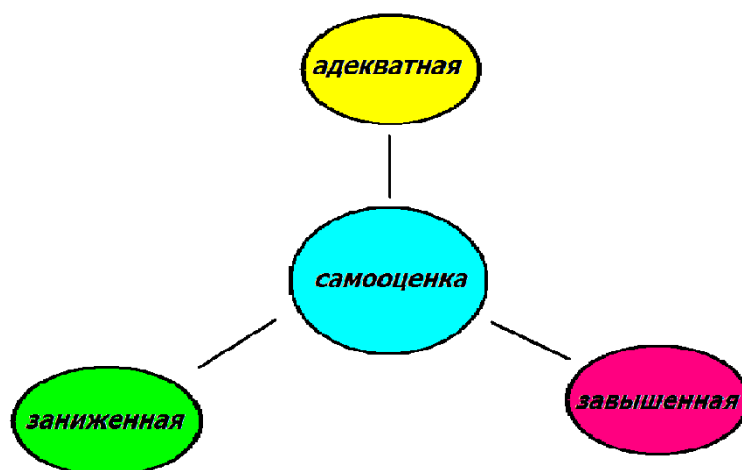


Я лучше всех, или как сформировать у ребёнка адекватную самооценку



Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основании этого формируем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. Но часто родители забывают, что этот процесс начинается уже в самом раннем возрасте. Кому из нас не приходилось слышать подобные реплики: «Ну вот, посмотри, как сделал Петя, а у тебя что получилось?!». Из оценки родителей складывается мнение ребёнка о самом себе; именно в семье ребёнок впервые узнаёт, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть и т.д.

Самооценка может быть слишком высокой, может находиться на оптимальном уровне, а может быть неадекватно низкой. Важно, чтобы то, как оценивает себя ребёнок, совпадало с его реальными возможностями.



Детям с **адекватной самооценкой** характерны активность, находчивость, бодрость, чувство юмора, общительность. Они охотно участвуют в играх, не обижаются, если оказались проигравшими и не дразнят других в случае своего выигрыша. Пассивность, мнительность, повышенная ранимость, обидчивость часто свойственны детям с **заниженной самооценкой**. Они не хотят участвовать в играх, потому что боятся оказаться хуже других. При **завышенной самооценке** дети во всём стремятся оказаться лучше других. Часто от такого ребёнка можно услышать: «Я самый лучший...». Такой ребёнок порой бывает агрессивным по отношению к тем детям, которые тоже хотят быть лидерами детской группы.

Несколько советов родителям в формировании адекватной самооценки у детей:

- ✓ Не перехваливайте ребёнка, но и не забывайте поощрять его, когда он этого заслуживает; помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.
- ✓ Поощряйте в ребёнке инициативу.
- ✓ Не сравнивайте ребёнка с другими детьми, сравнивайте его с самим собой, с тем, каким он был вчера, и тем, каким может быть завтра.
- ✓ Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам.

Источник: «О психологии воспитания детей. Информация для родителей» под ред. Т.Л. Сединой