

Памятка родителям «Формирование адекватной самооценки ребенка»

1. Старайтесь не оберегать ребенка от повседневных дел, просите помощи у ребенка, не решайте за него его же проблемы, но и не перегружайте его. Ребенок может помочь вам по дому, выполнив задание в соответствии с возрастом, получить удовольствие от внесенного вклада в общее дело, заслуженную похвалу от взрослых. Не ставьте перед ребенком трудные задачи, для выполнения которых он еще просто не дорос.
2. Учите ребенка не бояться неудач. Объясните ему, что все совершают ошибки, и это вполне естественно. Приучайте ребенка решать проблемы, не унывая, и смело, смотря вперед. Настраивайте на позитивное мышление и приучайте к оптимистическому восприятию мира.
3. Хвалите ребенка, но не перехваливайте. **Не стоит хвалить ребёнка** за то, что сделано не своими силами; за красоту, здоровье, доброту – это природные способности; из жалости; из стремления понравиться. **Хвалите и поощряйте ребенка**, когда он этого заслуживает: за стремление развивать какой-либо природный талант, развиваться, самовыражаться; за достижения и успехи (хорошую учебу, победу в соревнованиях, успехи в творчестве и др.).
4. Не забудьте о том, что ваш ребенок внимательно наблюдает за Вами. Покажите своим примером адекватную оценку к успехам и неудачам.
5. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (с тем, какой он был вчера или будет завтра).
6. Не вешайте «ярлыки» на ребенка.
7. Не подавляйте ребенка в ссорах. Разрешите и ему высказывать свою точку зрения и отстаивать собственное мнение.
8. Не шантажируйте и не подкупайте ребенка, а то он станет манипулировать вами, другими людьми и чувствами.
9. Предоставляйте право выбора. Разрешите ребенку принимать самостоятельно некоторые решения, например занятия по душе. Спрашивайте у ребёнка совет.
10. Разговаривайте с ребенком. Нередко доверительная беседа в спокойной обстановке творит настоящие чудеса. Большинство детей любят беседы, в которых родители вспоминают свое детство, приводят аналогичные истории из их жизни и рассказывают, как они справлялись с возникающими трудностями.
11. Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.
12. Научите ребенка прислушиваться к мнению окружающих, спокойно воспринимать критику в свой адрес, уважать чувства других, их желания.
13. Говорите ребенку о своих проблемах и тревогах, выслушивайте мнение детей по этому поводу.
14. Не бойтесь искренне любить своего ребенка и показывать ему свою любовь! Говорите о своих чувствах сразу: выраженные позднее, они лишаются своей подлинности и им трудно поверить.
15. Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть.