**Советы родителям**

«Развитие адекватной самооценки, уверенности в себе, как определяющих факторов развития личности у обучающихся*»*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Оцените | свой | уровень | Уверенные в своей силе люди обычно воспитывают уверенных детей. |
| самооценки |  |  | Если у вас самих нет внутренних трудностей, мешающих |
|  |  |  | вам в жизни, общении с окружающими, то вам будет легко предать |
|  |  |  | уверенности ребенку, что нужно быть уверенным в себе. Ничего |
|  |  |  | не может быть полезней для детей, чем позитивный пример. Поэтому |
|  |  |  | поставьте перед собой вопросы: любите ли вы себя? Верите ли в свои |
|  |  |  | силы? Не боитесь ли перемен? |
| 2. Больше времени проводите с ребенком и уделяйте ему внимание | | | Дефицит родительского внимания лишает ребенка чувства собственной значимости и уверенности в себе. Чтобы этого избежать, крайне важно уделять ребенку достаточное количество времени и внимания. Никакие слова не убедят ребенка в его важности для вас, если вы не готовы делиться с ним своим временем и участием |
| 3. Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его поручениями | | | Привлекая ребенка к домашним делам, важно создать условия для его успешного опыта и позитивного самоощущения. Предлагайте помощь, а не приказывайте, давайте выбор между несколькими задачами, отмечайте значимость его вклада в выполнении повседневных дел. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог  почувствовать себя умелым и полезным |
| 4. Относитесь к делам ребенка с | | | Если вы играете с ребенком в какую-нибудь игру, не отвлекайтесь |
| уважением | | | поглядывая время от времени в телевизор. Не путайте имена |
|  | | | его друзей, названия мультиков и главных героев, которые |
|  | | | ему интересны. что он смотрит и слушает. Интересуйтесь, |
|  | | | как у него дела, что он любит, а что нет |
| 5. Поощряйте инициативу | в | ребенке | Поддерживайте любую инициативу ребенка, даже если она кажется вам незначительной или неуместной. Помните: один неодобрительный взгляд может погасить стремление к проявлению самостоятельности, инициативности. Ваша поддержка и вера в ребенка помогут раскрыть его потенциал и сформировать уверенную в себе личность. Поощряйте  инициативу улыбкой, одобрением и искренним интересом |
| 6. Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и  наказание тоже должны быть адекватными | | | Поощряйте не только за результат, но и за попытку ребенком достигнуть результата, за старание выполнить работу сделать хорошо, помочь (даже если пока ребенок недостаточно уверен в себе) |
|  | | | Одним из приемов похвалы может быть аванс, или похвала за то, что будет. Одобрение заранее придаст ребенку веру в себя и, свои силы. В случаях необходимости похвалы используйте следующие фразы: «Ты  это сможешь!»,. «Ты это почти умеешь!», «Ты обязательно справишься!», «Я в тебя верю!», «У тебя все получится!» |