

## **Как способствовать развитию положительной самооценки ребёнка**

### **Что такое самооценка?**

- Самооценка – это оценка личностью себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.
- Самооценка во многом определяет отношения с окружающими, критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.
- Положительная самооценка – один из важнейших показателей хорошего психологического самочувствия и здоровья.

### **Факторы, из которых складывается самооценка человека:**

- Ощущение себя любимым (чувство принадлежности, чувство безопасности, кто-то действительно заботится обо мне).
- Чувство собственного достоинства (ты сам себе нравишься; ты уважаешь себя; ощущение того, что ты достаточно хорош).
- Чувство компетентности («Я могу делать это!»).
- Чувство, что могу контролировать свою жизнь.

«Я» реальный «Я» идеальный

Как может быть нарушен баланс между «Я» реальным и «Я» идеальным?

### **Особенности самооценки младших школьников**

- Самооценка основывается на мнении и оценке окружающих и усваивается в готовом виде, без критического анализа.
- Отражение в самооценке родительского видения ребенка и эмоционального отношения к нему. (*"Я больная - так и мама считает", "Я честная. Так мама говорит", "Мама говорит, что я эгоистка. Так оно и есть"*)
- В каждом возрастном периоде на формирование самооценки преимущественно влияет та деятельность, которая в этом возрасте является ведущей. В младшем школьном возрасте ведущей является учебная деятельность.

### **Значение положительной самооценки**

#### **Признаки заниженной самооценки**

- Повышенная тревожность, боязнь отрицательного мнения о себе

- Повышенная чувствительность к упрекам и критике (Часто это проявляется в обидах по самому незначительному поводу);
- Привычка негативно говорить о себе, о своих особенностях, качествах, способностях и навыках в присутствии других, а также «награждать» себя каким-то названием или прозвищем.
- Общая неуверенность в себе, восприятие себя хуже других, сомнения в своих социальных навыках.
- Многие проблемы кажутся неразрешимыми

### **Причины пониженной самооценки**

- Негативное отношение родителей;
- Чрезмерная опека родителей (страдает в первую очередь чувство компетентности);
- Завышенные требования со стороны родителей, недостигаемые идеалы.
- Плохая успеваемость в школе;
- Трудности найти сферы деятельности, где ребёнок может быть успешным и положительно проявить себя.

### **Практические рекомендации**

1. Проявляйте безусловную любовь и позвольте ребёнку осознать, что его уважают и принимают.
  2. Признавайте достижения и способности ребёнка.
  3. Создавайте ситуации таким образом, чтобы помочь ребёнку пережить чувство успешности.
  4. Создавайте у ребёнка ощущение, что он достаточным образом контролирует свою жизнь.
  5. Вмешивайтесь, если ребёнок оценивает сам себя негативно и выражает чувство отчаяния.
- Разочарование и отсутствие смелости замечено;
  - Напоминание о хорошем предыдущем опыте;
  - Убедитесь, что ребёнок выполняет Ваши рекомендации, помогите ему в этом.

6. Помогите ребенку проявить себя – осуществить свои возможности в той области, в которой у него наметились особые успехи.

7. Не сравнивайте детей между собой. Учите ребёнка замечать свои успехи, оценивать свою работу.

8. Будьте образцом для своего ребёнка, демонстрируя оптимизм и позитивное представление о себе.

### **Домашнее задание**

Помочь ребёнку в ситуации, когда падает уверенность в себе, когда у ребёнка что-то не получается, когда он отчаивается.

Составить список из 14 Ваших хороших качеств и умений. Каждый день зачитывать его себе.

**Спасибо за внимание**

14.12.2011.

Рижская 34 средняя школа

Елена Любенко (психолог, Dr. Psych.)