**Рекомендации по ориентации образовательной деятельности на формирование у  учащихся способности к адекватной самооценке и критической оценке действительности**

Формирование самооценки - характерная особенность личности ребенка. Уровень развития самосознания и адекватность самооценки служат хорошим критерием для оценки психологического возраста человека и его психологических особенностей, в том числе и каких-либо отклонений и проблем.

Рассматривают самооценку как адекватную/неадекватную - соответствующую/несоответствующую реальным достижениям и потенциальным возможностям человека.

При оптимальной, адекватной самооценке ребёнок правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

Неадекватная самооценка осложняет жизнь не только тех, кому она свойственна, но и окружающих, тех людей, которые, в разных ситуациях - учебных, бытовых и других - общаются с ними. Конфликтные ситуации, в которых оказывается человек, очень часто являются следствием его неправильной самооценки.

**Рекомендации родителям:**

1.  Помните, что ребёнок – это самая большая ценность, любите и принимайте его таким, какой он есть.

2. Уважайте в своём ребёнке личность, воспитывая в нём чувство достоинства, хвалите, поощряйте, одобряйте ребёнка, создавая положительную эмоциональную атмосферу вокруг него.

3.  Отмечайте даже незначительные успехи своего ребенка.

4. Создавайте ситуации успеха.

5.  Дайте возможность выговориться ребёнку и тем самым превратить недовольство в душе в слова.

6. Четко обозначьте словами негативные чувства. После такого пристального наблюдения они обычно исчезают.

7.  Смоделируйте  выход из ситуации.

8.  Чувства подростков неминуемо приводят их к действиям. К каким? Это во многом зависит от их родителей. Позади неприемлемых действий стоят негативные чувства, причем поступок может быть совершен в подростковом возрасте, а чувства, спровоцировавшие его, могут быть заложено в раннем, чуть ли не младенческом возрасте.

9.  Помочь подростку избежать опасного поведения и повысить его самооценку можно двумя способами: удовлетворять те интересы ребенка, которые приемлемы, и помогать ему объяснять, называть свои негативные чувства.

10. Кроме того, подростки должны четко знать, что есть три момента, ограничивающие их деятельность:

этого требует безопасность и есть угроза здоровью;

это угрожает их или родительской собственности;

этого требует закон и порядок социальной приемлемости.

И родители в сотрудничестве со школой должны способствовать тому, чтобы у подростков сформировалась правильная шкала ценностей, адекватная самооценка и самоуважение.

Существуют личные права, которыми могут пользоваться дети, как механизмом защиты для разрешения всевозможных конфликтов. И при неадекватно низкой самооценке можно дать следующие рекомендации.

**Дети имеют право:**

   иногда ставить себя на первое место;

    просить о помощи и эмоциональной поддержке;

    протестовать против несправедливого обращения или критики;

   на свое собственное мнение и убеждение;

    совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;

    предоставлять людям решать свои собственные проблемы;

   говорить: “Нет, спасибо”, “извините, нет”;

не обращать внимания на советы окружающих и следовать собственным убеждениям;

    побыть одному, даже если другим хочется вашего общества;

   иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;

   менять свои решения или избирать другой образ действия;

   добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

**Дети не обязаны**:

  быть безупречным на все 100%;

   следовать за толпой;

    любить людей, приносящих вам вред;

   делать приятное неприятным людям;

  извиняться за то, что были самим собой;

   выбиваться из сил ради других;

   чувствовать себя виноватым за свои желания;

   мириться с неприятной ситуацией;

   жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;

   сохранять отношения, ставшие оскорбительными;

   делать больше, чем вам позволяет время;

  делать что-то, что на самом деле не можете сделать;

  выполнять неразумные требования;

  отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;

  нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;

   отказываться от своего “Я” ради кого бы то ни было.

Это достаточно большой арсенал для борьбы с низкой самооценкой. Самое трудное - осмелиться сделать это, нарушить тот образ, который привычен для вас самих и, как вы считаете, для окружающих. Для того чтобы быть собой, а не привычным, удобным для себя и окружающих человеком, требуется смелость. Не сравнивайте себя с другими. Помните, что каждый человек неповторим и ценен просто потому, что он - это он, уникальная, своеобразная личность. Он, безусловно, достоин любви многих, но в первую очередь, прежде всего, - самого себя.

Запомните: первый и последний учитель жизни - это сама жизнь, и надо отдавать себя этой жизни безбоязненно и безраздельно.