**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***