**Консультация «Роль родителей в формировании самооценки ребенка»**

Без сомнения, все родители хотят, чтобы у их ребенка была адекватная самооценка:

* чтобы он был успешен в жизни и оценивал себя по достоинству,
* чтобы не боялся взяться за что-то новое;
* чтобы спокойно относился к критике;
* чтобы умел и хотел исправлять свои ошибки.

Но где критерий правильной самооценки? Когда и под влиянием каких факторов она формируется? И где же та золотая середина в воспитании ребенка, ведущая к формированию его адекватной самооценки? Давайте попытаемся разобраться в этом.

Итак, самооценка — это представление человека о самом себе, своих возможностях, качествах и месте среди других людей. Принято выделять несколько уровней самооценки: завышенная, заниженная и адекватная.

Дети с **адекватной самооценкой,**как правило, открытые, общительные, легко принимающие на себя разные игровые роли. Они активны, любознательны и непосредственны. Важно отметить, что для детей адекватной является высокая (не завышенная!) самооценка.

**Завышенный уровень**характеризуется высокой физической и познавательной активностью, настойчивым стремлением обратить на себя внимание, эгоцентризмом, повышенной конфликтностью поведения. Типичным для детей проявлением **заниженной (негативной) самооценки** является эмоциональная отгороженность, стремление к уединению, нерешительность, скованность движений, обидчивость. Другой вариант - агрессивное поведение как ответная реакция на несправедливое отношение окружающих.

Самооценка играет важную роль в развитии детей, влияя на их самоуважение, уверенность, мотивацию и психологическое благополучие. Родители являются первыми и основными фигурами, которые оказывают влияние на формирование самооценки у детей. В этой статье мы рассмотрим роль родителей в развитии здоровой и позитивной самооценки у детей и предложим несколько стратегий, которые родители могут применять для поддержки этого процесса.

**Положительное отношение и поддержка**

Одним из ключевых аспектов формирования самооценки является положительное отношение родителей к ребенку. Родители должны выражать свою любовь, принятие и поддержку ребенка как личности. Важно признавать и поощрять достижения ребенка, давать ему комплименты и внимание, чтобы он чувствовал свою ценность и уникальность.

**Установление реалистичных ожиданий**

Родители должны помочь детям развивать реалистичное и здоровое восприятие себя. Слишком высокие или нереалистичные ожидания могут привести к постоянному ощущению неудовлетворенности. Родители могут помочь детям устанавливать достижимые цели, поддерживать их усилия и поощрять даже небольшие успехи.

**Содействие автономии и независимости**

Для формирования здоровой самооценки детям необходимо развивать чувство собственной независимости и автономии. Родители должны предоставлять возможность детям принимать решения, брать на себя ответственность за свои поступки и развивать свои уникальные интересы и способности. Поощрение и поддержка детской инициативы и самостоятельности помогут укрепить их самоуверенность и самооценку.

**Создание безопасной и поддерживающей среды**

Родители должны создать безопасную и поддерживающую среду, в которой дети могут выражать свои мысли, чувства и эмоции. Открытая коммуникация и эмоциональная доступность родителей позволяют детям чувствовать себя принятыми и уважаемыми. Родители должны быть готовы слушать и понимать своих детей, а также помогать им развивать навыки эмоционального саморегулирования.

**Предоставление возможности для саморазвития**

Родители должны поддерживать и стимулировать саморазвитие своих детей. Предоставление доступа к разнообразным интересам, хобби и деятельностям позволяет детям открыть для себя свои таланты и увлечения. Родители могут помогать детям учиться новым навыкам, поощрять их творческое самовыражение и помогать им устанавливать личные цели.

Родители могут стать источником вдохновения, поддержки и мудрых наставлений для своих детей, которые помогут им развивать позитивное отношение к себе и строить здоровое самоуважение. Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и родители должны поддерживать его индивидуальные качества, интересы и достижения.

Формирование здоровой самооценки у детей - это процесс, который требует времени, терпения и постоянной работы. Родители могут внести огромный вклад, создавая благоприятную среду для роста и развития ребенка. Когда дети имеют уверенность в себе и положительное отношение к себе, они лучше справляются с жизненными трудностями, проявляют большую мотивацию к достижению своих целей и стремятся к личностному росту.

**Определение уровня самооценки**

На чистом листе нарисовать лесенку из 10 ступенек. Ребёнку дают инструкцию: «Представь себе, что на верхней ступеньке этой лесенки находятся самые лучшие дети на свете: самые красивые, самые умные; у них всё быстро получается, хорошо, легко; их любят родители, их хвалят учителя, у них много друзей.

А на самой нижней ступеньке - те, кто прогуливает школу, плохо учится, не слушает родителей, с кем никто не хочет дружить, кого часто ругают родители, а папа и мама не очень любят.

Все остальные дети находятся на других ступеньках: кто выше, кто ниже. Подумай, где твоё место на этой лесенке в данный момент, и нарисуй себя на ступеньке»



**Ребёнок поместил себя на одной из трёх нижних ступенек** Это тревожный симптом. Уважаемые родители, значит, настало время спросить себя: Когда и за что я последний раз говорила своему ребёнку «ты у меня молодец». Вероятно, необходимо что-то пересмотреть в отношениях с ребёнком. Очень важно не спешить уверять ребёнка в том, самый, самый лучший. Ребёнок вряд ли поверит в это с первого слова – ведь он укрепился в собственной никчёмности.

* Похвалите его за искренний ответ. Ведь ребёнок продемонстрировал высокую критичность, честность.
* Скажите, что принимаете его таким, какой он есть.
* Принимая мнение ребёнка о себе, попытайтесь сосредоточить его внимание на том хорошем, что в нём есть, на тех успехах, которые были. Необходимо быть искренним в беседе с ребёнком.
* Отмечайте его достижения, проявляйте заинтересованность к его делам, с уважение относитесь к его мнению.
* Сравнивать нужно только со своими успехами, а не с успехами других ребят*.*

**Ребёнок видит себя на одной из верхних ступенек**

Важно не торопиться с выводами.

Что позволят претендовать на верхние ступеньки? В каких областях высокие результаты?

Если ребёнок с уважением относиться к сверстникам, если его достижения объективны, то нет причин для волнения.

Но если вам кажется, что ребёнок преувеличивает свои заслуги, если ставит себя выше своих одноклассников, то следует задуматься и пересмотреть отношения, но при этом тоже не стоит поддаваться импульсам. Чтобы ребёнок не возгордился, необходимо повторять: Ты молодец, но только в том, где действительно наблюдаются успехи. А вот кто-то решает медленнее, но он тоже старается.

Признав исключительность ребёнка, предоставьте возможность самостоятельно действовать в тех ситуациях, где такая исключительность необходима для достижения успеха. Синяки и шишки, в которых придётся винить только себя – лучшее лекарство от излишней самоуверенности *.*

Оценки взрослых, укореняясь в сознании ребёнка, становятся их собственными оценками. Похвала, поощрение, одобрение, раскрытие возможностей ребёнка повышают его самооценку. И наоборот, постоянные упрёки, указания на ошибки и недочёты, выражение неудовольствия, негативная критика ведут к снижению уровня самооценки ребёнка.

**Поэтому общая рекомендация такова**: принимайте своего ребёнка таким, какой он есть, со всеми его недостатками, странностями, отмечайте его достижения, подчёркивайте его положительные качества, проявляйте глубокую заинтересованность к его делам, его успехам и вы почувствуете его уверенность в себе, в своих силах.