поведения, отец должен тщательно следить за своими поступками, словами, интонациями, показывать пример.
**2. Мама безоговорочно любит и любима сыном**
Проявление любви мамы к сыну неоценимо. Недостаток ласки по отношению к мальчикам, считают психологи, является причиной дальнейших психологических проблем мужчин во взаимоотношениях с женщинами в будущей семейной жизни. Но любовь и ее проявление – вещи обоюдные. Мама должна иногда быть по-женски беспомощной, предоставляя возможность сыну проявить заботу, рыцарство. Маме не следует становиться для сына «своим парнем». Большую роль играет в таких ситуациях и папа, показывая пример заботливого отношения к жене. Именно эта [модель поведения](http://deti.mail.ru/family/kak-sdelat-svoyu-semyu-samoj-luchshej-na-svete/) проектируется в будущем и на семью сына.
**3. Приветствуйте проявления самостоятельности, инициативы и чувства собственного достоинства у сына**
это будущему мужчине потребуется в первую очередь, если он хочет себя в этой жизни полноценно реализовать. Если сын уверен, что ему дозволено (разумеется, в пределах разумного) делать свой собственный выбор, а не просто выполнять ваши распоряжения, чувство достоинства и уверенность в себе и в своих силах укрепятся. Но при этом ребенок свой выбор должен подкреплять действиями и [доводить начатое дело до конца](http://deti.mail.ru/teenager/ne-lezte-v-moyu-zhizn-o-detskoj-samostoyatelnosti/).
**4. Развивайте физически, прививайте сыну навыки**
**самодисциплины**
Мальчики изначально более подвижны, активны, пытаются познавать мир путем непосредственных ощущений, физического воздействия. Пусть ваш сын для того, чтобы «выпустить пар», ищет компанию не во дворе, а на спортивной площадке, в спортивной команде, где есть возможность приобрести навыки самодисциплины и развить себя физически.

**5. Научите сына преодолевать трудности, терпеть поражения**
это сложно, порой даже взрослым. Но в преодолении трудностей и закаляется характер ребенка. Вспомните притчу о лягушках, попавших в сметану. Победу одержала та, что не смирилась с обстоятельствами, боролась до конца и победила. Поддержка родителей, вера в свои силы в таких ситуациях способны дать мальчику многое. Если ребенок еще в детстве [научится проигрывать](http://deti.mail.ru/child/uchim-rebenka-proigryvat/), то поймет, что любая неудача – это толчок к новым возможностям.
**6. Воспитывайте ответственность**
один из наиболее важных моментов. Ответственный человек всегда надежен и заслуживает уважения. Но это и оборотная сторона самостоятельности. Свобода с одной стороны, ограничение ее в связи с принятием ответственности – с другой. Можешь делать то, что считаешь нужным, но при этом должен понимать, что ответственность за свои действия несешь сам.
**7. Прививайте чувство сострадания**
к слабым. Больным. К животным. Может быть, вам приходилось видеть, как порой жестоко подростки обращаются с собаками, кошками. Откуда это у них? Да с раннего детства. Не научены они понимать и чувствовать, что такое чужая боль, страдания. И только лекциями, нравоучениями тут не помочь. Нужен личный пример взрослых, родителей прежде всего. Сострадать – значит помочь престарелому соседу, приютить брошенного щенка, помочь в беде и многое другое.
**8. Приветствуйте стремление к познанию нового, к интеллектуальному развитию, к творчеству,**
для мальчиков особенно характерен дух исследовательства. Им интересно все: как устроена игрушка, почему идет дождь, где живут слоны, почему машина едет, и так до бесконечности. Родители – приветствуйте это стремление к познанию. Книги, общение с интересными людьми в вашем окружении – все будет способствовать тому, чтобы у сына [интерес к неизведанному](http://deti.mail.ru/child/kak-rasskazat-rebenku-o-fizike/), новому развивался. Только не нужно ограничивать сферы интересов чисто мальчишескими. Зависит все от пристрастий ребенка. Можно стать модным кутюрье, увлекаясь в детстве шитьем и рисованием, признанным кулинаром и шеф-поваром, в детстве занимаясь стряпней. Не убивайте в сыне задатки творческого начала.
Эти несколько правил – не волшебный рецепт, который нужно соблюдать в точности и в указанных пропорциях. В жизни полно всевозможных нюансов, и родители сами смогут понять, что из перечисленного для них приемлемо.
Главное – добиться поставленной цели – [воспитать настоящего мужчину](http://deti.mail.ru/child/malchiki-ne-plachut/). И начинать воспитание нужно прямо с рождения.

Подготовила: педагог-психолог Даренская Л.В.