***Рекомендации педагогам и родителям о формировании адекватной самооценки у детей:***

**Ребенок с завышенной самооценкой** может считать, что он во всем прав. Он стремится к управлению другими детьми, видя их слабости, но не видя при этом своих собственных, часто перебивает, относится к другим свысока, всеми силами старается обратить на себя внимание. От ребенка с завышенной самооценкой можно услышать: "Я самый лучший". При завышенной самооценке дети часто агрессивны, принижают достижения других детей.

Если **самооценка ребенка занижена**, скорее всего, он тревожен, не уверен в собственных силах. Такой ребенок все время думает, что его обманут, обидят, недооценят, всегда ожидает худшего, выстраивает вокруг себя оборонительную стену недоверия.

Он стремится к уединению, обидчив, нерешителен. Такие дети плохо адаптируются к новым условиям. При выполнении любого дела настроены на неудачу, находя непреодолимые препятствия. Дети с заниженной самооценкой зачастую отказываются

от новых видов деятельности из-за страха не справиться, переоценивают достижения

других детей и не придают значения собственным успехам. Заниженная, негативная самооценка у ребенка крайне неблагоприятна для полноценного развития личности. У таких детей есть опасность формирования установки "Я плохой", "Я ничего не могу", "Я неудачник".

При **адекватной самооценке ребенок** создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания и любви. Он чувствует, что его ценят и уважают. Он верит в себя, хотя способен попросить о помощи, способен принимать решения, может признавать наличие ошибок в своей работе. Он ценит себя, а потому готов ценить и окружающих. У такого ребенка нет барьеров, мешающих ему испытывать разнообразные чувства к себе и окружающим. Он принимает себя и других такими, какие

они есть.

***Если хвалить, то правильно!***

Большое значение в формировании самооценки ребенка имеет заинтересованное

отношение взрослого, одобрение, похвала, поддержка и поощрение — они стимулируют

деятельность ребенка, формируют нравственные привычки поведения. Физиолог Д.В.

Колесов отмечает: *"Похвала для закрепления хорошей привычки имеет большую*

*действенность, чем порицание для предотвращения плохой привычки. Похвала, вызывая положительное эмоциональное состояние, способствует подъему сил, энергии, усиливает стремление человека к общению, сотрудничеству с другими людьми..."*. Еслиребенок не получает своевременного одобрения в процессе деятельности, у негопоявляется чувство неуверенности.

***Приемы для повышения самооценки ребенка:***

- Выслушивать мнение ребенка, его позицию, как имеющую право на существование, но

при этом просить обосновать ; Важную роль в формировании самооценки играет не только поощрение, но и наказание. Наказывая ребенка, следует разъяснить ему причину и способы исправления сложившийся ситуации.

***Приемы для нормализации завышенной самооценки ребенка:***

1. Учите ребенка прислушиваться к мнению окружающих людей.

2. Спокойно относиться к критике, без агрессии.

3. Учите уважать чувства и желания других детей, так как они так же важны, как и собственные чувства и желания.

*Не наказываем:*

- Если ребенок плохо себя чувствует или болеет.

- Когда ребенок не справляется со страхом, с невнимательностью, с подвижностью, с раздражительностью, с любым недостатком, прилагая искренние старания. И во всех

случаях, когда что-либо не получается.

- Когда внутренние мотивы поступка нам непонятны.

-Когда сами мы не в себе, когда устали, огорчены или раздражены по каким-то своим

причинам...

***Для развития адекватной самооценки у ребенка:***

- Не перехваливайте ребенка, 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 ребенке инициативу.

- Не сравнивайте ребенка 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 ребенком его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете

рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу

доверия, поймет, что вы ближе к нему.

- Старайтесь принимать ребенка таким, какой он есть.

***Педагог- психолог Ю.В.Якушева***