

## **1.1. Ответственность, самооценка и самоконтроль ребенка, как их развивать.**

### **1. Развитие ответственности: от малых дел к уверенному будущему**

#### **Что это значит?**

Ответственность – это способность принимать решения и отвечать за их последствия, выполнять взятые на себя обязательства и поручения, осознавая свою роль в общем деле.

#### **Как развивать?**

- **Посильные задачи:** начните с малого – уборка личных вещей, вынос мусора, полив цветов. Постепенно усложняйте задачи, учитывая возраст и возможности ребенка;
- **Четкие инструкции:** объясните, чего вы ожидаете от ребенка, какой результат вы хотите увидеть. Убедитесь, что он понимает задачу;
- **Последствия:** дайте ребенку ощутить последствия своих действий (как положительные, так и отрицательные). Если ребенок забыл покормить кошку, кошка будет голодной;
- **Право на ошибку:** помните, что ошибки – это часть обучения. Не ругайте за них, а помогите понять, что пошло не так и как это исправить в следующий раз;
- **Поощрение:** хвалите за выполненную работу, даже если она не идеальна. Главное – усилия и старание.

#### **Примеры фраз:**

"Я знаю, ты можешь с этим справиться."

"Я рассчитываю на тебя."

"Что ты чувствуешь, когда выполнил свою задачу?"

### **2. Самооценка: фундамент уверенной личности**

#### **Что это значит?**

Самооценка – это представление ребенка о себе, оценка своих качеств, способностей, достижений и неудач. Адекватная самооценка помогает ребенку принимать себя, верить в свои силы и достигать поставленных целей.

#### **Как развивать?**

- **Безусловная любовь:** любите и принимайте ребенка таким, каким он есть, независимо от его успехов и неудач;
- **Акцент на сильные стороны:** подчеркивайте сильные стороны ребенка, помогайте ему развивать свои таланты;
- **Минимизируйте критику:** критикуйте конструктивно, указывая на конкретные ошибки, а не на личность ребенка;
- **Сравнение с собой:** сравнивайте ребенка только с самим собой в прошлом, отмечая его прогресс.
- **Создавайте ситуации успеха:** давайте ребенку задачи, которые он гарантированно сможет выполнить.

#### **Примеры фраз:**

"Я горжусь тобой."

"У тебя это хорошо получается!"

"Ты молодец, что стараешься!"

### **3. Самоконтроль: умение управлять своими эмоциями и поведением**

#### **Что это значит?**

Самоконтроль – это способность контролировать свои импульсы, эмоции и поведение, особенно в сложных ситуациях. Это важный навык для успешной социальной адаптации и достижения целей.

#### **Как развивать?**

- *Объясните эмоции:* научите ребенка распознавать и называть свои эмоции;
- *Стратегии управления эмоциями:* предлагайте ребенку способы справляться с негативными эмоциями (глубокое дыхание, счет до 10, разговор с близким человеком);
- *Установите четкие правила:* четкие и понятные правила создают чувство безопасности и помогают ребенку контролировать свои действия;
- *Будьте примером:* дети учатся, наблюдая за нами. Показывайте пример самоконтроля в своих собственных действиях и реакциях;
- *Игры и упражнения:* существует множество игр и упражнений, направленных на развитие самоконтроля.

#### **Примеры фраз:**

"Я понимаю, что ты расстроен."

"Давай попробуем вместе успокоиться."

"Мы можем это обсудить, когда ты успокоишься."

Развитие ответственности, самооценки и самоконтроля – это общая задача родителей и школы. Поддерживая друг друга и используя эти простые рекомендации, мы поможем нашим детям вырасти уверенными, успешными и счастливыми людьми.