

Как формировать адекватно высокую самооценку ребенка

1. помочь ребенку **осознать ошибку** /одну или несколько/
формирования самооценки

Наиболее распространенные **ошибки** формирования самооценки:

1. неудовлетворенность человека каким-либо своим **отдельным** качеством распространяется **на всю** личность
/например, низкая способность к запоминанию означает только то, что человеку необходимо больше усилий для достижения желаемого результата, при этом у него могут быть развиты и мышление, и внимание, и воображение; он может обладать организаторскими способностями, быть надежным другом и т. д. Личность человека несоизмеримо больше отдельного качества/

2. человек **бездействует**, застревая на негативных переживаниях, связанных с собственным несовершенством
/следует понимать, что некоторое несовершенство можно уменьшить тренировкой, некоторое несовершенство можно превратить в свою особенность, некоторое несовершенство необходимо принять и компенсировать его, развивая различные другие достоинства/

3. человек допускает **ошибки**, анализируя свой личный опыт
/иногда человек излишне критичен к своим действиям, иногда человек концентрирует сознание на своих неудачах, игнорируя успехи/

4. человек **ошибочно** интерпретирует то, как его воспринимают окружающие
/иногда человек ошибается, полагая, что окружающие относятся к нему негативно, хотя окружающие могут быть недовольны только отдельным его проступком/

5. человек **находит** причину страдания в осознании разницы между собой реальным и идеальным образом себя, между собой и другими
/идеальный образ себя необходим, чтобы знать направление, в котором следует совершенствоваться;
сравнение себя с другими целесообразно заменить сравнением себя с самим собой/

6. **чрезмерная** зависимость самооценки человека от оценки его окружающими
/оценка человека окружающими может быть ошибочной; окружающие, низко оценивая человека, могут тем самым компенсировать свое несовершенство; принимать следует только конструктивную критику/

2. порицать только **отдельное действие** ребенка,
не распространяя порицание
на его личностные качества, на всю его личность

3. хвалить **личность** ребенка, даже если похвалы заслуживает только отдельное его действие

4. **отказаться от сравнения** ребенка с другими детьми
в пользу сравнения ребенка с самим собой

5. хвалить ребенка за успех, достигнутый в результате его **старания**

6. одобрять ребенка **за старание** даже при отсутствии успеха

7. **ободрять** ребенка при неудаче

8. **одобрять** настойчивость ребенка

9. **верить** в успех ребенка

10. **вселять** в ребенка веру в успех

11. показывать ребенку **пример** формирования адекватной самооценки.