

РЕБЕНОК С ЗАВЫШЕННОЙ САМООЦЕНКОЙ

может считать, что он во всем прав. Он стремится к управлению другими детьми, видя их слабости, но не видя при этом своих собственных, часто перебивает, относится к другим свысока, всеми силами старается обратить на себя внимание. От ребенка с завышенной самооценкой можно услышать: "Я самый лучший". При завышенной самооценке дети часто агрессивны, принижают достижения других детей.

Если САМООЦЕНКА РЕБЕНКА

ЗАНИЖЕНА, скорее всего, он тревожен, не уверен в собственных силах. Такой ребенок все время думает, что его обманут, обидят, недооценят, всегда ожидает худшего, выстраивает вокруг себя оборонительную стену недоверия. Он стремится к уединению, обидчив, нерешителен. Такие дети плохо адаптируются к новым условиям. При выполнении любого дела настроены на неудачу, находя непреодолимые препятствия. Дети с заниженной самооценкой зачастую отказываются от новых видов деятельности из-за страха не справиться, переоценивают достижения других детей и не придают значения собственным успехам.

Заниженная, негативная самооценка у ребенка крайне неблагоприятна для полноценного развития личности. У таких детей есть опасность формирования установки "Я плохой", "Я ничего не могу", "Я неудачник".

ПРИ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКЕ

ребенок создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания и любви. Он чувствует, что его ценят и уважают. Он верит в себя, хотя способен попросить о помощи, способен принимать решения, может признавать наличие ошибок в своей работе. Он ценит себя, а потому готов ценить и окружающих. У такого ребенка нет барьеров, мешающих ему испытывать разнообразные чувства к себе и окружающим. Он принимает себя и других такими, какие они есть.



Самооценка — это оценка личностью своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Здоровая атмосфера в семье, стремление понять и поддержать ребенка, искреннее участие и сопереживание, чувство психологической защищенности — вот составляющие для формирования позитивной адекватной самооценки у ребенка.

ПРИЕМЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ РЕБЕНКА:

1. Попросить совета как у равного или старшего. Обязательно при этом последуйте совету ребенка, даже если он далеко не лучший, так как воспитательный результат важнее любого другого.
 2. Попросите о помощи как у равного или старшего.
 3. Есть моменты, когда и всемогущему взрослому нужно побыть младшим — слабым, зависимым, беспомощным, беззащитным от ребенка!
- Уже в 5-7 лет этот прием, время от времени употребляемый, может дать чудодейственные результаты.

ПРИЕМЫ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ЗАВЫШЕННОЙ САМООЦЕНКИ РЕБЕНКА:

1. Учите ребенка прислушиваться к мнению окружающих людей.
2. Спокойно относиться к критике, без агрессии.
3. Учите уважать чувства и желания других детей, так как они так же важны, как и собственные чувства и желания.

МБОУ «СОШ№11»



Как формировать адекватную самооценку у ребёнка?

Подготовила: педагог-психолог
Переломова Владлена Сергеевна

Ангарск, 2022 г.



ПОХВАЛА И ПООЩРЕНИЕ : ЗА ЧТО?

1. Важно помнить, что абсолютно все дети талантливы по-своему. Родителям следует внимательнее относиться к детям, чтобы отыскать талант, заложенный в ребенке, и развить его. Важно поощрять любое стремление ребенка к самовыражению и развитию. Ни в коем случае нельзя говорить ребенку, что ему не стать великим певцом, танцором и т.д. Подобными фразами вы не только отбиваете у ребенка стремление к чему-либо, но и лишаете его уверенности в себе, занижаете его самооценку, снижаете мотивацию.

2. Обязательно хвалите детей за любые заслуги: за хорошие отметки в школе, за победу на спортивных соревнованиях, за красивый рисунок.

3. Одним из приемов похвалы может быть аванс, или похвала за то, что будет. Одобрение заранее внушит малышу веру в себя, свои силы: "Ты это сможешь!". "Ты это почти умеешь!", "Ты обязательно справишься!", "Я в тебя верю!", "У тебя все получится!" и т.д. Похвала ребенка с утра — это аванс на весь долгий и трудный день.

НАКАЗАНИЯ : ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Важную роль в формировании самооценки играет не только поощрение, но и наказание. Наказывая ребенка, следует придерживаться ряда рекомендаций.

1. Наказание не должно вредить здоровью — ни физическому, ни психологическому. Более того, наказание должно быть полезным.
2. Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, — не наказывайте. Даже если уже поняли, что обычно слишком мягки и нерешительны. Никакой "профилактики".
3. За один раз — одно наказание. Наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу.
4. Наказание — не за счет любви. Что бы ни случилось, не лишайте ребенка вашего тепла.
5. Никогда не отнимайте вещи, подаренные вами или кем бы то ни было, — никогда!
6. Можно отменить наказание. Даже если набезобразничает так, что хуже некуда, даже если только что накричал на вас, но при этом сегодня помог больному или защитил слабого. Не забудьте объяснить ребенку, почему вы так поступили.
7. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. Запоздалые наказания внушают ребенку прошлое, не дают стать другим.
8. Наказан — прощен. Если инцидент исчерпан, старайтесь не вспоминать о "старых грехах". Не мешайте начинать жить сначала. Вспоминая прошлое, вы рискуете сформировать у малыша чувство "вечно виноватого".
9. Без унижения. Наказывать своего ребёнка в присутствии кого бы то ни было может чревато сказаться в будущем.

НЕ НАКАЗЫВАЕМ:

1. Если ребенок плохо себя чувствует или болеет.
2. Когда ребенок ест, после сна, перед сном, во время игры, во время работы.
3. Сразу после душевной или физической травмы.
4. Когда ребенок не справляется со страхом, с невнимательностью, с подвижностью, с раздражительностью, с любым недостатком, прилагая искренние старания. И во всех случаях, когда что-либо не получается.
5. Когда внутренние мотивы поступка нам непонятны.
6. Когда сами мы не в себе, когда устали, огорчены или раздражены по каким-то своим причинам...

ДЛЯ РАЗВИТИЯ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У РЕБЕНКА

- Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу.
- Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.
- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.
- Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными.
- Поощряйте в ребенке инициативу.
- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Сравните: "У мамы не получился пирог — ну, ничего, в следующий раз положим больше муки". Или: "Ужас! Пирог не получился! Никогда больше не буду печь!".
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра).
- Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.
- Анализируйте вместе с малышом его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.
- Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть.

