***Самооценка и её значение в жизни ребенка***

     В современной психологии  является непреложным фактом, что люди с адекватной самооценкой  более успешны в жизни, чем люди с заниженной самооценкой. В огромной степени свой собственный образ, закрепленный в сознании, определяет  любое решение в жизни, отражается  на личных успехах и неудачах. Многочисленные исследования подтвердили, что высокая самооценка позволяет человеку  браться за новые и трудные задачи, иногда терпеть неудачи и все же побеждать.

   «Кто  Я? Какой  Я?»- вопросы, которые интересуют любого ребенка. И ответы на них  он узнает от других людей, но самое большое значение имеет для него мнение о самом себе самых  важных людей на свете - родителей. Из мнения родителей и складывается представление ребенка о себе, самооценка.  Рано или поздно ребенок начинает видеть себя таким, каким его видят другие, поскольку дети смотрят на мир, и в том числе на себя,  родительскими глазами.

 В раннем и дошкольном возрасте самооценка  формируется благодаря  родительским высказываниям, в более позднем  благодаря мнению сверстников,  потому что  дети  верят и впитывают в себя все, что говорят значимые для них люди. Кроме того,  они  стремятся соответствовать ожиданиям значимых для них людей, оправдать их ожидания.  Если родители говорят, что Вася  очень добрый и отзывчивый, то Вася  с чистой душой этому верит, и, действительно, старается быть таким.   Ребенку, которому с раннего детства внушают, что он ведет себя плохо, неправильно, развивается неприязнь к себе, и это мешает обучению,  любви, построению отношений с другими людьми. Например, мама рассказывает на детской площадке о своей дочери: «Она у меня такая непослушная! Ничего не понимает: скажешь: не лезь на шкаф! Поняла? Поняла! Через 5 мин. она уже на шкафу!!» и дочка думает: «Вот, оказывается, я непослушная, ведь так считает моя мама, значит,  это правильно, я на самом деле такая. А  раз так, можно больше и не слушаться». Возникает замкнутый круг. «Другие дети, как дети, а моя…» - вздыхает мама, и детское сердце сжимается от вины и грусти: «Ну почему я такая?»

 Каждый родитель, ругая свое чадо, желает ему добра. Всем нам хочется, чтобы у ребенка все получалось, и он бы все умел, все знал, все понимал, в общем, был бы таким идеальным взрослым – ответственным, умным, трудолюбивым, понимающим. Причем сразу, немедленно, с пеленок – родился и уже все делает правильно, из-за этого  многие дети думают, что они – такие «неполноценные» люди. Только родители забывают, что  и они не родились на свет «готовенькими всеумейками», ребенок и не может соответствовать нашим идеалам – просто потому, что он – ребенок.

 Это совсем не значит, что ребенку нужно спускать с рук всё, и он  творит, что хочет. Воспитание – это когда мы объясняем    границы допустимого поведения  и пресекаем попытки выйти за рамки, обучаем малыша  новой деятельности, новым способам поведения, подсказываем решение в случае затруднений. Тут важен спокойный, доброжелательный тон, атмосфера сотрудничества  и огромный запас терпения, вследствие чего ваш ребенок будет успешным, целеустремленным, уверенным в себе человеком с высокой или адекватной самооценкой.

**Правила формирования  адекватной самооценки у ребенка**

**Терпение.** Промахи и  оплошности воспринимай как неизбежные, но временные трудности. Осознай очевидный факт – твой  ребенок обязательно вырастет и будет совсем как все остальные взрослые люди.

**Гордись своим ребенком и чаще говори  ему об этом.** Восхищайся  им и чаще говори, какой он умный, добрый, сообразительный, талантливый, послушный. Это  поможет сформировать и поддерживать  у малыша  позитивное отношение к себе.

Очень важно не только говорить так про ребенка, но и думать. **Будь искренне уверенна, что ребенок действительно** умный, талантливый, добрый, послушный, и он станет таким – дети очень чутко реагируют на бессознательные импульсы. Поэтому, измени свою внутреннюю установку, изменится и малыш.

Естественно, только говорить и думать так еще недостаточно. **Нужно, чтобы ценность личности измерялась реальными успешными делами.**Поэтому научите свое дитя делать что-то хорошо (то, к чему есть склонность), выгодно отличаться от других  сверстников. И тогда он получит признание не только от Вас, но и от других людей.

**Используй в повседневном общении приветливые фразы,**такие, как: «Я рада тебя видеть», «Мне нравится, как ты…», «Ты мой хороший», «Как хорошо, что ты у нас есть», «Давай побудем вместе». Благодаря этим выражениям, ребенок чувствует, что родители любят и  замечают его, ценят за то, что он просто есть.

**Обнимай своего малыша не менее 8 раз в день**, лучше – чаще. Объятия и прикосновения для малыша – это лучшие «слова» о том, какой он хороший и любимый.

**Позволь ребенку ошибаться.** Он имеет право ошибаться, потому что он растет  и только учится все делать правильно. Обращай внимание на «хорошие» черты характера, и не замечай «плохие».

**Разреши и себе ошибаться**, и исправлять свои ошибки.  Вы не обязаны быть идеальными  родителями! В конце концов, все мы несовершенны. Все мы стараемся стать намного лучше, но стать идеальным не удается никому. Самое важное, что тебе нужно помнить –  это то, что и ты и твой малыш в любом случае достойны любви и радости в этой жизни.