**Рекомендации по формированию адекватной самооценки**

Центральным механизмом регулирующим взаимоотношения личности и ок­ружающего мира, является самооценка человека - представление человека о са­мом себе, образ самого себя, образ "Я» и собственное отношение к нему. Само­оценка может быть как осознаваемой, так и скрытой от сознания человека, но проявляется она во всем: планах личности и способах их реализации, походке, от­ношении к собственному имени, одежде, характере общения с людьми, в отноше­ниях к собственным привычкам и т.д.

Человек с низкой **самооценкой** внутренне (наедине с собой) постоянно чувст­вует неуверенность в собственных силах. (Внешняя сторона состояний - поведение - может не совпадать с реальными переживаниями).Человек, который боится ре­зультата, еще не достигнув его, боится любых действий, плохо концентрируется на проблеме. Он в большей степени переживает, нежели рассуждает. Поэтому внимание человека в процессе деятельности - это лакмусовая бумажка его со­стояния.

Детям с **адекватной самооценкой** свойственны активность, находчивость, бодрость чувство юмора, общительность, желание идти на контакт. Они охотно учавствуют в играх, не обижаются, если оказались проигравшими и не дразнят других в случае выигрыша.

Детям с **заниженой самооценкой** свойственны пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других, а если участвуют в них, то часто обижаются и уходят. Иногда дети, которым дается негативная оценка в семье, стремятся ком­пенсировать это в общении с другими детьми. Они хотят всегда и везде быть пер­выми и принимают близко к сердцу, если это не удается.

При **завышенной самооценке** дети во всем стремятся быть лучше других. Часто от такого ребенка можно услышать: «Я самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны слушать меня». Такой ребенок порой бывает агрессивным по от­ношению к другим, которые тоже хотят быть лидерами детской группы.

**А теперь несколько советов родителям, заинтересованным в формировании адекватной самооценки.**

* Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем , что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделан­ного.
* Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.
* Поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начина­ний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его.
* Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.
* Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неуда­чам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.
* Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).
* Полезно знать, что уровень самооценки не устанавливается раз и навсе­гда. Он может изменятся. Каждое наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, отношение к его успехам и неудачам - все это оказывает влияние на отношение ребенка к себе.

*О.М.Козел,*

*педагог-психолог*