Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Новочеремховская ООШ

**Консультация для родителей**

«Развитие адекватной самооценки, уверенности в себе,как определяющий фактор развития личности у обучающихся»



Новочеремхово, 2025

Цель: повышение компетентности родителей (законных представителей)  
в вопросах воспитания детей, информирование о способах развития у детей позитивной самооценки, уверенности в себе.

Данная консультация посвящена интересной теме - развитие адекватной самооценки, уверенности в себе, как определяющего фактора развития личности детей. Часто происходит так, что человеку долгое время не удается достичь своей цели. Он старается, делает все по плану, прилагает усилия, но увы - ничего не получается. Почему так происходит? Постараемся найти ответ на этот вопрос. Что же определяет успех в любом деле? В первую очередь, это уверенность человека в своих силах и адекватная самооценка. При этом важно, чтобы самооценка соответствовала реальным навыкам и возможностям человека. В идеальном случае адекватная самооценка соответствует навыкам человека и тому, что он собой представляет.

«Что же такое самооценка? Для того чтобы ответить на этот вопрос, обратимся к ученому Льву Семеновичу Выготскому, который изучал самооценку. Лев Семенович Выготский считал, что самооценка начинает складываться в семилетнем возрасте, как устойчивое и дифференцированное отношение ребенка к себе.

Самооценка, по мнению Л.С. Выготского, - важнейшая личностная  
характеристика, которая контролирует собственную деятельность, позволяет  
выстраивать свое поведение в соответствии с социальными нормами.  
Наиболее точным представляется определение самооценки, данное Галиной  
Сергеевной Абрамовой, «самооценка - осознание человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения и отношения к окружающим и самому себе. Мне кажется, это суждение лучше всего определяет суть самооценки: то, как человек воспринимает себя, оказывает влияние на все сферы его жизни и на окружающих людей.

«На протяжении всего периода становления личности ребенка,  
самооценка постоянно изменяется, и под воздействием различных источников  
варьируются от заниженной до завышенной. В период младшего школьного возраста активно формируется самооценка, которая включает в себя: оценку самого себя, оценку своей деятельности, оценку своего положения в коллективе и отношений к другим членами коллектива.  
Важно помнить, что от уровня самооценки зависит активность младшего школьника, его стремление к самовоспитанию, участию в деятельности коллектива.

*Самооценку обычно рассматривают как:*

1. Адекватная самооценка - это объективное отражение собственной личности,  
которое позволяет человеку правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

2.Неадекватная самооценка имеет два вида:

а) заниженная самооценка – это придание себе, своей личности более низких  
оценок и характеристик, чем они есть на самом деле.  
б) завышенная самооценка – это восприятие, собственной личности,  
на более высоком уровне по сравнению с реальностью.  
Для каждого возраста существуют свои факторы, которые оказывают  
существенное влияние на развитие самооценки. Для детей младшего школьного возраста были выявлены следующие основные факторы.  
1. Семейные - оценка родителей, стиль воспитания в семье, эмоциональная  
вовлеченность родителей в жизнь ребенка, не препятствующая развитию  
его самостоятельности. Так на самооценку младшего школьника важное значение оказывает стиль воспитания в семье и принятые в ней ценности. Дети с завышенной самооценкой воспитываются по принципу кумира в семье, в обстановке некритичности, всеобщего поклонения. В семьях, где дети имеют высокую (не завышенную) самооценку, внимание к личности ребенка сочетается с достаточной требовательностью, родители не прибегают к унизительным наказаниям и охотно хвалят, когда ребенок этого заслуживает. Дети с заниженной самооценкой пользуются большой свободой в семье, но эта свобода, по сути, результат бесконтрольности - следствие равнодушия родителей к детям.

2. Учебная деятельность - мнение учителя (учителей) и одноклассников  
о ребенке, а также осознание им себя в позиции ребенок-обучающийся, особенности общения учителя с обучающимися. Младшие школьники фокусируются на оценке успеваемости, поэтому определяют себя и своих сверстников отличниками либо двоечниками, придавая представителям каждой группы соответствующие качества. Оценка успеваемости в младших классах, по существу, является оценкой личности в целом и определяет статус ребенка.  
 Родителям необходимо помнить о том, что младшие школьники еще слабо отличают разницу между оценкой результатов своей деятельности и оценкой личности. Негативный внешний отзыв о своей работе обучающиеся воспринимают как оценку - «Ты плохой». Родителям важно стараться ставить в пример детям не других детей, а результаты их собственной работы в прошлом и настоящем. Для этого можно использовать прием сравнения и показать ребенку его собственный путь, пусть даже незначительного продвижения вперед по сравнению со вчерашним  
днем. Это укрепит доверие ребенка к самому себе и к своим возможностям. При этом не стоит захваливать тех, кому высокие результаты достаются без особого труда, и необходимо поощрять малейшие продвижения в учении неуспевающего, но старательного ребенка.

3. Личностные - оценка своих достижений, восприятие критики,  
комплиментов. Так, у детей с адекватной самооценкой проявляются сдержанная реакция на критику, рациональная оценка своих достижений, способность принимать как похвалу, так и замечания, стремление к самосовершенствованию. Дети с завышенной самооценкой могут игнорировать критику, уделять чрезмерное  
внимание к комплиментам, проявлять нежелание признавать свои ошибки,  
переоценивать свои достижения. Младшие школьники с заниженной самооценкой особо чувствительны к критике, неуверенно реагируют на комплименты, недооценивают свои достижения, боятся получать оценки.  
4. Окружение - оценка окружающих взрослых и детей, осознание своих прав

и обязанностей. Оценка ближайшего окружения влияет на способность ребенка воспринимать разные точки зрения, формулировать собственное мнение, устанавливать личные границы, развивать эмпатию, выстраивать отношения с детьми и взрослыми.

Самооценка не всегда остается стабильной, она может изменяться  
в зависимости от успехов в деятельности, возрастных особенностей и других  
факторов. Школьная оценка успеваемости также влияет на самооценку ребенка.  
 Таким образом, дети, имеющие адекватную самооценку, бодры, общительны, обладают чувством юмора. Обычно они с интересом ищут ошибки в своих работах, выбирают задачи в соответствии со своими возможностями, они отличаются активностью, стремлением к достижению успеха в каждом виде деятельности. Их характеризует максимальная самостоятельность.  
 Дети младшего школьного возраста с высоким уровнем притязаний,  
завышенной самооценкой рассчитывают только на успех и переживают оценку «хорошо» как трагедию. Неадекватная заниженная самооценка младших школьников проявляется в их поведении и чертах личности. Эти дети стремятся выбирать простые задачи во всех сферах жизни. Они словно берегут свой успех и, боясь его потерять, избегают активной деятельности. Они склонны переоценивать достижения других людей. Характерными чертами детей с заниженной самооценкой являются неуверенность  
в себе и повышенная самокритичность. Они проявляют робость и ранимость, часто сосредоточены на себе, испытывают трудности в общении как со сверстниками, так и со взрослыми. При этом они особенно чувствительны к одобрению и любой другой позитивной оценке, способной повысить их самооценку.  
Причины формирования неадекватной самооценки у младшихшкольников:

1. Ограниченный круг общения и деятельности. Некоторые родители  
ограничивают сферу деятельности детей только обучением: дети не имеют других увлечений и занятий, не посещают кружки, не заняты работой по дому. Тем самым ограничиваются сферы, где дети могут проявить себя, а затем оценить результаты своей деятельности. Следствием этого становится отсутствие представлений и знаний о тех ситуациях, в которых требуется проявить определенное качество, выполнить конкретные действия, совершить адекватный ситуации поступок.

2. Заниженные или завышенные оценки, которые дают ребенку другие люди,  
оказывают существенное влияние на формирование его самооценки. Особенно подвержены такому влиянию дети с повышенной внушаемостью,  
несамостоятельностью в принятии решений. Такие дети безоговорочно верят  
в то, что мнение окружающих более объективно, чем их собственное. Они склонны избирательно воспринимать обратную связь, концентрируясь либо исключительно на негативных, либо только на позитивных отзывах о себе. Эта особенность делает их уязвимыми перед внешними оценками и затрудняет формирование адекватной оценки.

3. Недостаточное развитие оценочных взаимоотношений в коллективе  
негативно сказывается на формировании личности обучающихся. Отсутствие  
традиции оценивать и контролировать действия и поступки одноклассников  
приводит к развитию недостаточно требовательного отношения к себе и другим.  
В таких условиях у детей не формируются четкие критерии оценки собственных действий и действий окружающих, что затрудняет развитие самостоятельности и способности к объективной самооценке.

4. Случайные успехи и неудачи, которые часто воспринимаются как везение  
или невезение, действительно играют определенную роль в формировании  
самооценки. В целом, хотя случайные факторы и влияют на формирование самооценки, их роль вторична по сравнению с систематической работой над собой, устойчивыми достижениями и адекватной оценкой со стороны значимых взрослых.

Важно научить ребенка воспринимать случайные события как часть жизненного опыта, не определяющую его личностную ценность.  
Подводя итог, важно подчеркнуть, что родительская оценка деятельности  
ребенка должна быть систематической и обдуманной. Ключевыми элементами такой системы являются: признание и уважение индивидуальности ребенка, искренняя радость даже в случаях незначительных достижений, внимательное отношение к любым положительным изменениям, практическая поддержка в преодолении трудностей. Формирование адекватной самооценки происходит преимущественно через взаимодействие ребенка со значимым взрослым – родителем. Именно в процессе такого общения ребенок учится воспринимать и оценивать себя, формировать представление о собственной ценности. Самооценка, сформированная в детстве, имеет долгосрочный эффект и во многом определяет качество взрослой жизни человека. Поэтому родителям (законным представителям) необходимо поддерживать естественную самоценность ребенка, помогать ему развивать позитивное отношение к себе, создавать условия для формирования здоровой самооценки, избегать необоснованной критики и сравнений с другими детьми.  
 Также в процессе воспитания важно учитывать закономерности развития  
самооценки ребенка младшего школьного возраста. Так в первом классе самооценка, как правило, является адекватно-завышенной, во втором - наблюдается тенденция к переоценке себя, в результате чего самооценка снижается. В третьем классе у большинства детей проявляется либо адекватная, либо заниженная самооценка, а число обучающихся с завышенной и неустойчивой самооценкой уменьшается. Родителям несложно определить уровень самооценки ребенка, если они внимательно наблюдают за его поведением и реакциями. Дети с заниженной самооценкой фокусируются на своих недостатках, излишне самокритичны,  
игнорируют свои достижения, преувеличивают значимость своих ошибок. Дети с завышенной самооценкой, наоборот, проявляют недостаточную критичность к себе, игнорируют свои реальные недостатки, переоценивают свои способности, отказываются признавать свои ошибки. В обоих случаях искаженная самооценка становится серьезным препятствием для полноценного развития личности. Уважаемые родители, помните, что младшие школьники еще очень похожи на дошкольников - взрослые для них являются авторитетом, и они безоговорочно верят в их оценки.  
Учет родителями особенностей формирования адекватной самооценки  
в процессе воспитания поможет ребенку вырасти уверенным в себе взрослым,  
способным к конструктивным отношениям с окружающим миром и с самим собой».  
 Для детей-подростков самооценка приобретает особо важное  
значение, так как определяет успешность социальной адаптации в период активного формирования личности. От того насколько самооценка является адекватной зависит учебная мотивация подростка, качество построения межличностных отношений, способность противостоять стрессам, уверенность в собственных силах, эмоциональное благополучие и др.  
Однако, на протяжении всего периода становления личности, самооценка  
постоянно видоизменяется и под воздействием различных источников варьируются от заниженной до завышенной.

Виды самооценки:1. Адекватная «оптимальная самооценка» делится на несколько уровней:  
средний и высокий - это максимально объективное и реальное оценивание собственной личности, восприятие ее такой, какая она есть: не лучше, и не хуже.  
Низкий уровень самооценки представляет наиболее реалистичное представление подростков о себе и окружающих людях, они легче воспринимают критику и негативные отзывы о себе, более тщательно анализируют свои личностные качества и чувства и предпринимают больше ориентировочных действий при решении проблем, что позволяет им достигать наилучших результатов.

2. Неадекватная самооценка:  
а) Заниженная самооценка - это придание себе, своей личности более низких  
оценок и характеристик, чем они есть на самом деле.  
б) Завышенная самооценка - это восприятие, собственной личности, на более  
высоком уровне по сравнению с реальностью.  
Перейдем к рассмотрению каждого вида самооценки.  
Так адекватная самооценка - это объективное отражение собственной  
личности, которое позволяет человеку правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.  
Адекватная самооценка играет ключевую роль в формировании таких  
личностных качеств, как конструктивная самокритичность и объективная  
требовательность к себе, устойчивая уверенность в своих силах и реалистичный уровень притязаний, который носит устойчивый характер и зависит от того, чем занимается ребенок и насколько для него это значимо.  
Другие особенности детей с адекватной самооценкой - активность, оптимизм,  
общительность и чувство юмора. Они самостоятельно и правильно выбирают задачи в соответствии со своими возможностями, поэтому ситуации неудачи возникают редко, а если таковые случаются, то проверяют себя сами и в следующий раз выбирают менее трудную цель. Можно отметить, что дети с адекватной самооценкой прогнозируют свое будущее более обоснованно и менее категорично. Неадекватная самооценка, наоборот, способна приводить к искажению уровня притязаний подростков, их общей конфликтности с окружающей действительностью, а иногда и девиантному поведению.

Рассмотрим характерные особенности подростков с неадекватной самооценкой.

а) Детям с завышенной самооценкой свойственны переоценка своих  
возможностей и результатов деятельности, выбор неадекватных потенциалу задач, высокомерие, бестактность, чрезмерная самоуверенность. Ученые и практики отмечают, что дети с повышенной самооценкой положительно отзываются о себе и своей деятельности и достаточно критично относятся к тому, что делают другие, занижая их достоинства.

Такие дети могут проявлять грубость, агрессивность, упрямство, поэтому  
работа по коррекции завышенной самооценки является очень сложным процессом, не позволяющим достигнуть быстрых результатов. Сохранение завышенной самооценки связано и с тем, что на фоне частых неудач ребенка в одной деятельности, им повышаются незначительные заслуги в - другой, что обеспечивает ему временный успех и поддерживает его самоуверенность.  
б) Дети с заниженной самооценкой склонны к повышенной самокритичности,  
неуверенности в себе, сосредоточению на своих слабостях  
и недостатках, что не является тенденцией личностного самопознания. Эти дети очень ранимы, тревожны и застенчивы, поэтому уровень их социальной  
компетентности снижен. Они часто отказываются от ответственной работы  
и испытывают трудности в достижении поставленной цели.

Приведенные особенности детей с заниженной самооценкой, являются  
препятствием для достижений в учебной и личной жизни подростков.  
Формируясь в процессе жизнедеятельности личности, самооценка выполняет  
важные функции в ее развитии, выступая регулятором различных видов  
деятельности, поведения человека и его взаимоотношений с окружающими людьми.

Особенности формирования самооценки подросткаНачало формирования самооценки выпадает на дошкольный период. В детстве круг общения ребенка предельно сужен, и в основном родители оказывают влияние на самооценку ребенка. В подростковом возрасте появляется стремление найти свое место в жизни, утвердиться в обществе. Под влиянием оценки окружающих у подростка складывается собственное отношение к себе, самооценка своей личности. В школьные годы (от 6 до 14 лет) игры, занятия, общение постоянно создают ребенку ситуации, в которых обучающийся должен как-то отнестись к себе - оценить свои навыки, умение соблюдать правила, проявлять нужные качества личности и соответствовать различным требованиям. На формирование самооценки ребенка младшего подросткового возрастабольшое влияние оказывают: восприятие собственной внешности (личная оценка внешнего вида, мнения окружающих о внешности подростка, результаты сравнения себя с другими); семейные факторы (качество отношений с родителями (законными  
представителями), характер обратной связи близких родственников, эмоциональная поддержка); образовательная среда (оценка учебных способностей педагогами, результаты сравнения своих учебных успехов с достижениями других обучающихся).

Самооценка - это компонент самосознания, позволяющий индивиду  
критически оценить то, чем он обладает, с позиции системы ценностей. Умение человека оценить свои силы, возможности и соотнести их с внешними условиями имеет особое значение в формировании навыков построения взаимодействия как со сверстниками, так и со взрослыми.  
Для формирования адекватной самооценки необходимо обеспечить подростку  
полноценное общение со сверстниками. Если у него возникают трудности  
в отношениях с ними, нужно выяснить причину и помочь ему преодолеть барьеры в общении. Другим ключевым фактором в формировании здоровой самооценки является накопление и расширение личного опыта ребенка. В условиях, в которых он занимается разнообразной и самостоятельной деятельностью, он получает больше возможностей для того, чтобы почувствовать свои силы, раскрыть потенциал и сформировать более полное представление об окружающем мире. К среднему подростковому возрасту у многих детей складывается умение объективно оценивать себя, свои успехи, неудачи, личностные качества. Однако если в младших классах самооценка во многом определялась педагогом и родителями (законными представителями), то в средних классах подростку становится важным мнение одноклассников о нем, и на первый план выходят не хорошие оценки,  
а те качества ребенка, которые проявляются им в общении. Поэтому значимому взрослому важно помочь ребенку понять собственные ощущения и желания, подчеркнуть свои сильные стороны характера. А если у ребенка начались небольшие неудачи в обучение, то не стоит делать из ошибок трагедию.  
В подростковом возрасте ребенок переживает важный период самопознания  
и развития. На этом этапе ему необходимо не только усваивать новые знания,  
но и лучше понимать себя, свои интересы и способности. В связи с этим, младшие подростки особенно нуждаются в поддержке родителей, одобряющих их достижения и проявляющих к ним уважение. Для подростка важен интерес взрослых к тому, что с ним происходит. Он хочет, чтобы родители не только проверяли дневник, но и были в курсе его новых интересов и увлечений. Интерес и поддержка мотивируют подростков учиться и развиваться. А тотальный контроль снижает самооценку, потому что именно в этом возрасте дети обнаруживают в себе способность самостоятельно определять и контролировать собственное поведение, свои мысли и чувства.  
Дети старшего подросткового возраста характеризуются чувствительностью  
к критике родителей и педагогов, острым переживанием неразделенной любви, поиском собственной идентичности. Приведенные возрастные особенности детей оказывают влияние на формирование самооценки.  
Для сохранения или повышение самооценки до адекватного уровня  
старшеклассника важно поддерживать, избегая излишнего внимания к проблемам, чрезмерной самокритики, исключая сравнения его с другими подростками, установки завышенных ожиданий. Родителям важно фокусироваться на сильных сторонах ребенка. Подросток ощущает себя взрослым человеком, многие родители также  
признают его взрослость, однако эмоциональная система еще находится в стадии развития, что делает его особенно чувствительным к внешним оценкам. Поэтому в общении с ребенком-подростком важно проявлять осторожность в разговорах об его внешности, учебной успеваемости, отношениях с друзьями, личных достижениях и неудачах. Также важно избегать шутливых замечаний, выстраивать поддерживающее общение, рекомендовать конструктивные советы, проявлять уважение к личному пространству ребенка и его чувствам. Правильно выстроенная коммуникация родителя с ребенком-подростком позволит сохранить доверительные отношения, формировать здоровую самооценку, поддерживать эмоциональное благополучие подростка. Вырастить уверенного в себе человека сложно, но возможно. Главное, проявлять осторожность при критических высказываниях, а также соблюдать меру похвалы ребенка – это предупредит развитие неадекватной самооценки.

Вывод: Самооценка - это компонент самосознания, позволяющий индивиду  
критически оценить то, чем он обладает, с позиции системы ценностей. Умение человека оценить свои силы и возможности и соотнести их с внешними условиями имеет ключевое значение в формировании навыков построения взаимодействия как со сверстниками, так и со взрослыми».

«Родители могут существенно повлиять на самооценку ребенка, создавая атмосферу принятия, предоставляя возможности для самореализации и помогая справляться с трудностями. Здоровая самооценка в детстве закладывает фундамент успешной и полноценной жизни во взрослом возрасте».

Приемы для нормализации самооценки ребенка:

|  |  |
| --- | --- |
| *Приемы для нормализации завышенной самооценки* | *Приемы для повышения самооценки ребенка* |
| Учите ребенка прислушиваться к мнению окружающих людей | Попросите у ребенка совета как у равного. Обязательно при этом последуйте по мере возможности совету ребенка, даже если он не лучший |
| Учите уважать чувства и желания других детей, так как они так же важны, как и собственные чувства и желания | Попросите о помощи как у равного |
| Помогайте ребенку развивать терпимость к высказываниям, поступкам других людей | Используйте ситуации в жизни, в которых взрослому тоже нужна помощь, поддержка, забота, которые может проявить ребенок |
| Оказывайте содействие ребенку доводить начатые дела до конца | Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть - в этом его уникальность |

Простые советы, как вырастить самостоятельного ребенка

|  |  |
| --- | --- |
| **Совет** | **Пояснение** |
| Запаситесь терпением | Чем старше ребенок, тем больше усилий придется приложить |
| Развивайте сильные стороны ребенка | Важно, чтобы ребенок научился делать лучше то, что у него хорошо получается. Это не обязательно успехи по иностранному языку или математике. Это вполне может быть умение плавать или рисовать. Если ребенок знает, что в своем деле он на высоте, ему будет легче переносить жизненные трудности |
| Давайте свободу выбора | Дайте ребенку время, чтобы он смог решить, чего он хочет сам, когда есть такая возможность |
| Развивайте самостоятельность | Позволяйте ребенку «набивать свои шишки» и делать выводы, если это не угрожает его здоровью и безопасности |
| Не сравнивайте ребенка с другими детьми | Сравнение должно проходить только между ним самим в прошлом и им самим в настоящем. Например, «3 месяца назад ты не знал ни одного слова по-английски, а сейчас уже можешь самостоятельно составлять простые фразы. Ты молодец, постарался!» |
| Хвалите заслуженно | Отмечайте даже маленькие достижения – это очень поддерживает интерес ребенка в деятельности и вселяет уверенность |
| Учите говорить «нет» | Умение говорить «нет» в некоторых ситуациях позволит научиться ребенку отстаивать личные границы, в том числе в ситуациях, когда он подвергается риску негативного влияния |
| Перестаньте делать за ребенка то, с чем он может справиться самостоятельно, даже если спешите | Когда время поджимает, родители (законные представители) могут умывать, кормить и одевать ребенка сами, хотя он уже умеет выполнять такие действия. В результате ребенок может привыкнуть к тому, что за него все сделают, и реже начинает проявлять инициативу |
| С маленькими детьми хорошо работает такая схема | - сначала показываете, как делать; - потом делаете вместе; - затем даете ребенку попробовать самому, помогаете при необходимости; - после даете полностью сделать самостоятельно Приложите немного усилий и научите ребенка разным навыкам |
| Не переживайте по пустякам, и не запрещайте абсолютно все на свете | Вам страшно, что ребенок может что-то сломать, порвать, испачкать, навредить себе или окружающим. Успокойтесь, не ждите, пока ребенок вырастет и со временем всему научится. Давайте ему чуть больше свободы там, где это безопасно, уже сейчас |
| Учиться на своих ошибках | Отойдите на три шага назад и разрешите ребенку пробовать и учиться на своих ошибках. Запрещайте только то, что несет угрозу его безопасности. Будьте рядом, чтобы подсказать и направить, а не сделать за него |
| Спрашивайте у ребенка его мнение и совет | Самая простая рекомендация, которой можно воспользоваться здесь и сейчас. Задавайте своему ребенку вопросы всегда и везде, пусть учится думать и высказывать свое мнение. Например, «На улице жарко, как ты считаешь, что мне или тебе лучше надеть - шорты или легкие брюки?» или в магазине: «Мне нужен твой совет, какие фрукты лучше купить?» Подобные вопросы закладывают в ребенке чувство собственной значимости и учат ответственности с ранних лет. Дети, с мнением которых считаются с детства, охотнее выполняют поручения и просьбы родителей |
| Учите выбирать | Позволяйте своему ребенку выбирать. Ведь намного проще спросить «что ты будешь есть?» нежели часами уговаривать и заставлять его покушать. Предоставляя ребенку, право выбора вы сможете избежать конфликтов и научите его самостоятельности. Если ребенок не может сделать выбор, то на первых порах задавайте вопрос сразу с вариантами ответов: «Ты будешь есть суп или кашу?» Пусть сам решает, какую одежду выбрать в школу, что съесть на ужин, чем заниматься в свободное от учебы время. Вам лишь придется аккуратно корректировать и направлять, чтобы он не сбился с пути |
| Давайте карманные деньги | Выдавать ребенку карманные деньги можно с 4-5 лет. Пусть это будет небольшая сумма, на которую можно что-то купить. Главное, не вмешиваться и не указывать ему, на что их потратить. Вы можете лишь ненавязчиво проконтролировать и посоветовать, как будет лучше. Но окончательное решение ребенок должен принимать сам. Это бесценный опыт, который научит ребенка принимать решения, отвечать за свой выбор и распоряжаться деньгами |
| Поощряйте и хвалите | Похвала и поощрение - это лучший знак для ребенка, что он на верном пути. Правильно подобранные хвалебные слова будут стимулировать ребенка на новые достижения Ребенок, которого хвалят, будет стараться радовать родителей снова и снова. |
| Заведите домашнего питомца | Заботясь о четвероногом друге, ребенок становится более ответственным и самостоятельным. А также учится сопереживать и заботится об окружающей среде |
| Способствуйте развитию интереса ребенка в проявлении себя в различных жизненных ситуациях. Заинтересуйте. | Чтобы ребенок проявлял самостоятельность и ответственность в различных жизненных ситуациях, это ему должно быть это интересно. Помогайте ребенку приобретать новый опыт, который он воспримет восторженно, например: он должен воспринимать с настроением «Интересно! Я тоже хочу попробовать!» |
| Позитивное отношение к миру | Почаще замечайте в ребенке хорошее и учите его замечать хорошее вокруг, запоминать прекрасные мгновения жизни. Позитивное отношение к миру поможет ребенку вырасти эмоционально здоровым и счастливым, а также действовать по жизни исходя из собственных желаний и потребностей, а не для того, чтобы произвести впечатление на других людей кому-то что-то доказать |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Оцените свой уровень самооценки | Уверенные в своей силе люди обычно воспитывают уверенных детей. Если у вас самих нет внутренних трудностей, мешающих вам в жизни, общении с окружающими, то вам будет легко предать уверенности ребенку, что нужно быть уверенным в себе. Ничего не может быть полезней для детей, чем позитивный пример. Поэтому поставьте перед собой вопросы: любите ли вы себя? Верите ли в свои силы? Не боитесь ли перемен? |
| 2. Больше времени проводите с ребенком и уделяйте ему внимание | Дефицит родительского внимания лишает ребенка чувства собственной значимости и уверенности в себе. Чтобы этого избежать, крайне важно уделять ребенку достаточное количество времени и внимания. Никакие слова не убедят ребенка в его важности для вас, если вы не готовы делиться с ним своим временем и участием |
| 3. Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его поручениями | Привлекая ребенка к домашним делам, важно создать условия для его успешного опыта и позитивного самоощущения. Предлагайте помощь, а не приказывайте, давайте выбор между несколькими задачами, отмечайте значимость его вклада в выполнении повседневных дел. 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 |
| 4. Относитесь к делам ребенка с уважением | Если вы играете с ребенком в какую-нибудь игру, не отвлекайтесь поглядывая время от времени в телевизор. Не путайте имена его друзей, названия мультиков и главных героев, которые ему интересны. что он смотрит и слушает. Интересуйтесь, как у него дела, что он любит, а что нет |
| 5. Поощряйте в ребенке инициативу | Поддерживайте любую инициативу ребенка, даже если она кажется вам незначительной или неуместной. Помните: один неодобрительный взгляд может погасить стремление к проявлению самостоятельности, инициативности. Ваша поддержка и вера в ребенка помогут раскрыть его потенциал и сформировать уверенную в себе личность. Поощряйте инициативу улыбкой, одобрением и искренним интересом |
| 6. Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными | Поощряйте не только за результат, но и за попытку ребенком достигнуть результата, за старание выполнить работу сделать хорошо, помочь (даже если пока ребенок недостаточно уверен в себе) Одним из приемов похвалы может быть аванс, или похвала за то, что будет. Одобрение заранее придаст ребенку веру в себя и, свои силы. В случаях необходимости похвалы используйте следующие фразы: «Ты это сможешь! », «Ты это почти умеешь!», «Ты обязательно справишься!», «Я в тебя верю!», «У тебя все получится!» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Адекватная самооценка (самоуверенный) | Неадекватно завышенная самооценка | Заниженная самооценка | Заниженная, негативная самооценка |
| Уверен в себе, активен, уравновешен, часто смеется, действует свободно, любит взаимодействовать играть с другими детьми | Подвижный, несдержанный | Нерешительный, малообщительный, недоверчив к другим людям, молчалив, движения скованы | Формирование установок «Я плохой», «Я ничего не могу», «Я неудачник» |
| Любит шутить даже о себе, не обидчив, не манипулирует окружающими | Быстро переключается с одного вида деятельности на другой, часто не доводит начатое дело до конца | Стремится к уединению, обидчив | В игре не берет на себя лидирующую роль |
| Не впадает в ярость или уныние, если кто-то другой оказывается лучшим или в условиях конкуренции | Не склонен анализировать результаты своих и поступков | Очень чувствительный, готов расплакаться в любой момент | Чаще всего выполняет роль ведомого |
| Является творческим и верит в собственные способности. Не боится новых ситуаций и любых изменений в жизни | В большинстве случаев старается решать любые, в том числе и весьма сложные, задачи быстро, не разобрав до конца | Не стремится к сотрудничеству и не способен постоять за себя | Заниженная самооценка может мешать овладевать новыми навыками и умениями |
| Умеет анализировать результаты своей деятельности | Чаще всего не осознает своих неудач. | Тревожный, не уверен в себе | Возникают проблемы в налаживании контакт со сверстниками |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Может признавать наличие ошибок в своей работе, стремится выяснить причины своих ошибок. Быстро переключается с одного вида деятельности на другой | Такой ребенок склонен к демонстративному поведению и доминированию, всеми силами старается обратить на себя внимание, стремится к управлению другими детьми | Такой ребенок все время ожидает, что его обманут, обидят, недооценят, не надеется на лучшее всегда ожидает худшего |
| Достаточно общителен и дружелюбен, стремится сотрудничать, помогать другим, ценит себя, а потому готов ценить и окружающих | Может считать, что он во всем прав | Заранее отказывается от решения задач, которые кажутся ему им сложными, но при эмоциональной поддержке взрослого легко справляются с ними. |
| Настойчив в достижении цели | Часто перебивает, относится к другим свысока | Кажется, медлительным |
| Верит в себя, хотя способен попросить о помощи, способен принимать решения | Часто проявляет агрессию, принижает достижения других детей | Плохо адаптируется к новым условиям |
| Нет барьеров, мешающих испытывать разнообразные чувства к себе и окружающим. Принимает себя и других такими, какие они есть | Можно услышать: «Я самый лучший!» | Имеет низкий интрагрупповой социальный статус в группе сверстников |