# Как родителям помогать ребёнку развивать здоровую самооценку

Автор: Иванова Вита Николаевна, педагог-психолог

## Что такое самооценка и почему она важна

Самооценка — это представление человека о собственной значимости и способностях. У детей она формируется постепенно, начиная с раннего детства. Ребёнок смотрит на себя глазами близких взрослых. Поддержка, принятие и вера в ребёнка помогают формировать уверенность и устойчивость.

## Признаки здоровой самооценки у ребёнка

• не боится пробовать новое;
• спокойно воспринимает критику;
• знает свои сильные и слабые стороны;
• умеет отстаивать границы;
• проявляет инициативу.

## Что могут сделать родители

1. Уважайте индивидуальность ребёнка — не сравнивайте его с другими.
2. Хвалите грамотно — за усилия, а не за результат.
3. Поддерживайте в ошибках — учите видеть их как опыт.
4. Будьте эмоционально доступны — любовь без условий.
5. Давайте право выбора — формируется уверенность.
6. Поддерживайте самостоятельность — не делайте за ребёнка то, что он может сам.

## Чего лучше избегать

• Частой критики
• Сравнений с другими
• Насмешек и иронии
• Завышенных ожиданий

## Родитель как зеркало

Если вы гордитесь ребёнком — он гордится собой. Если вы рядом — он учится быть устойчивым. Поддержка взрослых — основа сильной самооценки.

## Вместо заключения

Самооценка формируется в атмосфере уважения, принятия и любви. Это процесс, где каждое слово и жест взрослого имеет значение. Будьте поддержкой — и ребёнок обязательно вырастет уверенным в себе человеком.