**Самооценка ребенка**

Самооценка, т.е. то, как мы оцениваем свои возможности и своё место в обществе, начинает складываться ещё в раннем детстве.

Формирование самооценки у детей

Только в младшем школьном возрасте ребёнок начнёт самостоятельно сравнивать себя с другими. В раннем же детстве, для развития самооценки значение будет иметь в первую очередь отношение к малышу в семье. Именно то, в каких условиях малыш вырос, что было заложено в период дошкольного возраста, будет влиять на будущую самооценку человека, скорректировать которую в дальнейшем уже очень сложно.

Тест на самооценку у детей

Оценить самооценку ребёнка можно при помощи несложного теста «лестница», который подойдёт для детей от 3-х лет. Вырежьте из бумаги лестницу из 10-ти ступеней. Объясните ребёнку, что на первой (нижней ступени) стоят дети невоспитанные, грубые, плохие, капризные, неумехи, на второй – чуть лучше и т.д., а на 10-й - самые красивые, самые умные, самые лучшие. Попросите ребёнка показать, на какой ступени стоит он. Если 1-3 ступень, то самооценка занижена, 4 – 7 – адекватная, 8-10 – завышенная.

Не обязательно проводить тест, для того, чтобы определить уровень самооценки ребёнка. Достаточно внимательно проанализировать его поведение. Дети с адекватной самооценкой активны, подвижны, участвуют в играх, легко идут на контакт. Дети с заниженной самооценкой отказываются участвовать в играх из-за боязни оказаться хуже других, часто обижаются и плачут, очень ранимы. Ребёнок с завышенной самооценкой всегда и во всём хочет быть лучше других: сильнее, умнее, быстрее, красивее. Часто открыто заявляет: «Я – самый лучший (красивый, быстрый)». Если же появляется конкурент в лице сверстника, то он неминуемо вызывает агрессию.

Что же делать, чтобы повлиять на развитие самооценки детей?

Коррекция самооценки детей вполне под силу родителям, многое зависит от их отношения к ребёнку, участия в его жизни и собственного примера.

Ребёнок должен иметь свои права и обязанности. Не давайте послаблений, но и не перегружайте малыша. Задания должны быть регулярными, но выполнимыми (поливать цветочек, приносить маме пустышку для младшего братика и пр.).

Поощряйте, но не перехваливайте ребёнка. Не пропускайте достижений чада – хвалите за дело, а за капризы и непослушание ругайте в меру - будьте справедливы. Ни в коем случае не сравнивайте ребёнка со сверстниками – отмечайте его собственные успехи и неудачи. Если ругаете – ругайте за дело, а не за характер. Не говорите: «Ты бестолковый и неуклюжий! Руки дырявые!». Скажите: «Ты разбил горшок от цветка, а я запретила тебе лазить на подоконник. Ты поступил плохо и поэтому наказан!».

Не ограничивайте хорошую инициативу ребёнка.

Каждый день, даже если очень заняты, уделяйте время ребёнку, при этом не отвлекайтесь ни на что: не стирайте, не смотрите телевизор, не вытирайте пыль и т.д. Уделите это время общению, игре, помощи ребёнку.

Подсказывайте, что делать в определённых ситуациях. Например, если Вы заметили, что самооценка ребёнка завышена или занижена, наблюдайте за ним тщательно и больше разговаривайте. К примеру, расспросите, чем он занимался в детском саду. Если ребёнок расскажет, что все дети играли в интересную игру, а он наблюдал со стороны, поинтересуйтесь, почему он не присоединился к ним и напрямую расскажите, как он мог подойти к детям, что сказать и как вступить в игру.

Поведение родителей - пример. Проявляйте адекватную реакцию на собственные неудачи и успехи.

Спрашивайте мнение ребёнка, он должен знать, что его позиция учтена. Если она не принята, объясняйте почему.