**Как поддерживать у ребёнка положительную самооценку**

Сколько раз на день родителями обычно повторяется:

— В твоей комнате вечный бардак.

— Ты ничего не умеешь (не понимаешь, не знаешь, не хочешь…).

— Ужасное поведение.

— Неуч, грязнуля, неумеха, неудачник, глупый, жадина, вредина…

— Мозгов у тебя нет.

— Руки не из того места растут. И так далее.

И это еще не самые грубые определения. Все это откладывается на подсознании и влияет на будущую самооценку ребенка. И важно, что эти замечания, как правило, делаются эмоционально. А чаще всего очень эмоционально! А ведь известно, что любые слова действуют лучше, когда подкреплены эмоциями. Причем в данном случае не важно: положительными или отрицательными. Такие слова моментально записываются на подсознание.И ребенок уже внутри себя ощущает: вредным, жадным, неудачливым, грязнулей, глупым, ни на что не способным….

Один раз сказанное слово может не лучшим образом повлиять на всю дальнейшую жизнь.

Бесполезные просьбы

Потом, часто мы употребляем просьбы (а иногда и приказы) с применением частицы «не».

Но эту приставку подсознание не воспринимает, и получается прямой приказ продолжать делать то, от чего хотим отучить.

— Не реви.

— Не бегай.

— Не кричи.

— Не ври.

— Не ходи.

— Не стой как…

— Не вредничай, и т.д.

Детям вообще бесполезно говорить о том, чтобы они не делали. Они просто не могут понять, как можно «не делать».

Поэтому:

Разговаривать с ребенком нужно правильно

Во-первых, нужно научиться говорить, ребенку, что делать, а не что не делать.

Например: вместо «не прыгай» — «иди со мной спокойно».

Вместо «не кричи» — «играй тихо».

Во-вторых, помните, что каждое определение, которым вы называете своего ребёнка, скажется на формировании его самооценки. Поэтому говорите о нем так, каким бы вы хотели его видеть в будущем.