

Рекомендации для родителей  
по формированию адекватной самооценки у  
ребенка

# САМООЦЕНКА



## Самооценка ребенка-это важно!

Самооценка-это представление о самом себе. Это то, как личность оценивает себя, свои возможности, свойства характера, поступки.



**Что влияет на самооценку?** В первую очередь в детстве огромное значение имеет окружение. Маленький человек еще ничего не знает о себе. Он видит отношение родителей, слышит, что они говорят, как комментируют действия, реагируют на поступки, проявление эмоций, высказывания.

Еще самооценку формируют достижения ребенка.

Но большую роль в детстве играет реакция взрослого. Если вы постоянно обращаете внимание на то, что ребенок делает не так уверенно, как его сверстники, влияние будет негативным. Чрезмерная похвала также будет способствовать нездоровой самооценке, которую необходимо постоянно подпитывать извне.



## Адекватная самооценка

Дети с адекватной самооценкой в большинстве случаев склонны анализировать результаты своей деятельности, пытаются выяснить причины своих ошибок.

Они уверены в себе,

активны,

уравновешенны, быстро переключаются с

одного вида

деятельности на другой,

настойчивы в

достижении цели.

Стремятся

сотрудничать, помогать

другим, они достаточно общительны и дружелюбны. При попадании в ситуации неудачи пытаются выяснить причину и выбирают задачи несколько меньшей сложности. Успех в деятельности стимулирует их желание попытаться выполнить более сложную задачу. Детям с адекватной самооценкой свойственно стремление к успеху.

**Условия формирования адекватной самооценки у ребенка**

Не сравнивайте. Самая частая ошибка родителей — сравнение своих детей с другими в благих целях. Все эти замечания не имеют никакого воспитательного воздействия и лишь прибавляют ребенку неуверенности.

Давайте реальную оценку. Избегайте перегибов. Не стоит занижать способности ребенка, но и завышать их. Иногда родители перегибают палку в похвале. Не следует хвалить детей за все подряд и манипулировать похвалой. Важно стараться оценивать ребенка адекватно, понимая, что сильные перегибы приведут к перекоосу в ту или иную сторону.

Уважайте границы ребенка. Важно, чтобы ребенок видел уважительное к себе отношение, это будет благоприятно влиять на оценку себя. Разделяйте личность и поступки ребенка.





## Завышенная самооценка

Завышенная самооценка является результатом непомерно завышенных требований со стороны взрослых. Желания родителей и возможности ребенка не совпадают.



В итоге, ребенок получает в свой адрес только отрицательные оценки своих действий и вынужден защищаться неадекватно завышенной самооценкой. Сознание ребенка как бы «выключается», он

не «слышит» травмирующих его критических замечаний в свой адрес, не замечает неприятных для него неудач, не склонен анализировать их причины и последствия.

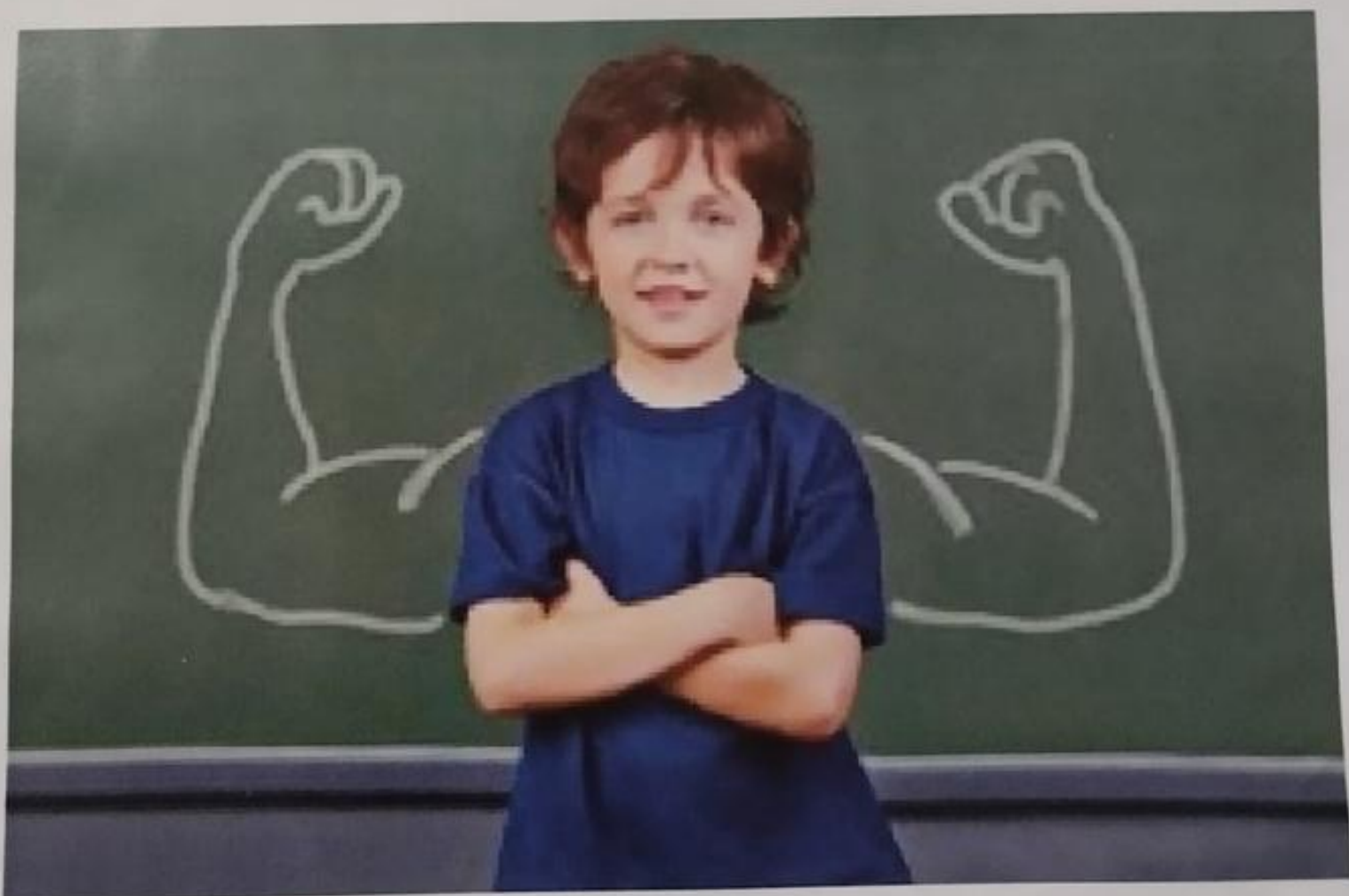
Как правило, дети с неадекватно завышенной самооценкой подвижны, они быстро меняют виды деятельности, не доводят начатое дело до конца, бросая все на полпути. Такие дети не хотят анализировать результаты своих действий и поступков. Они склонны к демонстративности, стремясь любым путем выделиться на фоне других ребят и обратить на себя внимание. Если внимание взрослого не удастся привлечь «хорошими» делами, они привлекут его, нарушая дисциплину и правила поведения. Такие дети воспринимают похвалу и одобрение в свой адрес спокойно, как что-то само собой разумеющееся, а вот отсутствие таких проявлений со стороны взрослых может озадачить их, вызвать недоумение, обиду и даже слезы. На критику со стороны взрослых такие дети могут реагировать по-разному. В одном случае, это может быть полное игнорирование, в другом - обида и слезы.

Эти дети имеют задатки лидеров, высокий уровень притязаний, они стремятся к успеху, но так как они работают «на себя», не стремятся к сотрудничеству, то в коллективе сверстников не занимают лидирующих позиций.

## Высокая самооценка у ребенка-это норма!

Самой благоприятной для развития ребенка является высокая адекватная самооценка.

Самое главное здесь - безусловное принятие ребенка родителями. Когда ребенка любят и принимают безусловно, у него появляется чувство внутреннего равновесия, уверенности в своих силах, он ничего не боится, потому что ощущает сильную поддержку любящих людей. Они умеют анализировать результаты своей деятельности, склонны выяснять причины ошибок, активны, настойчивы в достижении намеченной цели. Они ставят перед собой реальные цели. В случае успеха они пытаются выполнить более сложную задачу. Высокая адекватная самооценка наиболее характерна для детей 6-7 лет. В этом возрасте, в условиях привычной деятельности они уже могут реально оценивать свои силы, прислушиваясь к оценкам взрослых.





## Заниженная самооценка

Дошкольники с заниженной самооценкой в поведении чаще всего нерешительны, малообщительны, недоверчивы к другим людям, молчаливы, скованны в своих движениях. Они очень чувствительны, готовы расплакаться в любой момент, не стремятся к сотрудничеству и не способны постоять за себя. Дети с заниженной самооценкой тревожны, неуверенны в себе, трудно включаются в деятельность.

Они заранее отказываются от решения задач, которые кажутся им сложными, но при эмоциональной поддержке взрослого легко справляются с ними. Ребенок с заниженной самооценкой кажется медлительным. Он долго не



приступает к выполнению задания, опасаясь, что он не понял, что надо делать, и выполнит все неправильно; старается угадать, доволен ли им взрослый.

Чем более значима для него деятельность, тем труднее ему с ней справиться. Детям с заниженной самооценкой свойственно стремление избегать неудач, поэтому они малоинициативные, выбирают заведомо простые задачи. Неуспех в деятельности чаще всего приводит к отказу от нее.

### **Признаки заниженной самооценки:**

- высокая самокритичность, неудовлетворенность своей деятельностью;
- высокая чувствительность к критике, обидчивость;
- нерешительность и страх совершить ошибку;
- боязнь не оправдать чьи-либо ожидания, желание всем угодить;
- необоснованное чувство вины;
- пессимизм и меланхоличность;
- враждебность и беспричинная защитная позиция к окружающим

## Советы как помочь ребенку повысить самооценку?

1. Любовь и ласка творят чудеса! Всегда говорите насколько ребенок для вас желанный и любимый. В затруднительных ситуациях не старайтесь сиюминутно прийти на помощь, дайте возможность ребенку самому найти решение проблемы.
2. Помогайте ребенку, если он сам попросит помощи. Радуйтесь вместе с ним его успехам, всегда выслушивайте мнение ребенка и старайтесь его учитывать и с ним считаться.
3. Часто ли вы дурачитесь со своим ребёнком? Играете в игры, безобразничаєте, пускаете мыльные пузыри? Ему всегда нужна Ваша поддержка. Поиграйте с ним!
4. Не требуйте от него много и, всегда говорите, что любите его не за достижения в спорте, музыке, а потому, что он ваш любимый ребёнок!

Но главное в похвале не перегнуть палку! Хвалить ребенка лучше всего в том случае, если он справился с довольно сложной задачей. Если хвалить ребенка за то, к чему он не прилагал старания и усилий, у него не будет желания совершенствоваться.

6. Не унижайте ребенка наказаниями. Нет, безусловно, существуют ситуации, требующие наказания, но физическую силу применять все же не стоит. Всегда можно объяснить словами то, что вам не нравится. Это еще эффективнее, поскольку орущего родителя дети не воспринимают и смысл сказанного теряется.

