**Как сформировать адекватную самооценку у ребенка.**



Все знают, как важна роль самооценивания в жизни человека. Адекватная самооценка позволяет благополучно общаться с окружающими, гармонично расходовать свои силы и добиваться успехов в различных видах деятельности. Завышенную или заниженную самооценку часто сопровождают недопонимания во взаимоотношениях с людьми, а также трудности при достижении целей. Поэтому родителям, которые заинтересованы в формировании у своего ребенка **адекватной самооценки**, должны придерживаться в воспитании следующих позиций:

1. Ребенок должен выполнять посильные и доступные для его возраста поручения. Нельзя перегружать его тем, что ему пока еще сложно. Но также не стоит излишне оберегать его от сложностей и делать за него все дела и решать все проблемы. Ребенок должен сам учиться справляться со сложностями, чтобы оценить свои силы в борьбе с различными проблемами. Давая ему посильные задания, вы будете способствовать тому, что у него закрепится мысль, что ему многое по плечу, главное только начать. Слишком трудные задания могут развить комплекс неполноценности и утвердить в голове малыша мысль, что он неумеха и неудачник. Чересчур легкие задания могут сформировать у малыша завышенное самомнение.

2. Ставьте перед сыном или дочерью реально достижимые цели и задачи. Тогда, при достижении их, у него будет повышаться уверенность в своих силах и желание ставить новые цели и продвигаться на пути к их реализации. Недостижимые цели могут сформировать ребенка-неудачника.

3. Похвалы должны соответствовать выполненному заданию. Нельзя чересчур перехваливать, либо, наоборот, недооценивать работу ребенка. Излишние похвалы и поощрения могут способствовать воспитанию эгоиста с чувством собственного превосходства над другими людьми. Недостаток поощрений приведет к превращению вашего чада в зажатого и неуверенного в себе ребенка.

4. Поощряйте в ребенке инициативу, учите его брать на себя ответственность и становиться лидером в тех делах, где он дока. Но в то же время учите его уступать там, где он не может похватать большими успехами. Малыш должен знать, что есть дети, которые тоже могут быть лидерами и что-то делать лучше, чем он.

5. Учите ребенка замечать в других положительное и оценивать это по достоинству. Хвалите при нем других малышей, учите и его самого говорить сверстникам комплименты.

6. Никогда не сравнивайте своего ребенка с другими детьми. Помните, ваш малыш уникален и не нужно ставить ему в пример соседа или одноклассника. Сравнивать ребенка можно только с ним же самим: «вчерашним» или «завтрашним». Например, «Еще неделю назад ты этого не умел, а сегодня справляешься с этим без моей помощи». Или «Ничего страшного, что сейчас у тебя это не получается. Вот увидишь, через некоторое время ты научишься это делать с легкостью».

7. Чаще говорите ребенку, что вы его любите, цените и верите в него. Положительное отношение окружающих поможет ребенку осознать собственную ценность и сформирует установку на позитивное восприятие самого себя и других людей.