**ПАМЯТКА**

**«Как повысить самооценку ребёнка?»**

* Поощряйте, хвалите ребёнка за старание и усилия так же, как за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Хвалите как можно чаще. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.
* Помогайте детям ставить реалистические цели. Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребёнок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение как наивысшие достижения и победы других.
* Исправляя ошибки, критикуйте ошибки и действия, а не самого ребёнка. Допустим, ваш ребёнок полез на высокий забор, утыканный гвоздями. Для того, чтобы не разрушить положительную самооценку можно сказать примерно следующее: «Лезть на такой забор опасно. Ты мог упасть и разбиться. Не делай больше этого». Разрушительное для самооценки высказывание звучит так: «Куда ты полез? У тебя что, головы на плечах нет?»
* Давайте ребёнку почувствовать настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье, членами «команды». Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.
* Показывайте и говорите детям, что вы их любите! Поцелуи, объятия, слова «Я тебя люблю!» способствуют тому, что ребёнок видит себя в положительном свете, принимает себя. Дети никогда не бывают слишком взрослыми, чтобы им не повторять, что они самые любимые и самые дорогие. Вопреки распространённому мнению, неполные семьи также могут давать ребёнку основу для положительной самооценки, как и полные. Конечно при условии, что взаимоотношения с ребёнком прочные и любящие.