**Консультация педагога -психолога**

**РЕБЕНОК С НАРУШЕНИЕМ САМООЦЕНКИ**

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. Но зачастую родители забывают, что процесс этот начинается уже в самом раннем возрасте. Кому из нас не приходилось слышать подобные реплики: «Ну вот, посмотри, как сделал Петя. А что опять у тебя получилось ? и т.д.

Именно в семье ребенок впервые узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача. В дошкольном возрасте у нашего ребенка складывается ощущение благополучия – неблагополучия, которое в некоторой степени может помочь нам предположить, кем он станет в будущем победителем или неудачником. Наша самооценка может находиться может быть слишком высокой или слишком низкой, а может находиться на среднем уровне. Важно, чтобы то, как оценивает себя ребенок, совпадало с его реальными возможностями.

Активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт – вот те качества, которые свойственны детям с адекватной самооценкой. Они охотно участвуют в играх, не обижаются, если оказались проигравшими и не дразнят других в случае выигрыша. Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны детям с заниженной самооценкой. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других. А если участвуют в них, то часто обижаются и уходят. Иногда дети, которым дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении с другими детьми. Они хотят всегда и везде быть первыми и принимают близко к сердцу, если это не удается.

При завышенной самооценке дети во всем стремятся быть лучше других. Часто от такого ребенка можно услышать: «Я самый лучший (сильный, красивый). Вы все должны слушать меня». Такой ребенок порой бывает агрессивным по отношению к другим, которые тоже хотят быть лидерами детской группы.

**Рекомендации родителям, заинтересованным 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 непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.*

*- 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 поступками.*

*- Поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем -то лучше его.*

*- 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).*

Полезно знать, что уровень самооценки не устанавливается раз и навсегда. Он может изменяться, особенно в дошкольном возрасте. Каждое наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, отношение к его успехам и неудачам – все это оказывает влияние на отношение ребенка к себе.

**Упражнения, которые помогут ребенку осознать себя и сформировать положительное к самому себе.**

**Игра «Имя»**

Можно предложить ребенку придумать себе имя, которое бы он хотел иметь или оставить свое. Спросите ребенка, почему ему не нравится или нравится свое имя, почему бы он хотел. Чтобы его называли по-другому.

Эта игра может дать вам дополнительную информацию о самооценке ребенка. Ведь часто отказ от своего имени, означает, что ребенок недоволен собой или хочет быть лучше (в своем сознании), чем он есть сейчас.

**Проигрывание ситуаций**

Ребенку предлагается ситуация, в которой он должен изобразить самого себя. Ситуации могут быть самыми разнообразными. Родители и воспитатели могут придумать их сами, а могут взять реальные ситуации из жизни ребенка. Прочие роли при разыгрывании ситуации выполняет один из родителей или другие дети. Иногда после разыгрывания бывает полезно для играющего ребенка поменяться ролями с партнером и «оказаться на месте» того, с кем он общался.

**ПРИМЕРЫ СИТУАЦИЙ:**

- Ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился. Помоги ему успокоиться.

- Твой друг попросил у тебя поиграть твою любимую игрушку, а отдал ее сломанной.

- Мама принесла три апельсина: тебе и твоему брату (сестре). Как ты поделишь апельсины? Почему?

- Ребята из вашей группы играют в интересную игру. А ты опоздал в детский сад и игра уже началась. Попроси, чтобы ребята и тебя приняли в игру. Что ты будешь делать, если они не захотят принять тебя?

*Эта игра поможет вашему ребенку освоить эффективные способы поведения и использовать их в реальной жизни.*

**«Зеркало»**

В эту игру можно играть вдвоем с ребенком и в группе. Ребенок смотрится в «зеркало», которое повторяет все его движения и жесты. «Зеркалом» может быть родитель или другой ребенок.

Эта игра будет очень полезна для пассивных, неуверенных в себе детей. Она помогает ребенку открыться, почувствовать себя более свободно, раскованно, а так же увидеть себя как бы со стороны.

**«Я и другие»**

Ребенку предлагается рассказать о своем друге, маме, папе, бабушке и т.п. Важно, чтобы ребенок мог высказать свое мнение, подчеркнуть положительные черты другого человека. Можно попросить ребенка рассказать и о себе, также выделяя отрицательные и положительные качества, акцентируя внимание на последних.

Педагог –психолог: Бочкарева Марина Викторовна