**Что делать, если у ребенка неадекватная самооценка?**

*Определите причины неадекватности 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. В поведении ребенка можно увидеть такие проявления самооценки, как:

•

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

•

пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость — качества, свойственные детям с заниженной самооценкой.

При завышенной самооценке дети необоснованно считают себя 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 ре

бенка к себе.

*Как вести себя с ребенком, у которого есть проблемы с самооценкой*

•

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 поощрять его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.

•

Не забывайте поощрять других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может достичь такого же результата.

•

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).

*Советуем поиграть*

•

Очень хороши традиционные игры: прятки, жмурки.

•

Игра «Зеркало». Один ребенок— «зеркало», он должен «отражать» (повторять) все движения того, кто в него «смотрится».

•

Игра «Путаница». Дети стоят в кругу и держатся за руки. Не разнимая рук, они запутываются. Водящий должен их распутать,не разрывая рук игроков.