

## **ПАМЯТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **Формирование самооценки ребенка.**

**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.

**«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».**

### **РОДИТЕЛИ, 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 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!**

#### **Не надо хвалить ребенка:**

1. За то, что достигнуто не своим трудом - физическим, умственным или душевным.
2. Не подлежит похвале красота, здоровье. Все природные способности как таковые, включая и добрый нрав.
3. Игрушки, вещи, одежда, случайная находка.
4. Нельзя хвалить из жалости.
5. Из желания понравиться.

#### **Похвала и поощрение: за что?**

1. Важно помнить, что абсолютно все дети талантливы по-своему. Родителям следует внимательнее относиться к детям, чтобы отыскать талант, заложенный в ребенке, и развить его. Важно поощрять любое **стремление ребенка к самовыражению и развитию**. Ни в коем случае нельзя говорить ребенку, что ему не стать великим певцом, танцором и т.д. Подобными фразами вы не только отбиваете у ребенка стремление к чему-либо, но и лишаете его уверенности в себе, занижаете его самооценку, снижаете мотивацию.
2. Обязательно хвалите детей **за любые заслуги**: за хорошие отметки в школе, за победу на спортивных соревнованиях, за красивый рисунок.

3. Одним из приемов похвалы может быть **аванс**, или похвала за то, что будет. Одобрение заранее внушит малышу веру в себя, свои силы: "Ты это сможешь!". "Ты это почти умеешь!", "Ты обязательно справишься!", "Я в тебя верю!", "У тебя все получится!" и т.д. **Похвала ребенка с утра** - это аванс на весь долгий и трудный день.
4. Следует помнить о внушаемости ребенка. Если говорить: "Ничего из тебя никогда не выйдет!", "Ты не исправим, тебе одна дорога (в тюрьму, в детдом и т.д.)" - то не удивляйтесь, если так оно и случится. Ведь это самое настоящее **прямое внушение**, и оно действует. Ребенок может поверить в ваши установки.

### **Приемы для повышения самооценки ребенка:**

- ✚ Попросить совета, как у равного или старшего. Обязательно при этом последуйте совету ребенка, даже если он далеко не лучший, так как воспитательный результат важнее любого другого.
- ✚ Попросите о помощи как у равного или старшего.
- ✚ Есть моменты, когда и всемогущему взрослому нужно побыть младшим — слабым, зависимым, беспомощным, незащищенным... от ребенка!
- ✚ Уже в 5-7 лет этот прием, время от времени употребляемый, может дать чудодейственные результаты.

### **Наказания: правила для родителей**

- ✚ Наказание **не должно вредить здоровью** - ни физическому, ни психологическому.
- ✚ Если есть сомнение, наказывать или не наказывать - **не наказывайте**. Даже если уже поняли, что обычно слишком мягки и нерешительны.
- ✚ Наказание - **не за счет любви**. Что бы ни случилось, не лишайте ребенка вашего тепла.
- ✚ Никогда **не отнимайте вещи**, подаренные вами или кем бы то ни было.
- ✚ Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. **Запоздалые наказания** внушают ребенку прошлое, не дают стать другим.
- ✚ **Наказан - прощен**. Если инцидент исчерпан, старайтесь не вспоминать о старых проступках. Вспоминая прошлое, вы рискуете сформировать у малыша чувство "вечно виноватого".
- ✚ **Без унижения**. Если ребенок считает, что мы несправедливы, наказание подействует в обратную сторону.

### **Не наказываем:**

- ✚ Если ребенок плохо себя чувствует или болеет.
- ✚ Когда ребенок принимает пищу, после сна, перед сном, во время игры, во время работы.
- ✚ Сразу после душевной или физической травмы.
- ✚ Когда ребенок не справляется со страхом, с невнимательностью, с подвижностью, с раздражительностью, с любым недостатком, прилагая искренние старания. И во всех случаях, когда что-либо не получается.
- ✚ Когда мы сами устали, огорчены или раздражены по каким-то своим причинам...

### **Приемы для нормализации завышенной самооценки ребенка:**

- ✚ Учите ребенка прислушиваться к мнению окружающих людей.
- ✚ Спокойно относиться к критике, без агрессии.
- ✚ Учите уважать чувства и желания других детей, так как они так же важны, как и собственные чувства и желания.

### **Для развития адекватной самооценки у ребенка**

- ✚ Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.
- ✚ Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.
- ✚ Поощряйте в ребенке инициативу.
- ✚ Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Например: "У мамы не получился пирог - ну, ничего, в следующий раз положим больше муки."
- ✚ Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра).
- ✚ Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть.