



Рекомендации родителям по формированию адекватной самооценки у ребёнка

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, – ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам (А.И. Липкина).

Адекватная самооценка позволяет человеку соотносить свои силы с задачами разной трудности и требованиями окружающих. Неадекватная самооценка (заниженная или завышенная) деформирует внутренний мир, мешает гармоничному развитию.

Самооценка начинает развиваться уже в раннем детстве, её адекватное формирование зависит от родителей и ближайшего окружения. Именно в семье ребенок узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача [1].

Цель родителей – способствовать формированию у ребёнка умения правильно оценивать себя, свои действия относительно конкретной ситуации.

Рекомендации родителям по формированию адекватной самооценки ребёнка

1. Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.
2. Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.
3. Не требуйте от ребенка невозможного. Соблюдайте равновесие. С одной стороны, необходим опыт, умение делать что-то самостоятельно. С другой стороны, важно, чтобы перегрузка не привела к неудаче, чтобы ребенок не утратил веры в свои силы.
4. Поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его.
5. Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.
6. Учите ребенка спокойно относиться к критике в его адрес, прислушиваться к советам и мнениям окружающих людей, проигрывать и не воспринимать неудачу как трагедию!
7. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.
8. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).
9. Полезно знать, что уровень самооценки не устанавливается раз и навсегда, он может изменяться. Каждое наше обращение к ребенку, каждая оценка его деятельности, отношение к его успехам и неудачам – все это оказывает влияние на отношение ребенка к себе.

Список использованных источников

1. Божович, Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. М., 2009. № 2. С. 56-60.
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2016/11/16/rekomendatsii-roditeleyam-po-formirovaniyu-adekvatnoy>

