**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 паралимпийцев. 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