**Консультация для родителей в детском саду. Как повысить самооценку у ребёнка**

Самооценка человека формируется с пеленок и влияет на всю его дальнейшую жизнь. Развивать её у ребёнка могут только родители и никто другой. Но что же делать родителям? Как не переусердствовать с развитием? Ведь можно воспитать слишком самоуверенного человека или наоборот – слишком зажатого. Попробуем выбрать, что называется, золотую середину.
Зачастую мы не замечаем случайно сказанных фраз, адресованных своему ребёнку, а эти высказывания очень сильно влияют на его дальнейшую судьбу. Если мы будем поддерживать своих детей, хвалить за успехи, то в дальнейшем ему будет легко в самых трудных делах, он будет уверенно идти к цели. Но хвалить надо не за то, что он здоров или красив, а за реальные поступки, сделанные самостоятельно.
Если родители внушают ежедневно и ежечасно своим сыну или дочери, что он ничего не может и у него ничего не получается, то этим самым они растят человека с низкой самооценкой и во взрослой жизни ему будет очень трудно добиться каких-либо успехов.
Большую роль в формировании самооценки играет умение ребёнка адекватно оценивать свои действия, поступки. А этому он учится у родителей. Если в семье принято жаловаться на жизнь, на свои неудачи, то эту манеру поведения наверняка перетянет на себя и ребёнок. Необходимо быть оптимистом, чтобы дети перенимали этот оптимизм от родителей. У вас не получилась поделка в детский сад? Рассмотрите с ребёнком вместе – где именно и что вам не очень нравится, что можно изменить или оставить. То, что не получилось или получилось не очень хорошо, можно исправить и в этом нет ничего страшного. И наоборот, если у вас получилась очень хорошая поделка и она вам очень нравится, то не стоит слишком заострять на этом внимания. Можно сказать, что у вас получилось неплохо и если ваша работа займёт призовое место, то не стоит зазнаваться – этим самым вы можете завысить планку в оценке способностей вас и вашего ребёнка.
Ещё одна ошибка взрослых – это сравнение своего ребёнка с другими детьми. Ваша дочь или ваш сын – индивидуальность у него свои успехи, а если он не достигает поставленных вами целей – это полностью ваша вина. Многие родители ставят слишком завышенные цели для своих детей, поэтому дети и не справляются с поставленными задачами. Разберитесь, помогите стать вашему ребёнку лучше, но не через крики, упрёки или сравнения, а в совместной работе над ошибками.
**Для повышения самооценки**необходимо разнообразие в деятельности детей – слушание музыки, чтение сказок, проведение экспериментов. И при этом необходимо обсуждать всё, что ему интересно, отвечать на вопросы, не оставляя их без ответов. Не нужно ограничивать его, предоставлять право выбора. Больше давайте ему самостоятельности, не оберегайте излишне.
Не отыгрывайтесь на ребёнке, если у вас плохое настроение или что-то не получается на работе. Не стоит перекладывать на детей свои проблемы – споры с супругом, начальником, соседом. Показывайте себя с положительной стороны, подавайте пример и тогда вопрос о самооценке вашего ребёнка не потревожит вас.

## «Как победить застенчивость»

Можно ли ребенку справиться с застенчивостью и как это сделать?

Проанализируйте свое отношение к ребенку. Безусловно, вы любите его. Но всегда ли вы выражаете эту любовь в реальном поведении? Часто ли вы говорите своему малышу о том, как сильно вы его любите? Любите просто так, ни за что. Взгляните на ситуацию в семье глазами ребенка. Может ему не хватает выражения вашей любви, похвалы, поддержки? Ведь мы так часто обращаем внимание на своих детей лишь тогда, когда они что-то делают плохо, и не замечаем их достижений, хороших поступков. Застенчивые дети доставляют родителям меньше хлопот, чем озорные и непослушные. Поэтому и внимания им уделяется меньше, в то время как именно таким детям оно требуется в большей мере. Они не заявляют об этом открыто, но потребности у них в доброжелательном внимании, уважении к своей личности у них развиты сильно. Без удовлетворения этих потребностей у ребенка не закладывается тот фундамент, который лежит в основе его развития, - доверие к людям, позволяющее активно и безбоязненно входить в окружающий мир, творчески его осваивать и преобразовывать его. Взрослый должен воспитать в себе умение быть внимательным к ребенку не только в том случае, когда тот обращается за помощью и поддержкой, но и тогда, когда она, на первый взгляд ему не нужна.

**Задача взрослого**  помочь ребенку повысить самооценку в конкретных видах деятельности, поддержать его уверенность в себе. Застенчивый ребенок боится отрицательной оценки, но это не значит, что оценка ему не нужна вовсе. Делая что-то вместе с ребенком, выразите уверенность в том, что он справится с задачей, а если нет, то это не беда, и вы всегда поможете ему и вместе преодолеете трудности. Если вы видите, что ребенок слишком сосредоточен на оценке и это тормозит его действия, отвлеките его от оценочной стороны деятельности. Здесь вам помогут игровые приемы и юмор. Обыграйте ситуацию, внесите в нее элемент воображения. Например, если ребенку не удается собрать фигурку из «Лего», сделайте их одушевленными и наделите вредным характером, который мешает ребенку справиться с задачей.

Следует помнить, что застенчивые дети очень осторожны и побаиваются нового. Они в большей степени, чем их не застенчивые сверстники подвержены соблюдению правил, боятся их нарушить.

У застенчивых детей в большей мере сформирован внутренний запрет на поступки и действия, порицаемые взрослыми, и это может тормозить их инициативность и творческие проявления. Задумайтесь, не слишком ли часто вы ограничиваете свободу ребенку, его непосредственность, любознательность. Не сочтите за кощунство совет – иногда нарушить правила, ваше гибкое поведение поможет малышу избавиться от страха наказания, от чрезмерной скованности. Почти любое, на первый взгляд «неправильное» желание ребенка можно обыграть и превратить в интересное и полезное занятие. Не бойтесь того, что ребенок перестанет быть дисциплинированным. Далеко не всегда ограничения приносят пользу для развития. Напротив, чрезмерные ограничения оказываются причиной детских неврозов.

Раскрепощению эмоциональной сферы. Лучшему освоению языка эмоций хорошо способствуют игры – пантомимы, например, такие как «Угадай эмоцию», «Где мы были, не расскажем, а что видели – покажем», «Кто к нам пришел», «Куклы пляшут», и др. Желательно, что бы в игре участвовали несколько взрослых и детей.

Игры на воображение могут иметь форму рассказа о девочке или мальчике, которые живут в таких же обстоятельствах, как и ваш ребенок, попадают в разные жизненные ситуации и находят выход из них. Часто дети стыдятся рассказывать о своих проблемах, а вот слушая или сочиняя рассказ о другом ребенке, приписывая ему свои переживания, они становятся открытыми для разговора о себе.

Все игры должны оканчиваться благополучно, приносить детям удовольствие и облегчение. Опыт новых отношений со взрослыми и сверстниками, приобретенный в игре, поможет им лучше справляться с реальными жизненными ситуациями.