**Рекомендации по формированию адекватной самооценки**

Формирование самооценки - характерная особенность личности ребенка. Уровень развития самосознания и адекватность самооценки служат хорошим критерием для оценки психологического возраста человека и его психологических особенностей, в том числе и каких-либо отклонений и проблем.

Рассматривают самооценку как адекватную/неадекватную - соответствующую/несоответствующую реальным достижениям и потенциальным возможностям человека.

При оптимальной, адекватной самооценке ребёнок правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

Неадекватная самооценка осложняет жизнь не только тех, кому она свойственна, но и окружающих, тех людей, которые, в разных ситуациях - учебных, бытовых и других - общаются с ними. Конфликтные ситуации, в которых оказывается человек, очень часто являются следствием его неправильной самооценки.

*Рекомендации учителю по работе с детьми с высоким уровнем самооценки*

При организации внеклассных мероприятий включать учащихся в групповую работу.

Учить слушать других.

Воспитывать чувство сопереживания.

Оценивая работы, показывать как положительные, так и отрицательные моменты.

Аргументировать оценки.

*Рекомендации учителю по работе с детьми с низким уровнем самооценки*

Не предъявлять к ребёнку завышенных требований.

Не использовать слова, унижающие достоинство человека, то есть оценивать результат деятельности, а не личность.

Вовлекать учащихся в коллективную работу.

При организации внеклассных мероприятий назначать учащихся на ответственные должности.

Предлагать в учебной деятельности задания творческого характера.

*Общие рекомендации*

1. Принимайте ученика таким, какой он есть, учитывая его индивидуальные особенности (тип темперамента, характер, темп деятельности и др.), тип семейного воспитания, соматический статус.

2. Создайте ребенку ситуацию успеха, в которой он может проявить себя (на уроке и во внеурочное время).

3. Стимулируйте познавательную активность ребёнка положительными подкреплениями.

4. Поощряйте ребенка в высказывании своих мыслей, желании задавать вопросы. Наберитесь терпения, чтобы понять вопрос ученика и обязательно ответить. В этом проявляется уважение к ученикам, и они это очень ценят.

5. Формируйте у ребёнка критичное отношение к своим поступкам, прививайте ему ответственность за свои действия.

6. Учитывайте зону ближайшего развития ребёнка.

7. Поощряйте и стимулируйте ученика за реальные, пусть даже небольшие достижения.

8. Помните, ребёнок верит взрослому, постарайтесь стать для него значимым, дайте ему возможность поверить в свою ценность и уникальность.

Существуют личные права, которыми могут пользоваться дети, как механизмом защиты для разрешения всевозможных конфликтов. И при неадекватно низкой самооценке можно дать следующие рекомендации.

Дети имеют право:

•· иногда ставить себя на первое место;

•· просить о помощи и эмоциональной поддержке;

•· протестовать против несправедливого обращения или критики;

•· на свое собственное мнение и убеждение;

•· совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;

•· предоставлять людям решать свои собственные проблемы;

•· говорить: “Нет, спасибо”, “извините, нет”;

•· не обращать внимания на советы окружающих и следовать собственным убеждениям;

•· побыть одному, даже если другим хочется вашего общества;

•· иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;

•· менять свои решения или избирать другой образ действия;

•· добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Дети не обязаны:

•· быть безупречным на все 100%;

•· следовать за толпой;

•· любить людей, приносящих вам вред;

•· делать приятное неприятным людям;

•· извиняться за то, что были самим собой;

•· выбиваться из сил ради других;

•· чувствовать себя виноватым за свои желания;

•· мириться с неприятной ситуацией;

•· жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;

•· сохранять отношения, ставшие оскорбительными;

•· делать больше, чем вам позволяет время;

•· делать что-то, что на самом деле не можете сделать;

•· выполнять неразумные требования;

•· отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;

•· нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;

•· отказываться от своего “Я” ради кого бы то ни было.