

Самооценка — это то, как личность оценивает себя: свои возможности, свойства характера, поступки, как определяет себе место среди других людей.

Для ребёнка самооценка очень важна, ведь она — основа формирования личности. Адекватная самооценка (когда ребёнок объективно воспринимает свои достоинства и недостатки) — это первый уверенный шаг в общество и успешную жизнь. А ведь главное желание родителей — чтобы их ребёнок вырос счастливым и успешным, не правда ли?

Совет: «Осторожнее с критикой: она в любом возрасте может обратить ваши лучшие побуждения в трагедию для ребёнка. Помните также, что излишняя похвала может стать причиной завышенной самооценки. Во всём важен баланс».

РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!

- Давая негативную оценку действиям ребенка, нельзя говорить: «Ты не умеешь строить, рисовать... подметать». В этих случаях ребенок не может сохранить побуждение к данному виду деятельности, утрачивает уверенность в себе, в своих силах, способностях.
- С переживания низкой самооценки, вызванной отношением взрослых, начинается невротическое развитие ребенка.
- Нельзя позволять, чтобы негативная оценка деятельности ребенка распространялась на его личность, то есть ребенка надо критиковать за его поведение. Оценка личности блокирует развитие ребенка и формирует комплекс неполноценности, а следовательно, и неадекватную заниженную самооценку и уровень притязаний.
- Очень важна интонация, эмоциональная окраска высказывания, обращенного к ребенку. Дети реагируют не только на содержание, но и на эмоциональную окраску, в которой заключено отношение к ребенку.

- Главная функция семьи заключается в том, чтобы способность социальной адаптации ребенка исходила из его возможностей.
- В отношении к ребенку недопустим резкий переход от только положительных оценок к резко отрицательным, от наказующего тона к ласковому задабриванию.

Если хвалить, то правильно!

Поощрение и похвала играют значимую роль в повышении самооценки ребёнка. Учёными замечено, что если ребёнка не одобряют в процессе позитивной деятельности, но его оценка существенно понимается, способствуя появления чувства неуверенности. Но и хвалить нужно уметь.

Психологи выделили сферы деятельности, в которых не стоит хвалить ребёнка:

- за всё, что сделано не своими силами за красоту,
- здоровье,
- доброту – это природные способности;
- за игрушки, предметы, одежду или в случае находки из жалости из стремления понравиться.

За что же стоит хвалить и поощрять ребёнка?

- за стремление развивать какой-либо природный талант, развиваться, самовыражаться;
- за детские заслуги: хорошие отметки, победу на турнире, успехи в творчестве.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ РЕБЕНКА:

- Спросите у ребёнка совет. Отнеситесь к ребёнку как к равному, последуйте его совету, даже если он далеко не лучший – это придаст уверенности ребёнку и ощущения значимости.

- Попросите помощи у ребёнка.
- Чувствуйте моменты, когда взрослому можно побыть слабым – в воспитательных целях.

Завышенная самооценка ребёнка – тоже проблема

Преодолеть её можно, если научите ребёнка:

- прислушиваться к мнению окружающих;
- спокойно воспринимать критику в свой адрес;
- уважать чувства других детей, их желания.

Прислушайтесь к рекомендациям детских психологов по развитию адекватной самооценки у детей, и ваш ребёнок вырастет успешным и уверенным в себе:

- Не ограждайте ребёнка от ежедневных дел и обязанностей;
- не решайте за него все проблемы, однако и не перегружайте его.
- Пусть он примет участие в уборке, получит удовлетворение от труда и заслуженную похвалу.
- Старайтесь ставить перед ребёнком такие задачи, которые ему под силу: он должен почувствовать себя ловким, умелым и приносящим пользу.
- Не перехваливайте ребёнка, но и не забывайте поощрять, если он это заслужил.
- Подбирайте адекватные виды похвалы и наказания, тогда и самооценка ребёнка будет адекватной.
- Поддерживайте инициативу ребёнка. Демонстрируйте сами пример адекватного поведения в случае успехов и неудач.
- Не нужно сравнивать своего ребёнка с другими детьми. Лучше сравнить его с самим собой: какой он был сегодня, и какой он будет завтра.
- Наказывайте и ругайте ребёнка конкретно за какой-то поступок, а не в целом.
- Знайте, что негативная оценка плохо влияет на интерес и творческие успехи.
- Ведите доверительные беседы с ребёнком, анализируя его поступки.

Любите своего ребёнка

таким, какой он есть