

**Самооценка** - это то, как человек оценивает себя, свои возможности, поступки. Мы постоянно сравниваем себя с другими, и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах.

### Хвалить нужно правильно!

**Владимир Леви** считает, что не надо хвалить ребенка в следующих случаях:

- за то, что достигнуто не своим трудом — физическим, умственным или душевным;
- не подлежит похвале красота, здоровье. Все природные способности как таковые, включая и добрый нрав;
- игрушки, вещи, одежда, случайная находка;
- нельзя хвалить из жалости;
- из желания понравиться.

**Редактор:** Горянская Елена Владимировна  
**Преподаватель:** Гольская Оксана Геннадьевна

Здоровая атмосфера в семье, стремление понять и поддержать ребенка, искреннее участие и сопереживание, чувство психологической защищенности — вот составляющие для формирования позитивной адекватной самооценки у ребенка.

### Приемы для повышения самооценки ребенка:

1. Попросить совета как у равного или старшего. Обязательно при этом последуйте совету ребенка, даже если он далеко не лучший, так как воспитательный результат важнее любого другого;
2. Попросите о помощи как у равного или старшего;
3. Есть моменты, когда и всемогущему взрослому нужно побыть младшим — слабым, зависимым, беспомощным, беззащитным... от ребенка.



### Наказания: правила для родителей

Важную роль в формировании самооценки играет не только поощрение, но и наказание. Наказывая ребенка, следует придерживаться ряда рекомендаций.

1. Наказание не должно вредить здоровью — ни физическому, ни психологическому. Более того, наказание должно быть полезным.
2. Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, — не наказывайте. Даже если уже поняли, что обычно слишком мягки и нерешительны. Никакой "профилактики".
3. За один раз — одно наказание. Наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу.
4. Наказание — не за счет любви. Что бы ни случилось, не лишайте ребенка вашего тепла.
5. Никогда не отнимайте вещи, подаренные вами или кем бы то ни было, — никогда!

### Приемы для нормализации завышенной самооценки ребенка:

1. Учите ребенка прислушиваться к мнению окружающих людей;
2. Спокойно относиться к критике, без агрессии;
3. Учите уважать чувства и желания других детей, так как они так же важны, как и собственные чувства и желания.

