

Письмо родителю от ребёнка

✚ Не бойтесь быть твёрдым со мной.

Я предпочитаю именно такой подход. Это позволит мне определить своё место.

✚ Не давайте обещаний, которые не можете выполнить: это ослабит мою веру в вас.

✚ Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.

✚ Не поправляйте меня в присутствии Посторонних людей. Я обращаю гораздо больше внимания на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно «с глаза на глаз».

✚ Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. Мой слух притупляется в это время, и у меня остается мало желания сотрудничать с вами. Будет лучше, если мы поговорим об этом несколько позднее

✚ Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.

✚ Не беспокойтесь, что мы проводим вместе мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.

✚ Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без внимания и одобрения.

✚ Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом.

✚ **И кроме того, я вас так сильно люблю, пожалуйста, Ответьте мне тем же...**

МБОУ Новопавловский УВК

**«Как повысить свою
САМООЦЕНКУ?»**

Рекомендации для детей

и взрослых

Мини – словарь психолога

Самооценка – это личностное суждение о собственной ценности. Оценка своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Психологи отмечают адекватную, заниженную, завышенную самооценку.

Активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт – вот те качества, которые свойственны человеку с **адекватной самооценкой**.

Пассивность, мнительность, обидчивость, замкнутость, повышенная ранимость отличает людей с **низкой самооценкой**.

При **завышенной самооценке** человек стремится во всем быть лучше. Стремится к лидерству. Наблюдается любование собой, чувство превосходства над другими, агрессия в отношениях.

ДЕТЯМ

Правила повышения самооценки:

- ❑ Никогда не говори о себе плохо!
- ❑ Признавай свои сильные и слабые стороны.
- ❑ Старайся больше общаться с другими ребятами. Вокруг так много хороших, добрых людей!
- ❑ Если совершил ошибку, не кори себя! Каждый человек имеет право на ошибку! Это твой жизненный опыт. Старайся в дальнейшем избегать подобных неприятностей.
- ❑ Не общайся с людьми, рядом с которыми ты чувствуешь себя плохо, неудобно.
- ❑ Если ты чего-то не знаешь – не беда! Каждый человек имеет право чего-то не знать.
- ❑ Чаще обращайся за помощью и поддержкой к взрослым. Они обязательно помогут тебе!

И помни:

Формула удачи:

**УДАЧА =
ХОРОШИЕ МЫСЛИ+ДЕЛА**

ВЗРОСЛЫМ

Как повысить самооценку ребенка?

- ❑ Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все его проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет допустимые ему задания и получает удовлетворение.
- ❑ Не перехвалите ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала, так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.
- ❑ Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого.
- ❑ Не сравнивайте ребенка и с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).
- ❑ Помогайте детям ставить реалистичные цели. Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для личности ребенка. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение, как и наивысшие победы.

Показывайте и говорите детям, что вы их любите! Это способствует тому, что ребенок видит себя в положительном свете.