**Рекомендации по развитию у ребенка уверенности в себе**

Ребенок рождается без каких-либо представлений о том, как себя вести, без сложившейся самооценки. Он ориентируется на опыт окружающих его людей и на то, как они его оценивают. Самооценка детей старшего дошкольного возраста складывается из его первых представлений о том, каким он может стать человеком. В зависимости от того, как протекает процесс социализации ребенка, у него формируется базовое чувство вины либо инициативы. Самооценка ребенка дошкольного возраста зависит от того, насколько жесткие правила поведения установлены для него и как строго родители контролируют их соблюдение.

Ребенок в дошкольном возрасте ориентируется на взрослых, именно их оценка очень сильно влияет на становление личности и восприятие себя. Главная ошибка взрослых — связывание личности ребенка и его поступков. Ребенок может поругаться с братом, обидеть животное, что-то намеренно испортить, но он не перестает быть хорошим. «Ты плохой» — это манипуляция, от которой стоит стараться избавляться. Так мы разводим поведение и личность, как следствие — низкая самооценка. Помните: ребенок хороший, поступок плохой.

В этом возрасте у детей еще много эгоцентризма, они связывают с собой плохое самочувствие родителей, злость папы, грубость брата, им кажется, что они нелюбимы или виноваты в таком поведении других. Важно также объяснять ребенку, что происходит: «папа устал», «братик тебя любит, но сейчас он был не в духе».

*Придерживайтесь таких правил:*

- Дайте ребёнку больше самостоятельности. У ребёнка может быть собственное мнение по каждому вопросу. Выслушайте его. Если оно кажется вам опасным, укажите на возможные последствия его решения. Если никакой глобальной опасности даже ошибочное, с вашей точки зрения, мнение не представляет, дайте ребёнку возможность самому ошибиться. Пусть сделает самостоятельный шаг. Не оберегайте его от ошибок — это жизненный опыт. А любой опыт — способ повысить самооценку.

- Отмечайте успехи. Есть хорошее упражнение для формирования уверенности в себе: ведение «Дневника успехов». Вести дневник нужно регулярно, лучше даже каждый день. Записывайте в дневник достижения, вплоть до самых мелких: первым сделал аппликацию в группе (например), знал ответ на вопрос воспитателя. Уверенность в себе поднимется, когда ребёнок увидит, что каждый день у него есть достижения, которыми можно гордиться. Поможет «Дневник» и в случае неудачи. Он покажет, что успехов больше, чем неудач. Это поможет быть увереннее в себе.

- Помогайте ребёнку сформировать собственное мнение. Помогите ребёнку сформировать его собственное независимое мнение: спрашивайте, что он думает по тому или иному вопросу, мотивируйте его высказываться, проводите беседы и обсуждайте разные темы. Может помочь разборы поступков литературных и кинематографических, мульт героев: почему персонаж так поступил, как я к этому отношусь, правильно ли это или нет и почему. Со временем такие упражнения помогают ребёнку более уверенно высказывать и аргументировать свою позицию.

- Не сравнивайте.

Сравнение собственного ребенка с другими, не в плане «ой, как вы с Леной похожи», а, например, «Лена уже давно может сама делать домашние задания, а ты все никак не станешь самостоятельным». приводят к заниженной самооценке чада. Пусть ребенок осознает, что он такой, какой есть, и вы его цените именно таким. Сравнивать его можно с ним самим, вчерашним, сегодняшним. «Сегодня ты просто молодец, вчера у тебя не все получилось, но ты же постарался, так держать»;

- Цените в ребенке то, чем он обладает.

За стремлением взрастить в ребенке лучшие качества и способности, вы можете не заметить, как упускаете то, что дано ребенку. У него все впереди, он еще всему научится, а поощрять и хвалить его нужно сегодня, за то, что он уже умеет и стремится вам показать. Хвалите за мелкие победы, ведь для ребенка они могут быть очень значительными. Проявляйте заинтересованность в его делах, успехах и неудачах;

- Верьте в ребенка.

Никогда не говорите ребенку, что он глупый, неодаренный, бесталанный. Сами не вбивайте себе таких мыслей, вы ведь верите в его успех и желаете ему лучшего. Говорите ребенку, что он особенный, проявляйте собственную уверенность в его успехе;

- Направляйте ребенка на нужные действия, но осторожно.

Когда ребенок соберет пазл из 50 элементов, предложите ему пазл из 70, потом – из 100. Если с новой «ступенькой» он справляется не очень, найдите более простую картинку пазла;

- Дайте понять ребенку, что мама тоже может ошибаться:

«Эхх… что же я наделала. Теперь придется начинать все заново». Скажите ему, что Вам тоже нужна поддержка: «Тимур, мне сейчас так нужна твоя поддержка. Обними меня»;

- Критика в меру.

Не переусердствуйте в критике, всегда помните, что количество похвалы должно превышать критические замечания. Никогда не критикуйте ребенка при посторонних, не обсуждайте его неудачи;

- Ставьте выполнимые задачи.

Не загружайте ребенка так, чтобы у него не осталось времени на себя, свое хобби и друзей. Не нужно также требовать невыполнимое для него.

- Поощряйте общение и дружбу.

Помогите ребенку научиться устанавливать контакт с другими детьми. Хвалите любые его попытки общения. Приглашайте его друзей в гости, устраивайте детские праздники, знакомьте ребенка с новыми детьми на площадке и т.п.

- Говорите о своих чувствах.

Не забывайте повторять ребенку, что вы его любите и цените, как он и его благополучие важно для вас. Научите ребенка быть с вами откровенным, интересуйтесь его делами, спрашивайте о настроении и чувствах.

- Поощряйте инициативу ребенка в преодолении застенчивости, заметьте ее и вовремя оцените.

**Дорогие родители, желаем вам успехов!**