

## Формирование самооценки у детей.

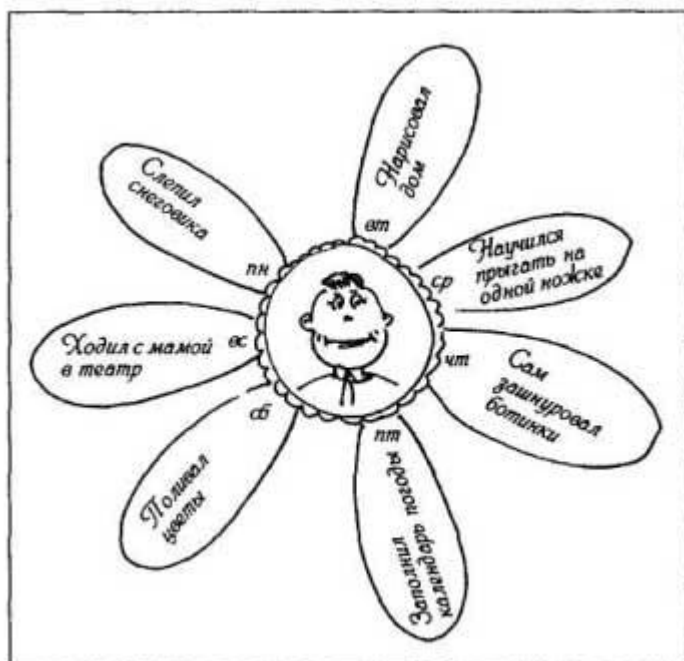
Многие родители озадачены вопросами, как формировать самооценку у ребенка, какой она должна быть, что им для этого нужно делать и др.?

В этой статье я хочу рассказать о самооценке, как она складывается, на что стоит обращать внимание и самое главное как формировать самооценку.

**Самооценка** - это то, как мы оцениваем себя, свои возможности способности. Самооценка бывает адекватная, завышенная или наоборот заниженная.

Именно родители закладываем основу самооценки ребенка. И какая она – будет - зависит в большей степени от них.

Предлагаю важные и полезные рекомендации, которые помогут родителям – формировать хорошую самооценку ребенка.



- *Принимайте ребенка таким, какой он есть. Он неповторим.*
- *Не сравнивайте вашего ребенка с другими детьми.*
- *Каждый взрослый и каждый ребенок неповторимая личность.*
- *Уделяйте постоянное внимание ребенку.*
- *Учитесь наблюдать за тем, на что способен ребенок.*
- *Старайтесь различать личность ребенка и его поведение.*
- *Умейте помочь, поддержать в трудную минуту.*
- *Старайтесь чаще ставить ребенка в ситуацию выбора и принятия собственного решения.*
- *Всякий раз держите взятое на себя слово.*

Для формирования положительной самооценки, следует говорить именно о действии, о том, что получилось у ребенка, чтобы он знал, что он может и умеет.

Например:

- *«Ты сегодня очень аккуратно заправил постель».*
- *" Как интересно ты нарисовал этот рисунок, очень необычно и оригинально, какие цвета ты использовал".*
- *"Я рада твоим успехам по русскому языку, аккуратно написано. Ты очень старался. Кропотливый ты мой!"*
- *" Я горжусь тобой".*
- *"Ты по ступил как настоящий мужчина - ответственно, и принял решение сам. Умница!!!!"*

Таким образом, ребенок понимает, что он многое знает, умеет.

Например (убирать комнату, складывать игрушки, танцевать, рисовать, лепить, дружить, помогать близким и т.д.)

У ребенка, с хорошей самооценкой - есть свое мнение, он больше зависит от себя, учится опираться на свои силы и возможности.

Теплые, поддерживающие, ласковые слова, телесные проявления (объятия, прикосновение, поцелуи, поглаживания)- все это, чтобы ребенок развивался с хорошей самооценкой.

Удачи и всего вам хорошего!