Ми постійно порівнюємо себе з іншими людьми і на основі цього порівняння виробляємо думку про себе, про свої можливості, про риси свого характеру і людські якості. Так поступово складається наша **самооцінка.**

Батьки повинні починати формувати самооцінку дитини в ранньому віці, коли дитина починає розуміти зміст сказаного. Багато висловлювань можна почути з вуст батьків, які формують у дитини негативне ставлення до самої себе, не замислюються над тим, що саме з їхніх оцінок і складається думка дитини про себе.

Саме з сім'ї дитина дізнається вперше, чи люблять її, чи приймають її такою, якою вона є. У дошкільному віці у дитини виробляється відчуття «впевненості – невпевненості», яке може допомогти нам передбачити, якою вона стане в майбутньому.

Рівень самооцінки не встановлюється раз і назавжди. Він може змінюватись під впливом оцінки діяльності дитини дорослими, ставлення до її успіхів та невдач. Якщо дитині ніколи не говорять «Я тебе люблю», вона відчуває те, ніби їй щодня говорять «Я тебе ненавиджу».

Якщо батьки є щирими і щедрими у проявах любові до дітей, то діти засвоюють одну важливу істину: вони гідні любові, їх цінують. Думка вашої дитини про саму себе буде впливати на те, з ким вона буде товаришувати, які стосунки будуть у неї з оточуючими, чого вона взагалі досягне у житті.

Діти із занищеною самооцінкою пасивні, підозрілі, образливі, ранимі. Вони не хочуть брати участь в іграх, оскільки бояться виявитися гіршими за інших, а якщо й беруть у них участь, то часто ображаються і виходять з гри. Вони компенсують низьку самооцінку у спілкуванні з іншими дітьми – скрізь хочуть бути першими і близько до серця беруть невдачі.

Діти з реальною самооцінкою активні, винахідливі, бадьорі, з почуттям гумору, товариські, ідуть на контакт з іншою людиною. Охоче беруть участь в іграх, колективних справах, не ображаються, якщо програли, не дразнять інших, якщо виграли.

Важко собі уявити, щоб нормальні батьки хотіли підірвати в дитині її почуття власної гідності – таке важливе і в той же час крихке почуття. Але дуже часто можна побачити і почути, як батьки підривають у дитині її почуття власної гідності. Як уникнути цього і допомогти дитині сформувати реальну самооцінку?

Як формувати адекватну самооцінку у дитини і почуття власної гідності:

- порівнюйте дитину лише з нею самою, а не з іншими;

- підтримуйте у дитини ініціативу;

- не оберігайте її від справ і не перевантажуйте;

- доречно користуйтеся похвалою і покаранням;

- створіть в сім'ї спокійну атмосферу, де дитині завжди раді, її люблять;

- хваліть дитину постійно, але за щось (помітити помилки неважко, а щось хороше? – дитина робить багато і хорошого);

- будьте хорошими слухачами, якщо дитина випліскує свої почуття - вислухайте її;

- стримуйте свій гнів, пам'ятайте, що перед вами дитина; зробити щось погане і бути поганим – це два різні поняття;

- послідовно і чітко показуйте дитині межі дозволеного;

- очікуйте від дитини лише можливе, але спонукайте до більшого.

Найкраще, що ми можемо дати дітям – це навчити їх любити себе (Луїза Хей)