

Рекомендации родителям

«Как развивать адекватную самооценку у ребенка»



Самооценка – это оценка самого себя, своих достоинств и недостатков, своих поступков

(толковый словарь русского языка С. И. Ожегова)

Самооценка – это компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков (психологический словарь).



*Подготовила педагог – психолог
Л.Д. Крикунова*

Самооценка начинает развиваться уже в раннем детстве. Часто мы слышим: "Ты уже такой большой, а сам не умеешь одеваться!" Здесь нужно очень аккуратно давать оценку действиям ребенка. Многие родители не задумываются над тем, что именно из их оценок, в первую очередь, и складывается мнение ребенка о себе; это потом, в школьном возрасте, он научится сам оценивать свои возможности, успехи и неудачи. Именно в семье ребенок узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача.

Так как же помочь ребенку в формировании адекватной самооценки?

- 1. Принимайте ребенка таким, какой он есть.** Он не повторим. Когда ребенок знает, что его любят просто так, за то, что он есть на этом свете, не за оценки или какие-то достижения, тогда внутри ему спокойно. Ему не надо что-то выдумывать, достигать каких-то вершин, хороших оценок, чтобы получить от родителей слова любви. Он их и так получает каждый день. Ребенок просто знает, что его любят.
- 2. Не сравнивайте вашего ребенка с другими детьми.** Не нужно сравнить малыша с другими детьми, ставить их в пример. Сравните его с самим собой (тем, какой он был вчера или будет завтра).
- 3. Старайтесь различать личность ребенка и его поведение.** Чтобы самооценка формировалась адекватно, рекомендуется никогда не оценивать личность ребенка в воспитании, а только совершенный им поступок.
- 4. Умейте помочь, поддержать в трудную минуту.** Оказывайте ребенку помощь, не отказывайте в просьбах, но и не мешайте проявлениям самостоятельности.
- 5. Старайтесь чаще ставить ребенка в ситуацию выбора и принятия собственного решения.**