**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

**ПО ФОРМИРОВАНИЮ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКА**



*Самооценка — это то, как личность оценивает себя: свои возможности, свойства характера, поступки, как определяет себе место среди других людей.*

 *Для ребёнка самооценка очень важна, ведь она — основа формирования личности. Адекватная самооценка (когда ребёнок объективно воспринимает свои достоинства и недостатки) — это первый уверенный шаг в общество и успешную жизнь. А ведь главное желание родителей — чтобы их ребёнок вырос счастливым и успешным, не правда ли?*

Рекомендация: *«Осторожнее с критикой: она в любом возрасте может обратить ваши лучшие побуждения в трагедию для ребёнка. Помните также, что излишняя похвала может стать причиной завышенной самооценки. Во всём важен баланс».*

ПОМНИТЕ!

     Давая негативную оценку действиям ребенка, нельзя говорить: «Ты не умеешь строить, рисовать… подметать». В этих случаях ребенок не может сохранить побуждение к данному виду деятельности, утрачивает уверенность в себе, в своих силах, способностях.

     С переживания низкой самооценки, вызванной отношением взрослых, начинается невротическое развитие ребенка.

     Нельзя позволять, чтобы негативная оценка деятельности ребенка распространялась на его личность, то есть ребенка надо критиковать за его поведение. Оценка же самой личности блокирует развитие ребенка и формирует комплекс неполноценности, а следовательно, и неадекватную заниженную самооценку и уровень притязаний.

     Очень важна интонация, эмоциональная окраска высказывания, обращенного  к ребенку. Дети реагируют не только на содержание, но и на эмоциональную окраску, в которой заключено отношение к ребенку.

     В отношении к ребенку недопустим резкий переход от только положительных оценок к резко отрицательным, от наказующего тона к ласковому задабриванию.

Если хвалить, то правильно!

*Поощрение и похвала играют значимую роль в повышении самооценки ребёнка. Учёными замечено, что если ребёнка не одобряют в процессе позитивной деятельности, то его самооценка существенно понижается, способствуя появлению чувства неуверенности. Однако хвалить нужно уметь.*

Психологи выделили сферы деятельности, в которых не стоит хвалить ребёнка:

* *за всё, что сделано не своими силами, за красоту,* *здоровье,* *доброту – это природные способности;*
* *за игрушки, предметы, одежду или из жалости, из стремления понравиться.*

За что же стоит хвалить и поощрять ребёнка?

     за стремление развивать какой-либо природный талант, развиваться, самовыражаться;

      за заслуги: хорошие отметки, победу на турнире, успехи в творчестве.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ РЕБЕНКА:

      Спросите у ребёнка совет. Отнеситесь к ребёнку как к равному, последуйте его совету, даже если он далеко не лучший – это придаст уверенности ребёнку и ощущение значимости.

      Попросите помощи у ребёнка.

      Чувствуйте моменты, когда взрослому можно побыть слабым – в воспитательных целях.

*Завышенная самооценка ребёнка – тоже проблема*

*Преодолеть её можно, если научите ребёнка:*

      прислушиваться к мнению окружающих;

      спокойно воспринимать критику в свой адрес;

      уважать чувства других детей, их желания.

Прислушайтесь к рекомендациям детских психологов по развитию адекватной самооценки у детей, и ваш ребёнок вырастет успешным и уверенным в себе:

     Не ограждайте ребёнка от  ежедневных дел и обязанностей;

     не  решайте за него все проблемы, однако и не перегружайте его.

      Пусть он примет участие в уборке, получит удовлетворение от труда и заслуженную похвалу.

      Старайтесь ставить перед ребёнком такие задачи, которые ему под силу: он должен почувствовать себя ловким, умелым и приносящим пользу.

     Не перехваливайте ребёнка, но и не забывайте поощрять, если он это заслужил.

      Подбирайте адекватные виды похвалы и наказания, тогда и самооценка ребёнка будет адекватной.

      Поддерживайте инициативу ребёнка. Демонстрируйте сами пример адекватного поведения в случае успехов и неудач.

     Не нужно сравнивать своего ребёнка с другими детьми. Лучше сравнить его с самим собой: какой он был сегодня, и какой он будет завтра.

      Наказывайте и ругайте ребёнка конкретно за какой-то поступок, а не в целом.

     Знайте, что негативная оценка плохо влияет на интерес и творческие успехи.

* Ведите доверительные беседы с ребёнком, анализируя его поступки.

***Любите своего ребёнка таким, какой он есть***