**Рекомендации родителям для поддержки адекватной самооценки ребенка.**

1. Разрешайте ребенку выполнять домашние дела, постарайтесь не ограждать от всех его проблем, но и не перегружайте. Задачи, которые вы ставите перед ребенком, должны быть ему посильны, чтобы ваши требования не превышали возможности ребенка, чтобы он чувствовал себя полезным и умелым. Иначе рискуете перегрузить и развить ощущение собственной неумелости и неудачливости.

2. Следите за тем, чтобы и похвала была заслуженной и адекватной. Поощряйте, замечайте добрые дела, хорошие поступки, и обязательно хвалите, но хвалите ребенка в меру. Понимая, какое большое значение имеет похвала для ребенка, ею надо пользоваться очень умело.

**Обязательно хвалите детей за любые умения, достижения, заслуги:**

Сам застелил постель, помыл посуду, сделал поделку, выйграл в конкурсе, нарисовал красивый рисунок и т.д

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.

**Не надо хвалить ребенка в следующих случаях:**

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

Важную роль в формировании самооценки играет не только поощрение, но и наказание.

**Наказывая ребенка, следует придерживаться ряда рекомендаций:**

* Наказание не должно вредить здоровью — ни физическому, ни психологическому. Более того, наказание должно быть полезным.
* За один раз — одно наказание. Наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу.
* Никогда не отнимайте вещи, подаренные вами или кем бы то ни было, — никогда!
* Можно отменить наказание. Даже если набезобразничает так, что хуже некуда, даже если только что накричал на вас, но при этом сегодня помог больному или защитил слабого. Не забудьте объяснить ребенку, почему вы так поступили.
* 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 грехах". Не мешайте начинать жить сначала. 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 ест, 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 внутренние мотивы поступка нам непонятны.
* Когда сами мы не в себе, когда устали, огорчены или раздражены по каким-то своим причинам...

3. Всячески поддерживайте инициативу ребенка. Никогда не делайте вместо ребенка, если он может сделать это вместе с вами или САМ.

4. На собственном примере показывайте, как стоит относиться к неудачам и победам.

5. Помните, что сравнивать ребенка с другими детьми, равноценно посланию: “Ты плохой, а вот Ваня лучше!” Если сравнивать с другими детьми, у него быстро сформируется мнение: “Я плохой, я ничего не умею, если Ваня лучше меня”. Перестаньте сравнивать. Ребенка можно сравнивать самим с собой сегодня и вчера.

6.Развивайте ребенка - это не значит, что надо завалить его занятиями и пособиями. Просто помните, что он будет более уверен в себе, если будет успешен в одной или нескольких сферах. Присмотритесь к тому, что нравится ребенку больше всего, это и начните развивать.

7. Не оценивайте личность ребенка, помните, что оценивать можно только его поступки. Ваш ребенок для вас априори хороший! Не нравится вам могут только его поступки.

8. Будьте осторожны с критикой. Помните, что критика – враг творчества, инициативы и интереса ребенка. Прежде, чем критиковать, задумайтесь, не спровоцирует ли ваша оценка неверие в себя и заниженную самооценку. Меньше критики, больше объяснений, сказок, отражений чувств и поощрений.

9. Совместно с малышом анализируйте его действия, помогая ему сделать правильные выводы. Приводите примеры ребенку из собственной жизни. Так вы станете ближе.

10. Безусловная любовь. Если малыш не чувствует, что любим, несмотря ни на что, у него формируется ощущение собственной никчемности, плохости (“я плохой, раз меня не любят”, что потом перерастает в “меня не за что любить”). Не бойтесь любить ребенка, не бойтесь продемонстрировать ему эту любовь. Не забывайте о своей любви, даже когда он ведет себя не так, как вам хотелось бы. Любите и принимайте ребенка таким, каким он есть.