Рекомендации для родителей

**«Как повысить самооценку ребенка»**

 **Самооценка** – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Развитие самооценки ребенка и чувства собственного достоинства - одна из важнейших задач, которую должны ставить перед собой родители, чтобы воспитать полноценную личность. Личностью человек не рождается, а становится в процессе совместной деятельности и другими людьми и общения с ними. Самооценка как устойчивый факт сознания возникает в отчетливом виде в подростковом возрасте, но отдельные ее компоненты формируются, начиная с младенчества. Что же могут сделать родители для повышения самооценки ребенка:

* **Разнообразить деятельность ребенка**, чтобы у него появилась возможность оценить себя и свои силы в действии. **Найти сферу, где ребенок был бы наиболее успешен.**  У каждого ребенка обязательно найдется та сфера, где он смог бы максимально проявить свои таланты: пение, спорт, театральная студия и т.д. Но эти таланты проявляются не сразу – порой нужно попробовать несколько секций-кружков, чтобы понять, в чем действительно силен ребенок. Задача родителей – поддержать все начинания ребенка и предоставить ему возможности выбрать занятие по душе.
* **Учить не бояться неудач.**  Не нужно « пугать» ребенка заранее, что у него что-то не получится: так создаются программы неуспеха.Важно объяснить, что все совершают ошибки, и это вполне естественно. Приучать ребенка решать проблемы не унывая, смело смотря вперед. Настраивать на позитивное мышление и оптимистическое восприятие мира.
* **Сначала авансировать поощрение, после достижения успехов поощрять только за реальный успех.** Дать ребенку небольшое задание, которое бы он с успехом мог выполнить. Возможно, у него прекрасно получится вытереть пыль или идеально сложить свои вещи в шкаф Показать ребенку, что он способен сделать некоторые вещи даже лучше вас. В дальнейшем быть справедливым в своих оценках.
* **Никогда не сравнивать ребенка с другими детьми**, братьями и сестрами в семье и т.д. Успех измеряется только собственный, например: «Раньше, когда ты был поменьше, ты не мог этого сделать, а теперь у тебя замечательно все получается».
* **Не вешать «ярлыки» на ребенка.** В порыве досады многие из родителей бросают в ребенка фразами: «неряха!», «недотепа»… и пр. Если ребенок изо дня в день слышит про себя нелестные отзывы от самых близких и родных людей, его самооценка никогда не будет адекватной.
* **Не подавлять ребенка в ссорах.** Разрешить ему также высказывать свою точку зрения и отстаивать собственное мнение. Не подавлять ребенка там, где в этом нет необходимости. Серьезную ошибку совершают те родители, которые не дают ребенку сказать ни слова в свое оправдание. Столь жесткое подавление личности может самым негативным образом сказаться не только на уверенности вашего ребенка в себе, но и серьезно расшатать его психику.
* **Хвалить ребенка.**  В тех семьях, где ребенка часто захваливают и открыто гордятся его достижениями и успехами, редко вырастают закомплексованные люди. Ребенок с пеленок должен осознавать, что в семье его считают самым лучшим на свете. Девочкам говорить, что они очень красивы, талантливы и способны. Мальчикам подчеркивать, что они умны, сильны и ловки.
* **Предоставить право на ошибку**.Предоставить возможность ее исправить и высоко оценивать самостоятельность в поиске и исправлении собственных ошибок.
* **Никогда не порицать дважды за один и тот же проступок.**
* **Подбирать литературу**, которая бы учила выходить с достоинством из самой сложной ситуации и наглядно демонстрировала бы, что только сильный духом и уверенный в себе человек может решить любую проблему. Прекрасны книги «Робинзон Крузо», «Повесть о настоящем человеке» или похожие истории, которые могут научить ребенка не бояться сложностей.
* **Накапливать наглядные подтверждения успехов** – медали, кубки, сувениры, фотографии, наклейки и т.д. Пусть ребенок гордится своими достижениями.
* **Создавать правильную обстановку дома.** Спокойная, позитивная, гармоничная аура в доме, благоприятный психологический климат – одно из самых главных моментов в психологическом развитии ребенка. Если ребенок видит любящих друг друга близких людей, понимает, что его любят и уважают как личность, - то он вырастет с адекватной самооценкой и уверенностью в себе.

**Будьте внимательны к своим детям!**