

Педагог-психолог: Соловьева А.О.

Консультация: Здоровая самооценка зависит от родителей.

В психологическом словаре **самооценка** толкуется как «оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей».

Самооценка, а точнее её формирование, закладывается исключительно в семье с самого раннего возраста ребенка.

Отношение к себе у ребенка зависит от того, как складываются его взаимоотношения с родителями, и какое место занимает он в этих отношениях. Частое неоправданное захваливание, подчеркивание мнимых или реальных достоинств ребенка, приводит к тому, что у него формируется завышенный уровень притязаний. Если родители с недоверием относятся к проявлению самостоятельности, к возможностям ребенка, категорически подавляют любое несогласие ребенка с их мнением, то это может привести к стойкому ощущению своей слабости, неполноценности.

У детей самооценка зависит от мнения значимых взрослых и, в первую очередь, от оценки родителей.

Адекватная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. По мере формирования и укрепления самооценки возрастает способность к утверждению и отстаиванию своей жизненной позиции.

Достаточно высокая самооценка проявляется в том, что человек руководствуется своими принципами, независимо от мнения окружающих на их счет. Если самооценка не слишком завышена, то она может положительно влиять на самочувствие, так как порождает устойчивость к критике. Человек в этом случае знает себе цену, мнение окружающих не имеет для него абсолютного, решающего значения. При завышенной самооценке человек уверенно берется за работу, превышающую реальные возможности

Заниженная самооценка проявляется в повышенной тревожности, постоянной боязни отрицательного мнения о себе, повышенной ранимости, побуждающей человека сокращать контакты с другими людьми. Для

человека с заниженной самооценкой многие проблемы кажутся неразрешимыми, эти люди очень ранимы, их настроение подвергнуто частым колебаниям, они острее реагируют на критику, смех, порицания. Они более зависимы.

Чтобы повысить самооценку ребенка:

- Хвалите детей даже за малейшие достижения. Делайте это искренне и эмоционально. Уделяйте больше времени своему ребенку, не скупитесь на ласку.
- Не ругайте ребенка за каждый проступок., обсуждайте эти поступки вместе.
- Категорически неприемлемо в данной ситуации приклеивание ярлыков типа: «Лентяй», «Бестолковый», «Копуша».
- Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми. Можно лишь сравнивать его успехи сегодняшние и прошлые. Указывать на то, что стало получаться у него гораздо лучше.
- Необходимо выдвигать достижимые ребенком требования, чтобы он не терял веру в свои силы.
- Необходимо вовлекать ребенка в такие занятия, где цель обязательна будет достигнута. Потом задание можно немного усложнять.
- Не делайте ребенку замечания в присутствии других, избегайте приказного тона.
- Не забывайте сами употреблять слова «спасибо» и «пожалуйста», когда обращаетесь к ребенку.
- Чаще вовлекайте ребенка в свои «взрослые» дела. Пусть он поймет, что вы готовы доверить ему важное дело и уверены, что он с ним справится.
- Учитывайте мнение ребенка в семейных делах. Пусть ребенок чувствует себя нужным и важным в вашей семье.

Главное безусловная любовь к своему ребенку и уважение.