**САМООЦЕНКА –** это оценка самого себя, своих достоинств и недостатков.

Чаще всего выделяют три вида самооценки: низкая, адекватная (правильная), завышенная. Каждый вид характеризуется своими особенностями.

Ребенок с **завышенной** самооценкой может считать, что он во всем прав. Он стремится к управлению другими детьми, видя их слабости, но не видя при этом своих собственных, часто перебивает, относится к другим свысока, всеми силами старается обратить на себя внимание. При завышенной самооценке дети часто агрессивны, принижают достижения других детей.

Если самооценка ребенка **занижена**, скорее всего, он тревожен, не уверен в собственных силах. Такой ребенок все время думает, что его обманут, обидят, недооценят, всегда ожидает худшего, выстраивает вокруг себя оборонительную стену недоверия. Он стремится к уединению, обидчив, нерешителен. Такие дети плохо адаптируются к новым условиям. При выполнении любого дела настроены на неудачу, находя непреодолимые препятствия.

При **адекватной** самооценке ребенок создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания и любви. Он чувствует, что его ценят и уважают. Он верит в себя, хотя способен попросить о помощи, способен принимать решения, может признавать наличие ошибок в своей работе. Он ценит себя, а потому готов ценить и окружающих.

Формирование самооценки происходит с детства. Ведущую роль в этом процессе играет мнение окружающих и личные достижения человека. Задача взрослых – помочь ребенку сформировать адекватную самооценку.

**КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ РЕБЕНКА?**

1. Ребёнок – это личность. Любите и принимайте его таким, какой он есть.

2. Абсолютно все дети талантливы по-своему. Отыщите талант, заложенный в ребенке, и развивайте его. Поощряйте любое стремление ребенка к самовыражению и развитию.

3. Воспитывайте в ребенке чувство достоинства. Хвалите (но не перехваливайте!), поощряйте, когда он этого заслуживает, одобряйте его, создавая вокруг положительную атмосферу. Отмечайте все  успехи своего ребенка.

4. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра).

 5. Не оберегайте ребенка от повседневных дел, но и не перегружайте его. Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.

 6. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Анализируйте вместе с ребенком его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.

7. Разговаривайте с  ребенком и умейте выслушать его. Не стесняйтесь попросить у ребенка совета или помощи как у равного или старшего.

8. Помогите найти выход из сложной  ситуации, но не стремитесь решить за него все проблемы.

9. Избегайте опасного поведения детей. Ругайте за конкретные поступки, а не в целом. Помните, что отрицательная оценка — враг интереса и творчества.

10. Учите ребенка прислушиваться к мнению окружающих людей, спокойно относиться к критике.

11. Ориентируйте ребенка на достижение цели. Формируйте нравственную сферу жизни ребенка.

 Важно понимать, уважать ребенка, его чувства, интересы, стремления, это является непременным условием формирования адекватной самооценки ребенка.

**Государственное бюджетное** **учреждение**

**«Центр социальной помощи семье и детям города Сарова»**

(ул. Куйбышева, д.8, т. 7-01-35)

Стационарное отделение

***Способы повышения самооценки***

 ***у детей***

Составитель:

 Агапова Н.В., воспитатель

 стационарного отделения

г.Саров

2015