**Рекомендации для родителей по формированию адекватной самооценки младшего школьника «Карманный справочник для родителей»**

По мнению Г. Рейчлин и К. Винклер, родители задают исходный уровень притязаний ребёнка – то, на что он претендует в учебной деятельности. Уровень притязаний непосредственно влияет на самооценку ребёнка, поэтому родителям для формирования у своих детей дифференцированной адекватной самооценки в процессе воспитания следует соблюдать следующие рекомендации:

* находить время, хотя бы несколько минут каждый день, чтобы уделить ребёнку всё своё внимание, не деля его ни с чем;
* показать ребёнку, что родители признают и понимают его чувства, даже если не согласны с ним. Объяснить, что разные люди могут иметь разные чувства. Никакие человеческие чувства не бывают правильными или неправильными. Помнить, признавать чувства ребёнка, даже негативные, не значит позволять ему неприемлемое поведение;
* как бы ни нравилась ситуация или какой-либо план, спросить об этом мнение ребёнка, если необходимо, предложить ему пару альтернатив. Это не только приучит ребёнка думать самостоятельно, но и понимать, что его мнение ценят, что дает ребёнку чувство контроля над ситуацией;
* показывать детям свою бескорыстную любовь;
* установить последовательные, твёрдые ограничения. Это позволит ребёнку понять, что окружающий мир предсказуем. Претворение их в жизнь требует выработки соответствующих последствий за неважное поведение;
* хвалить ребёнка за конкретные поступки. Если ребёнок видит, что родители действительно заметили его попытки что-то сделать хорошо, он их повторит;
* использовать ролевые игры для обыгрывания с детьми трудных или незнакомых ситуаций заранее, так чтобы, сталкиваясь с ними, дети чувствовали себя уверенно, комфортно, зная, что делать и чего ожидать;
* помочь детям научиться решать проблемы самим, не прибегая к помощи взрослых;
* уважать усилия детей;
* показывать ребёнку очевидные свидетельства его развития, его достижения. Показывать ребёнку его старые рисунки или его более раннюю видеозапись, чтобы доказать ему, какие он сделал успехи, какие приобрел новые навыки;
* объяснить ребёнку, что у всех иногда случаются неудачи. Очень важно понять, что ошибки дают человеку возможность учиться;
* стараться концентрироваться на позитивном, придумать что-нибудь интересное;
* помочь ребёнку почувствовать его важность, поручая ему какие-нибудь дела или обязанности, чтобы помочь семье;
* относиться с уважением к индивидуальным особенностям ребёнка, к его степени развития на разных стадиях;
* признавать сильные стороны своего ребёнка и хвалить за них, а не фиксировать внимание на его слабостях. Предоставить ребёнку как можно больше возможностей добиваться успеха в том, что ему нравится и что у него получается. Это поможет ему приобрести уверенность в себе;
* избегать сравнения своего ребёнка с другими. Пусть он знает, что его любят таким, какой он есть;
* рассказывать ребёнку интересные детали о семье, об истории семьи. Просить об это родственников;
* обязательно устраивать семейные праздники. Установить собственные семейные традиции;
* приоткрывать ребёнку свой внутренний мир, делиться с ним своими пристрастиями, знаниями и эмоциями;
* бережно относиться к внутреннему миру ребёнка, уважать его интересы, серьёзно воспринимать огорчения, какими бы тривиальными, повторяющимися и скучными они не казались;
* ребёнок должен видеть, что родители гордятся не только им, но и собой;
* родители должны понимать, что шуточные прозвища или поддразнивания ребёнком могут восприниматься серьёзно. И если он просит перестать, следует прислушаться к нему;
* стараться смотреть на некоторые вещи глазами ребёнка, помнить, что его понимание окружающего мира основывается на ограниченном опыте и не развитом его мышлении;
* знакомить ребёнка с многообразием окружающего мира, говорить о том, что каждый человек – уникален, и он тоже;
* с уважением говорить о культурных, физических и более тонких различиях между людьми.