

### **Рекомендации педагога – психолога родителям детей с низкой самооценкой.**

- Спросите у ребёнка совет. Отнеситесь к ребёнку как к равному, последуйте его совету, даже если он далеко не лучший – это придаст уверенности ребёнку и ощущения значимости.
- Попросите помощи у ребёнка.
- Чувствуйте моменты, когда взрослому можно побыть слабым – в воспитательных целях.
- Не давайте детям слишком много свободы, т. к. бесконтрольность – это следствие равнодушия родителей к детям.
- Интересуйтесь их занятиями и переживаниями.
- Создавайте ситуацию успеха для ребенка.
- Повышайте оценку его собственного физического «Я».
- На подчеркивайте неудачи, промахи, а успехи не объясняйте случайностью (одни дети не способны к наукам, но зато сильны и предприимчивы в других сферах жизни).

### **Полезные советы:**

1. Если Вы запугиваете, угрожаете ребенку, Вы рискуете потерять веру в Вашу любовь и воспитать неуверенного в себе человека.
2. Если вы прибегаете к насилию, ребенок усвоит этот метод как способ общения.
3. Если Вы шантажируете и подкупаете ребенка, он станет манипулировать людьми и чувствами.
4. Говорите о своих проблемах и тревогах, выслушивайте мнение детей по этому поводу.
5. Говорите о своих чувствах сразу, выраженные позднее, они лишаются своей подлинности и им трудно поверить.
6. Не приносите жертв: детям хорошо только тогда, когда по-настоящему хорошо их родителям!

### **Рекомендации педагога – психолога педагогам детей с низкой самооценкой**

1. При организации внеклассных мероприятий включать учащихся в групповую работу.
2. Учить слушать других.
3. Воспитывать чувство сопереживания.
4. Поощрять все проявления самостоятельности, уверенности. Давать возможность самостоятельно решать какие-нибудь проблемы.
5. Соблюдать меру в занятиях. Должно оставаться время поиграть, погулять, пообщаться со сверстниками.
6. Давать возможность ребенку высказаться, поделиться своими впечатлениями.
7. Выслушивать мнение ребенка при решении семейных проблем. Демонстрировать свою любовь.
8. Не сравнивать достижения ребенка с другими детьми, сравнивать со своими достижениями, оценивая улучшения его собственных результатов.
9. Исключить травмирующие ситуации.

Педагог-психолог \_\_\_\_\_ Скоробогатова Т.В.