**Консультации психолога**

 **на тему:**

***«Самооценка ребенка дошкольного возраста»***



2015-2016г.

***Самооценка ребенка дошкольного возраста, что нужно знать?***

 Очень многих родителей волнует вопрос: «Как повысить самооценку ребёнка?» Каких-то специальных знаний вовсе не требуется. Достаточно просто наладить отношения между детьми и родителями, а для этого существует масса различных вариантов и специальных упражнений.

 Заниженная самооценка негативно воздействует на психологию человека. Причины неуверенности ребёнка кроются в неправильном воспитании в детстве. Если родители слишком авторитарны, то у малыша и будет низкая самооценка, он будет чувствовать себя несчастным.

 **Самооценка ребёнка** очень зависит и от той среды, в которой он находится. Если в жизни вашего сына или дочери происходит неприятное или тяжёлое событие, то после него вполне вероятно снижение самооценки. Это может быть *и развод родителей*, и первый поход в детский сад, и поступление в школу и пр.

 В данном случае для ребёнка очень важна поддержка мамы и папы. Ему не нужно ничего, только, чтобы его просто выслушали. Никаких советов или ценных указаний. Просто проявите внимание и сочувствие, послушайте и помогите в том случае, когда потребуется реальная помощь взрослых.

**Как в семье повысить самооценку ребенку?**

 Очень большое влияние на формирование ощущения своего Я у детей оказывают отношения в семье и в ближайшем окружении. Так, например, некоторые родители считают нормой критиковать своего ребёнка. Они считают, что такая тактика поможет малышу стать лучше. Но не стоит забывать об одном из основных принципов воспитания – принимать своего сына или дочь такими, какие они есть. Это и будет главным фактором повышения самооценки.

 Чтобы проверить, насколько хорошо складываются ваши отношения с ребёнком, попробуйте выполнить следующее задание. На протяжении двух – трёх дней ведите подсчёт, сколько с вашей стороны прозвучало эмоционально положительных обращений (радостное приветствие, поддержка, одобрение и объятия) к малышу, а сколько отрицательных (замечания,критика,упрёки).
 Если положительных обращений было больше, то воспитательный процесс вы ведёте в правильном направлении. Ну а если же наоборот больше было отрицательных моментов, то делайте выводы и меняйте тактику своего поведения.

 Если вы заметили, что ваш ребёнок явно недооценивает себя, свои действия и поступки, боится начинать что-то новое, не уверенный в собственных силах и не решительный, не нужно расстраиваться. В наше время существуют специальные методы, как поднять самооценку.

**Как ребенку поднять самооценку, вот некоторые рекомендации:**

1. Когда общаетесь с ребёнком, следите за своими словами, будьте аккуратны в выражениях. Хвалите малыша не только за работу, которую он выполнил хорошо, но и за те усилия, что он затратил.

2. Мама и папа, в первую очередь должны быть сами примером для подражания. Так как дети – это зеркальное отражение поступков взрослых. Старайтесь в присутствии ребёнка не заниматься самобичеванием и быть слишком требовательными к себе, так как малыш будет вас копировать. Наоборот, показывайте уверенность в себе, будьте решительны.

3. Внимательно прислушивайтесь к суждениям ребёнка, если они не совсем правильные, то обязательно скажите ему об этом. Если речь идёт о красоте, то большинство детей пытаются «подогнать» себя под общепринятые идеалы. Когда обнаруживается не соответствие, то появляются определённые комплексы и самооценка снижается. Задача родителей в данном случае состоит в том, чтобы объяснить ребёнку, что каждый человек красив и неповторим по-своему. И совсем не обязательно следовать стандартам.

4. Не уставайте показывать и говорить своему сыну или дочери, как сильно вы его (её) любите. Только благодаря вашей нежности и ласке будет повышаться самооценка и уверенность в себе.

5. Создайте в доме тёплую, уютную обстановку, чтобы ребёнку хотелось возвращаться домой. А если ваш дом будет местом, где малыш получает постоянные оскорбления и замечания, то вряд ли он с удовольствием будет стремиться туда. Интересуйтесь, какие проблемы волнуют вашего ребёнка, оказывайте ему поддержку и понимание. Малыш должен знать, что дома он находится под вашей защитой.

6. Обязательно хвалите даже за самые малые достижения. Если ребёнок чему-то научился, не молчите, не будьте равнодушными, обязательно отметьте эти его свершения. Скажите ему о том, что вы им гордитесь.

7. Ни в коем случае не настраивайте своё чадо на поражение. Слова «У тебя всё равно ничего не получится» или «Ты обязательно проиграешь» как раз и подрывают веру ребёнка в собственные силы. Правильнее будет сказать: «Ты у меня молодец и обязательно победишь. Я в тебя верю». Даже, если малыша и постигла неудача, объясните ему, что это временное поражение и впереди его ожидает очень большой успех.

8. Проговорите с ребёнком причины неудач, учите его не расстраиваться по поводу ошибок, а пытаться их исправить. Не ошибается тот, кто ничего не делает.

9. На личном примере показывайте своё отношение к неудачам. Например, вы разбили чашку, можно сказать в этом случае: «Ничего страшного. Сейчас я соберу осколки, и всё будет в полном порядке».

10. Если ребёнок сам справляется с каким-то заданием, то не нужно предлагать ему свою помощь. Учите его терпеливо доводить начатое дело до конца.

11. Желательно, чтобы вы своё чадо отдали в спортивную секцию, так как спорт помогает развивать силу воли, повышает уверенность в собственных силах. Если занятия спортом по каким-то причинам невозможны, то можно любое другое хобби.

12. Прививайте аккуратность. Ребёнок должен регулярно чистить зубы, умываться и принимать душ. Обязательно следить за своей одеждой: ходить только в чистой и опрятной одежде, грязную складывать в специальное место.

13. Воспитывайте правильную систему ценностей. Внутренний мир гораздо важнее супермодной одежды или крутого телефона.

14. Но внешнюю сторону тоже не стоит опускать, так как, если ребёнок будет одет хуже других детей или же у него будет старая модель телефона, то это тоже развивает в нём ряд комплексов.

15. Когда ваше чадо дразнят в детском саду или в школе, научите его давать словесный отпор таким нападкам. Например, если ребёнок полненький и его одноклассники дразнят «жирным», то можно посоветовать ему отвечать детям так: «Да, я жирный, но умный. А ты худой, но глупый, раз обзываешься». Подготовив несколько ответов подобного рода, ребёнок будет чувствовать себя гораздо увереннее.

16. Помните, что каждый человек может ошибаться, поэтому не стоит ругать ребёнка за каждую мелкую оплошность. Лучше промолчите, иначе своими постоянными придирками вы помогаете развитию в ребёнке комплекса постоянной вины. Подумайте, о чём следует говорить и обсуждать, а о чём лучше всё-таки промолчать.

17. Если ругаете, то только за конкретные вещи, ни в коем случае не переходите на личность малыша. Словами «Ты бестолковый», «У тебя крыша поехала» и пр. вы не добьётесь желаемого результата, чтобы ребёнок изменился, а привьёте ему комплекс неудачника.

18. Не бойтесь спрашивать у ребёнка совета. Это даст ему возможность почувствовать себя взрослым и соответственно повышает самооценку.

19. Не нужно сравнивать своё чадо с другими более успешными или же наоборот менее успешными детьми. Всегда найдётся кто-то красивее и умнее. Сравнивать можно только с ним самим, какой он был раньше, и каких успехов ему удалось достичь за последнее время.

20. И последнее – выберите правильную тактику наказания. Систематические физические наказания порождают привычку к унижению. А это, в свою очередь, работает на понижение самооценки. Когда вы бьёте своего ребёнка, то его чувство собственного достоинства и уверенность в себе «улетают» с каждым новым ударом. Наказывайте малыша правильно, есть масса способов наказаний, не являющихся телесными.

***Терпения вам и успехов в воспитании самооценки у ребёнка!***