**Повышение самооценки у детей 6–7 лет — важная задача родителей, ведь именно в этот период формируется представление ребенка о себе и своем месте в мире.**

***Букина Н.Л.***

Вот несколько советов, которые помогут родителям создать благоприятную среду для развития здоровой самооценки:

**1.** **Поддержка и внимание**

**Выражайте любовь и принятие**.

Дети чувствуют себя увереннее, когда знают, что их любят независимо от успехов и неудач. Показывайте свою поддержку словами («Мы гордимся тобой!») и действиями (обнимашки, совместные занятия).

**Хвалите усилия, а не результат.**

Хвалите старания ребенка, даже если итоговый результат оказался неудачным. Это поможет развить настойчивость и уверенность в собственных силах.

**2. Позитивная обратная связь**

**Фокусируйтесь на позитиве.**

Замечайте достижения и хорошие поступки ребенка, чтобы он чувствовал себя успешным. Например, вместо критики за неубранную комнату, отметьте, что игрушки аккуратно сложены.

**Используйте конструктивную критику.**

Если нужно указать на ошибки, делайте это мягко и предложите пути улучшения. Вместо «Это неправильно», скажите «Давай попробуем сделать это другим способом».

**3. Самостоятельность и ответственность**

**Поощряйте самостоятельность.**

Позвольте ребенку самому решать простые задачи (например, выбрать одежду или приготовить бутерброд). Это развивает чувство компетентности.

**Делегируйте обязанности.**

Поручайте небольшие домашние дела (уборка игрушек, полив цветов), чтобы ребенок почувствовал себя полезным членом семьи.

**4. Развитие навыков и увлечений**

**Поддерживайте интересы.**

Помогайте ребенку развивать хобби и таланты. Успешный опыт в любимых занятиях укрепляет веру в собственные силы.

**Создавайте возможности для успеха.**

Выбирайте задания, соответствующие уровню развития ребенка, чтобы он мог достичь результата и почувствовать удовлетворение.

**5. Ролевые модели и пример взрослых**

**Будьте примером уверенности.**

Дети учатся, наблюдая за родителями. Демонстрируйте уверенное поведение и оптимизм в сложных ситуациях.

**Развивайте социальные навыки**.

Учите ребенка взаимодействовать с окружающими, делиться, договариваться. Социальные успехи также повышают самооценку.

**6. Психологическая** поддержка

Обсуждайте чувства.

Научите ребенка выражать эмоции и понимать их. Это помогает лучше осознавать свои сильные стороны и справляться с трудностями.

**Не сравнивайте с другими детьми.**

Каждый ребенок уникален. Сравнения могут нанести вред самооценке, подчеркивая недостатки.

**7. Игра и творчество**

**Творческие занятия.**

Рисование, лепка, музыка помогают выразить эмоции и развить креативность. Творчество часто становится источником радости и самоуважения.

**Активные игры.**

Физическая активность способствует выработке эндорфинов, улучшая настроение и повышая уверенность в себе.

**Заключение**

Важно помнить, что формирование самооценки — процесс постепенный. Будьте терпеливы и последовательны в своих действиях. Создавая атмосферу поддержки и любви, вы помогаете ребенку расти уверенным и счастливым человеком.