

«Рекомендации по формированию адекватной самооценки у детей старшего дошкольного возраста»

1. Найдите время, хотя бы несколько минут каждый день, чтобы уделить ребенку все свое внимание, не деля его ни с чем.
2. Покажите ребенку, что вы признаете и понимаете его чувства, даже если вы не согласны с ним. Объясните, что разные люди могут иметь разные чувства. Но помните, что признавать чувства ребенка, даже негативные, не значит позволять ему неприемлемое поведение.
3. Как бы вам ни нравилась ситуация или какой – то план, спросите об этом мнение ребенка, если необходимо, предложите ему пару альтернатив, приемлемых для вас. Это не только приучит ребенка думать **самостоятельно**, но и даст понять, что его мнение ценят, а это дает ребенку чувство контроля над ситуацией.
4. Показывайте детям свою бескорыстную любовь. Дети, которых любят и ценят, скорее всего будут счастливыми и лучше себя вести.
5. Установите последовательные, твердые ограничения, это позволит ребенку понять, что окружающий мир предсказуем. Претворение их в жизнь требует выработки соответствующих последствий за плохое поведение. Маленькие дети обязательно, и не раз, проверят крепость этих ограничений и все равно, зная, что **родители их контролируют**, чувствуют себя в безопасности.

6. Хвалите ребенка за конкретные поступки, а не «*вообще*». Если ребенок видит, что вы действительно заметили его попытки что – то сделать хорошо, он скорее всего их повторит.

7. Используйте ролевые игры для обыгрывания с детьми трудных или незнакомых ситуаций заранее, так чтобы, сталкиваясь с ними, дети чувствовали себя уверенно и комфортно, зная, что делать и чего ожидать.

8. Помогите детям научиться решать проблемы самим, не прибегая к помощи взрослых.

9. Уважайте усилия ваших **детей**, им так многому приходится учиться!

10. Показывайте своему ребенку очевидные **свидетельства его развития**, его достижения. Покажите ребенку его **старые рисунки**, или покажите его более раннюю видеозапись, чтобы доказать ему, какие он сделал успехи, какие приобрел новые навыки в общении и моторике.

11. Объясните ребенку, что у всех иногда случаются неудачи. Очень важно понять, что ошибки дают человеку возможность учиться.

12. **Старайтесь** концентрироваться на позитивном – это не всегда легко, особенно если ваш ребенок – не из «*легких*». Придумайте что –нибудь интересное, даже если вам придется очень напрячь для этого свою фантазию, результат будет стоить ваших усилий.

13. Помогите ребенку почувствовать собственную важность, с раннего **возраста** поручая ему какие –нибудь дела или обязанности по дому, чтобы помочь семье.

14. Относитесь с уважением к индивидуальным особенностям вашего ребенка, к его степени развития на разных стадиях; позвольте ему *«двигаться в его собственном темпе»*.

15. Признавайте сильные стороны своего ребенка и хвалите его за них, а не фиксируйте внимание на его слабостях. Предоставьте ребенку как можно больше возможностей добиваться успеха в том, что ему нравится и что у него получается, - это поможет ему приобрести уверенность в себе, которая понадобится при выполнении заданий, трудных для него.

16. Избегайте сравнения своего ребенка, да и себя тоже, с другими, не важно, будет ли это сравнение в его пользу или нет, пусть он знает, что его любят и ценят таким, какой он есть.

17. Пусть ваш ребенок знает о семейных корнях, рассказывайте ему интересные детали о вашей семье и семье ваших **родителей**, об истории семьи. Просите об этом ваших родственников.

18. Обязательно устраивайте семейные праздники. Устанавливайте собственные семейные традиции, обычаи, ритуалы, чтобы все с нетерпением их ждали. Если вы в растерянности, не зная, что придумать – спросите у **детей**. Вероятно, если вы уже что – то устраивали, что очень им понравилось, они захотят повторить это. Подумайте, может, стоит отмечать небольшие повседневные события.