**Как помочь ребенку сформировать адекватную самооценку?**

*Самооценка крайне важна для каждого человека. Не зря психологи говорят, что окружающие относятся к нам так, как мы сами относимся к себе. Неудивительно, что люди с заниженной самооценкой, даже обладая выдающимися качествами, вызывают к себе лишь неприязнь и неуважение. А вот абсолютно заурядные, но чрезмерно любящие себя люди зачастую добиваются высот исключительно потому, что внушают другим уважение и благоговение.*

*Самооценка ребенка формируется на протяжении всего периода взросления – и родителям необходимо знать, как именно это происходит, чтобы иметь возможность воздействовать на самооценку ребенка и, при необходимости, корректировать ее.*



Чтобы самооценка ребенка была адекватной, а уровень его жизни достойным, достаточно придерживаться нескольких правил воспитания ребенка:

1. Реально оценивайте детские достижения, не преувеличивая или приуменьшая достоинств ребенка.

2. Хвалите ребенка за хорошие поступки и ругайте за плохие.

3. Отделяйте оценки поступков ребенка от оценок его личности в целом. Нельзя говорить ребенку, разбившему вазу, что он плохой, и Вы его больше не любите. Оцените поступок ребенка («ты сделал плохо»), но не допускайте общих оценок («ты плохой»).

4. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Для формирования адекватной самооценки ребенка лучше сравнивать более ранние достижения малыша с более поздними и отслеживать положительную динамику.

5. Давайте ребенку только те задания, которые ему по силам. В противном случае самооценка ребенка резко упадет, несмотря на то, что он не смог выполнить задание (даже если оно реально не соответствует его возрасту). Также учитывайте индивидуальные особенности ребенка, предлагая ему то или иное задание. Пусть это задание будет ориентировано на его склонности, умения, способности, интересы. В этом случае малыш с большим удовольствием выполнит предложенное Вами задание, потому что будет чувствовать, что это ему по силам!

6. Прислушивайтесь к мнению своего ребенка и уважайте в нем Личность. В этом случае малыш будет понимать, что он значим и важен, а самооценка ребенка будет адекватной.

7. Даже когда Вы ругаете ребенка, не говорите: «Ты никогда..», «Ты постоянно..». Так Вы лишаете его всех положительных стремлений к самосовершенствованию. Смысл стараться, если ты все равно всегда был и останешься таким же плохим?

8. Следите за своим тоном при общении с ребенком. Если Вы его хвалите – будьте доброжелательны. Если ругаете – говорите строгим тоном. Только следите за тем, чтобы переходы от одного тона к другому не были резкими. Нельзя ругать ребенка, а через 5 минут хвалить. Это очень важно для формирования самооценки ребенка.

9. Подавайте ребенку пример - пусть он видит, что ошибаться могут даже родители. Например: «Видишь, сегодня мама пересолила суп. Ну, ничего страшного, в следующий раз она сделает самый вкусный суп в мире!».

10. Поощряйте в ребенке инициативу и не бойтесь показывать ему свою любовь.

Помните, что самооценка ребенка зависит от Вас. И только Вам под силу сделать так, чтобы Ваш ребенок был уверен в себе, весел, открыт миру и эмоционально устойчив. Люди с адекватной самооценкой стремятся к успеху и могут признать свои ошибки, не умаляя своих достоинств. Адекватная самооценка – путь к достойному уровню жизни!