**Что делать, если у Вашего ребенка нарушена САМООЦЕНКА.**

**Определите причины:**

* Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка.
* В поведении ребенка можно увидеть такие проявления самооценки:

 - активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт - вот те качества, которые свойственны детям с адекватной самооценкой;

 - пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны детям с заниженной самооценкой;

 - при завышенной самооценке дети во всем стремятся быть лучше других.

* В дошкольном возрасте самооценка очень подвижна. Каждое наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, реакция на его успехи и неудачи - все это оказывает влияние на отношение ребенка к себе.

**Как вести себя с ребенком, у которого нарушена самооценка.**

Если вы заинтересованы в формировании адекватной самооценки:

* Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему не по силам. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.
* Не перехватывайте инициативу у ребенка, поощряйте его начинания, пусть он чувствует себя лидером, но также покажите, что другие могут быть лучше его.
* Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.
* Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.
* Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.
* Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

**Игры:**

* Очень хороши традиционные игры: ПРЯТКИ, ЖМУРКИ.
* "Зеркало". Один ребенок - "зеркало", он должен "отражать" (повторять) все движения того, кто в него "смотрится".
* "Путаница". Дети стоят в кругу и держатся за руки. Не разжимая рук, они запутываются, кто как сможет. Водящий должен их распутать, также, не разрывая рук игроков.