**Некоторые рекомендации родителям по формированию адекватной самооценки младших школьников.**

***Рекомендации для родителей по формированию адекватной самооценки младшего школьника:***

- находить время, хотя бы несколько минут каждый день, чтобы уделить ребёнку всё своё внимание, не деля его ни с чем;

- показать ребёнку, что родители признают и понимают его чувства, даже если не согласны с ним. Объяснить, что разные люди могут иметь разные чувства. Никакие человеческие чувства не бывают правильными или неправильными. Помнить, признавать чувства ребёнка, даже негативные, не значит позволять ему неприемлемое поведение;

- как бы ни нравилась ситуация или какой-либо план, спросить об этом мнение ребёнка, если необходимо, предложить ему пару альтернатив. Это не только приучит ребёнка думать самостоятельно, но и понимать, что его мнение ценят, что дает ребёнку чувство контроля над ситуацией;

- показывать детям свою бескорыстную любовь;

- хвалить ребёнка за конкретные поступки. Если ребёнок видит, что родители действительно заметили его попытки что-то сделать хорошо, он их повторит;

- использовать ролевые игры для обыгрывания с детьми трудных или незнакомых ситуаций заранее, так чтобы, сталкиваясь с ними, дети чувствовали себя уверенно, комфортно, зная, что делать и чего ожидать;

- помочь детям научиться решать проблемы самим, не прибегая к помощи взрослых;

- уважать усилия детей;

- показывать ребёнку очевидные свидетельства его развития, его достижения. (показывать ребёнку его старые рисунки или его более раннюю видеозапись, чтобы доказать ему, какие он сделал успехи, какие приобрел новые навыки);

- объяснить ребёнку, что у всех иногда случаются неудачи. Очень важно понять, что ошибки дают человеку возможность учиться;

- помочь ребёнку почувствовать его важность, поручая ему какие-нибудь дела или обязанности, чтобы помочь семье;

- признавать сильные стороны своего ребёнка и хвалить за них, а не фиксировать внимание на его слабостях. Предоставить ребёнку как можно больше возможностей добиваться успеха в том, что ему нравится и что у него получается. Это поможет ему приобрести уверенность в себе;

- избегать сравнения своего ребёнка с другими. Пусть он знает, что его любят таким, какой он есть;

- обязательно устраивать семейные праздники. Установить собственные семейные традиции;

- приоткрывать ребёнку свой внутренний мир, делиться с ним своими пристрастиями, знаниями и эмоциями;

- стараться смотреть на некоторые вещи глазами ребёнка, помнить, что его понимание окружающего мира основывается на ограниченном опыте и не развитом его мышлении.

**Вот пример 75 фраз, которые можно (и нужно) говорить детям каждый день:**

1. Ты очень важен для меня.

2. Мне нравится проводить с тобой время.

3. Ты заставляешь меня улыбаться.

4. Я люблю тебя, что бы ни случилось.

5. Я так счастлив(а) быть твоим папой (мамой).

6. Я тобой очень горжусь.

7. Я люблю тебя от носика до самых пяток.

8. Ты очень красивый (красивая) снаружи и внутри.

9. Сегодня я думал(а) о тебе (напишите, что вы делали в этот момент).

10. Ты мне нравишься.

11. Сегодня мне было грустно, но мысли о тебе меня развеселили.

12. Ты всегда можешь поговорить со мной о чем угодно, даже если это что-то грустное или страшное.

13. Мне нравится на тебя смотреть.

14. Ты наполняешь мое сердце.

15. Я так благодарен(благодарна) тебе за (напишите за что).

16. Ты единственный и неповторимый.

17. Я беспокоюсь о тебе больше, чем ты можешь себе представить.

18. Спасибо, что ты есть в моей жизни.

19. Я с тобой, что бы ни случилось.

20. Мне бы хотелось узнать твое мнение о (спросите у ребенка о чем-то, чтобы он увидел, что его мнение важно - например, что приготовить на ужин, куда поехать на выходные или какой фильм посмотреть).

21. Мой мир стал прекраснее с тех пор, как в нем есть ты.

22. Я заметила, как ты стараешься и как много работаешь над... (уточните, в чем именно вы заметили и оценили усилия ребенка).

23. Я верю в тебя.

24. Я видела, как ты (опишите какое-нибудь хорошее дело или поступок, совершенный ребенком).

25. Мне нравится, когда ты делишься со мной своими идеями.

26. Ты изменил мою жизнь.

27. Мне нравится видеть мир твоими глазами.

28. Когда я вижу, что ты счастлив, я тоже счастлива.

29. Ты имеешь значение.

30. Я надеюсь, ты хорошо провел день.

31. Если я нужна тебе, я всегда здесь.

32. Ты прекрасен именно такой, как есть.

33. Ты - мое сокровище.

34. Я уважаю тебя и твое мнение.

35. Мы - команда.

36. Я обожаю быть твоей мамой.

37. Я смотрю на тебя и вспоминаю... (расскажите какой-нибудь забавный или трогательный случай, произошедший, когда ребенок был младше).

38. Ты - единственный такой в целом мире.

39. Мне нравится, когда ты улыбаешься.

40. Я люблю, когда ты смеешься.

41. Моя любовь к тебе никогда не изменится, что бы ни произошло с нами.

42. Мне нравишься ты весь и все твои части по отдельности.

43. Ты - очень важная часть нашей семьи.

44. Это удивительно и прекрасно - наблюдать, как ты растешь.

45. Я счастлива, что ты мой сын (моя дочь).

46. Ты всегда можешь обратиться ко мне, в любой ситуации.

47. Моя любовь к тебе больше, чем (океан, чем все звезды на небе и пр.)

48. Я всегда буду с тобой.

49. Быть твоей мамой - самая любимая часть моей жизни.

50. Для меня ты особенный.

51. Спасибо тебе за (напишите что-нибудь хорошее, что сделал ребенок).

52. С тобой жизнь становится куда забавнее.

53. Мне нравится делать что-нибудь с тобой вместе, неважно, что именно.

54. Ты мой любимый пятилетка в мире.

55. Люблю тебя до луны, через всю солнечную систему до следующей галактики,  до самой дальней, никому неизвестной планеты и обратно.

56. Я твой фанат.

57. Мне нравится узнавать что-нибудь новое с тобой вместе.

58. Для тебя я никогда не бываю слишком занята.

59. Ты делаешь мой день светлее.

60. Это было чудесное решение  доброго человека (описываете случай, когда ребенок был добр к кому-либо).

61. С тобой весело.

62. Я люблю тебя больше, чем картошку фри (пиццу, макароны, шоколад - подставьте любимую еду вашего ребенка).

63. Твоя улыбка заставляет меня улыбаться.

64. Я никогда не рассержусь на тебя за то, что ты спросишь у меня о том, что тебя волнует.

65. Ты - мое счастье.

66. Ты вдохновляешь меня на то, чтобы быть лучшим человеком.

67. Даже когда я сержусь, я очень люблю тебя.

68. Мне нравится, как ты рассуждаешь.

69. Меня делает счастливым одно то, что ты существуешь.

70. Я обожаю, когда ты (вставьте две противоположных вещи, например "когда ты дурачишься или очень серьезен")

71. Я очень скучаю, когда мы не вместе.

72. Ты всегда можешь сказать мне правду, даже если очень боишься, я всегда выслушаю и поддержу тебя.

73. Как бы мне хотелось не пойти на работу, остаться с тобой и веселиться весь день.

74. Ты  - мое солнышко.

75. Я буду любить тебя вечно и навсегда.

**Важное дополнение**

У визуальных напоминаний есть одно слабое место. Через некоторое время они сливаются с окружающей обстановкой, и мы перестаем их замечать.

И конечно же, наш список позитивных фраз не защищен от этого.

Но есть одно простое решение: если вы поняли, что перестали замечать список, переместите его в другое место.

Вот несколько таких мест:

* Холодильник
* Дверь
* Зеркало в ванной
* Обеденный стол
* Водительское сиденье
* Книга, которую вы читаете сами или детям перед сном.
* Ночной столик
* Кухонный шкаф
* Ящик, который вы часто открываете - на кухне или в ванной
* На видном месте на кухне - например, рядом с кофеваркой

Или еще одна идея: поставьте одну из фраз в качестве пароля где угодно. И каждый раз вводя пароль, произносите фразу вслух.

**Лучшее время для позитивных фраз**

Итак, представим, что вы распечатали список и повесили его на видное место. Что дальше?

Когда же сказать детям эти прекрасные слова?

Вот несколько идей:

* Удивите ребенка, сказав ему что-нибудь приятное вдруг и без всякого повода, только не забудьте присесть на корточки, чтобы оказаться на уровне его глаз.
* Говорите одну приятную вещь каждый день, укладывая ребенка спать – произносите ее улыбаясь, шепотом и не забудьте крепко обнять малыша.
* Если вы поссорились, используйте одну из фраз для примирения, вместе с объятием, поцелуем.
* Напишите фразу и оставьте там, где ребенок ее найдет - например, в коробочке с завтраком, на стикере в ванной перед вечерним умыванием, на подушке.
* Если вы видите, что ребенок грустит или расстроен.
* Если вы видите, что ребенок борется с чем-то вроде домашнего задания или попытки выучить что-то новое, скажите ему одну из этих волшебных фраз.