***Вопрос «Как*** [***формировать адекватную самооценку у ребенка***](http://det-sad55.tomsk.ru/?p=347)***?»***

**Полезные рекомендации:**

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 не согласны с ним. Чувства не бывают правильными или неправильными. Но признавать чувства ребенка, не значит позволять ему неприемлемое поведение.

3. Чаще спрашивайте мнение ребенка (о какой-то ситуации или о планах), если необходимо, предложите ему пару альтернатив, приемлемых для вас. Это приучит ребенка думать самостоятельно, понимать, что его мнение ценят, а это дает ребенку чувство контроля над ситуацией.

4. Показывайте детям свою любовь. Любовь не зарабатывается, это не плата за хорошее поведение, она абсолютно бескорыстна, даже в тяжелый день.
Дети, которых любят и ценят, скорее всего, будут счастливыми и лучше себя вести.

5. Оценивайте непосредственно плохое поведение ребенка, не давая оценку его личности («Ты плохо поступил», а не «Ты плохой мальчик»).

6. Показывайте своему ребенку очевидные свидетельства его развития, его достижения. Например, его старые рисунки, или проиграйте записанную на магнитофон его речь, или покажите его более раннюю видеозапись, чтобы доказать ему, какие он сделал успехи, какие приобрел новые навыки в общении и моторике.

7. Объясняйте ребенку, что у всех иногда случаются неудачи, что ошибки дают человеку возможность учиться.

8. Помогите ребенку почувствовать свою значимость, с раннего возраста поручая ему какие-нибудь дела или обязанности по дому.

9. Относитесь с уважением к индивидуальным особенностям вашего ребенка, позвольте ему «двигаться в его собственном темпе».

10. 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.

11. Поймите, что «безобидные» прозвища или шуточные поддразнивания, кажущиеся вам забавными, совсем не так безобидно воспринимаются вашим ребенком. И если он просит вас перестать, прислушайтесь к нему!

 *Удачи!*