**[Как повысить самооценку ребенка](http://www.tigrulki.ru/2010/05/01/kak-povysit-samoocenku-rebenka/" \o "постоянная ссылка  Как повысить самооценку ребенка).**

**Все знают, как разрушительно действует на психологию человека низкая самооценка. Основы низкой самооценки закладываются в детстве, а ее причиной тому является неправильное поведение родителей. Авторитарность воспитания становится главной причиной пониженной самооценки детей, что ведет к появлению неуверенных в себе и несчастных людей.**

**Ведь наша самооценка – это то, как мы к себе относимся и что думаем о себе. Самооценка создает определенную атмосферу вокруг человека. Если самооценка высокая, то это  - атмосфера доверия, честности, любви. Человек с высокой самооценкой ощущает свою нужность и полезность и поэтому способен принять высокую ценность других людей. Такое ощущение самоценности и высокой самооценки формируется у ребенка в семье, где существуют доверительные отношения, и любые индивидуальные отличия межу людьми считаются нормальными. Все родители хотят, чтобы у их детей была достойная самооценка. Ежедневно общаясь с детьми, мы можем значительно повлиять на самооценку ребенка, как повысив ее, так и понизив.**

**Если у Вашего ребенка заниженная самооценка, не отчаивайтесь, так как это поправимо.  Существуют специальные методы повышения самооценки ребенка:**

* **Всегда внимательно относитесь к своим словам. Ребенка нужно хвалить не только за хорошую работу, но и за усилия, которые он приложил.**
* **Родители являются для своих детей образцом для подражания, они учатся на нашем опыте, перенимают нашу манеру общения, поэтому помните о своей собственной самооценке. Не будьте слишком требовательны к себе, не занимайтесь самобичеванием, так как ваш ребенок может начать копировать вас. Будьте достойным образцом для подражания**
* **Родители должны замечать неправильные суждения ребенка и указывать ему на них. Когда речь идет о параметрах красоты и привлекательности, об идеальности человека, дети иногда ставят слишком высокие планки оцени и считают, что  не соответствуют им, что в результате влияет на их самооценку, занижает ее. Важно объяснить ребенку, что каждый человек уникален и неповторим и нельзя установить четкие стандарты для всего.**
* **Говорите и показывайте ребенку, что вы его любите. Ваша нежность и ласка будут повышать самоценность ребенка**
* **Ребенок должен ощущать  в квартире теплую, домашнюю обстановку, чувствовать себя в безопасности.  Дом не должен быть местом, где он получает постоянные замечания и оскорбления. Попытайтесь понять, какие проблемы есть у Вашего ребенка в общении со сверстниками, почему над ним смеются. Всегда оказывайте ребенку поддержку и понимание. И пусть дом станет для него островком безопасности.**

**Хорошо повышает самооценку ребенка участие в разных секциях и кружках. Совместное времяпрепровождения и дух соревнования очень полезны для ребенка**.