**Памятка для родителей**

**Каким образом можно повысить самооценку ребенка?**

Уважаемые родители, обратите внимание, что ключевым словом в рекомендациях будет ***«помогите».***

1. Поговорите с ребенком, попросите его написать все его досто­инства и недостатки во всем: во внешнем облике, в характере. По­просите записать также и свои способности, таланты. Вы увидите, с какой легкостью ваш ребенок пишет отрицательные качества и как трудно написать все - то хорошее, что в нем есть. Помогите ему, на­помните.

2. Несомненно, достоинств окажется гораздо больше, чем недостат­ков. Итак, с первой задачей мы уже справились: подросток понял, что не так уж плох, как ему кажется.

Попросите его подумать, какими способами он может преодолеть их и что он готов для этого сделать. Помогите ему.

3. Постарайтесь изучить все лучшее, что в нем есть. Подумайте,
как он может развивать это в себе. Помогите найти ему - то дело, кото­рое поможет проявить свои способности.

4. Подросток не должен пытаться быть похожим на других людей. Не оказывайте медвежью услугу, сравнивая его со сверстниками. Только сравнивая свой результат со своим же можно надеяться на успех. Повторяйте ребенку, что он не лучше и не хуже других, он та­кой один, ни на кого не похожий, уникальный. Научите его уважать себя, и он будет уважать других (в первую очередь вас).

5. Если самооценка ребенка завышена, у подростка мо­жет возникнуть неверное представление о себе, идеализированный образ своей личности и своих возможностей.