**Как повысить самооценку у ребёнка. Рекомендации родителям.**

Если у ребёнка занижена самооценка, скорее всего, ему будет сложно реализоваться как личности, поскольку у него нет самого главного для полноценного бытия — ощущения себя ценным и важным, нет веры в свои силы. Если ребёнок не уверен в себе, то он часто чувствует себя хуже других, вследствие чего может попадать в неприятные ситуации.

***Варианты, которые ведут к снижению самооценки***.

1. ***Один из вариантов низкой самооценки***— когда страдают способности у ребёнка, и родители не озабочены, чтобы их развивать у малыша. В этом случае ребёнок, подрастая, начинает понимать, что способности сверстников гораздо выше его, он везде и во всём проигрывает (происходит некая проверка реальности), и тогда у него, естественно, снижается самооценка.

**Что же делать и с чего начать?**

Увеличить уровень способностей ребёнка.

Уменьшить уровень требований к нему.

**2) *Другие варианты, которые ведут к снижению самооценки:***

- завышенные требования к ребёнку в семье. которые не соответствуют его возрасту, развитию;

- сравнение с какими-то недостижимыми образцами для подражания;

- критика;

- сравнение с другими детьми;

- игнорирование чувств ребёнка и особенностей его характера;

- недостаточное внимание к мнению ребёнка;

- неуважительная или конфликтная атмосфера в семье;

- регулярные наказания без достаточного количества похвалы и эмоциональной поддержки.

***Что необходимо делать для поднятия детской самооценки?***

1. ***Начните с себя****:*

**Терпение.** Первым шагом будет запастись терпением — дело это непростое, лучше идти маленькими шагами, понимая, что мы делаем и зачем.

**Анализ.**Проанализировать своё отношение к ребёнку. Какие требования и ожидания по отношению к нему уже существуют.

**Микроклимат в семье.**Оздоровить, насколько это возможно, атмосферу в семье, чтобы она стала спокойной.

**Акцент на хорошем.**Учитесь замечать в своём ребёнке хорошее. Проговаривать вслух это можно время от времени

Вызубрите наизусть фразу Януша Корчака «Детей нет, есть люди» и не позволяйте себе ничего такого, чего бы не позволили в отношении других взрослых людей

**Научитесь смиряться.**Если ребёнок с характером и способностями не такими, как вы нарисовали ещё до его рождения, задайте себе вопрос: вы хотите вырастить его успешным или счастливым и здоровым?

1. ***Развитие сильных сторон личности.***Помочь ребёнку повысить свои реальные способности. Не ориентировать его на то, чтобы он был лучше всех, а позаботиться о том, чтобы он что-то умел делать хорошо, и самому ценить то, что он умеет. Это не обязательно успехи по математике и русскому. Это вполне может быть хорошее умение вышивать крестиком или плавание.
2. ***Давать ребёнку свободу выбора.***Не навязывать свои решения ни в выборе одежды, ни в выборе еды и всего остального
3. ***Самостоятельность.***Давайте ребёнку возможность справляться с разными заданиями самостоятельно. Не бросайтесь на помощь по «первому требованию». Вообще аккуратней с этой самой помощью. Если её много, ребёнок вырастает с ощущением собственной беспомощности.
4. ***Социализация****.* Отнеситесь внимательно к тому, чтобы ваш [ребёнок умел хорошо общаться](http://milovalv.ru/statji/psihologiya/umenie-obshatsa-v-pare%22%20%5Ct%20%22_blank). Способность общаться — это навык. Значит, его можно формировать и тренировать.
5. ***Попросить у ребёнка совета или помощи, как у равного или старшего****.* Обязательно при этом последуйте совету ребёнка, даже если он далеко не лучший, так как воспитательный результат важнее любого другого.
6. ***Можно гулять по улице и замечать красивые моменты и детали по очереди****,* а в конце дня «собирать» хорошие моменты, которые были;
7. ***Завести большую банку, куда складывать маленькие записки***, когда происходит что-то хорошее (поход в кино, успех в школе, отличная игра), перечитывать их время от времени, особенно в периоды эмоционального упадка

## ***Если хвалить, то правильно***

 **не надо хвалить ребёнка** в следующих случаях:

А ) За то, что достигнуто **не своим трудом** — физическим, умственным или душевным.

Б) Не подлежит похвале **красота, здоровье**.

В)  **[Игрушки](https://www.7ya.ru/pub/toys/%22%20%5Co%20%22%D0%98%D0%B3%D1%80%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B8), вещи, одежда,** случайная находка.

Г) Нельзя хвалить из жалости.

## **Похвала и поощрение: за что?**

1. Важно поощрять любое с**тремление ребёнка к самовыражению и развитию**. Ни в коем случае нельзя говорить ребёнку, что ему не стать великим певцом, танцором и т.д. Подобными фразами вы не только отбиваете у ребёнка стремление к чему-либо, но и лишаете его уверенности в себе, занижаете его самооценку, снижаете мотивацию.
2. Обязательно хвалите детей **за любые заслуги**: за успехи в детском саду, за победу на спортивных соревнованиях, за красивый рисунок.
3. Одним из приёмов похвалы может быть **аванс**, или похвала за то, что будет. Одобрение заранее внушит малышу веру в себя, свои силы: "Ты это сможешь!". "Ты это почти умеешь!", "Ты обязательно справишься!", "Я в тебя верю!", "У тебя все получится!" и т.д. **Похвала ребёнка с утра** — это аванс на весь долгий и трудный день.

## ***После всего выше сказанного, хочется подвести итог в виде памятки для родителей: «Как правильно общаться с ребёнком, чтобы сформировать у малыша адекватную самооценку.***

## ***Памятка для родителей.***

## **Для развития адекватной самооценки у ребёнка**

* Не оберегайте ребёнка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть ребёнок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Ставьте перед ребёнком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.
* Не перехваливайте ребёнка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.
* Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными.
* Поощряйте в ребёнке инициативу.
* Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Сравните: "У мамы не получился пирог — ну, ничего, в следующий раз положим больше муки". Или: "Ужас! Пирог не получился! Никогда больше не буду печь!".
* Не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра).
* Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.
* Помните, что отрицательная оценка — враг интереса и творчества.
* Анализируйте вместе с малышом его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своём примере, так ребёнок будет чувствовать атмосферу доверия, поймёт, что вы ближе к нему.
* Старайтесь принимать вашего ребёнка таким, какой он есть

*Подготовила педагог – психолог Статуева М.В.*