

**Консультация для родителей**  
**«Формирование адекватной самооценки у детей»**

**Подготовила педагог-психолог**  
**Лысенко С.Н.**

Самооценка – это оценка самого себя, своих возможностей и способностей. Самооценка играет большую роль в развитии личности ребенка. В дальнейшем от сформированной самооценки будет зависеть успешность ребенка.

Адекватная самооценка формируется у ребенка при гармоничном сочетании знаний, почерпнутых им из собственного опыта (что я могу сделать, как я поступил) и из общения со взрослыми и сверстниками. Наибольшее влияние на самооценку ребенка прежде всего оказывает общение с родителями. В формировании самооценки ребенка очень важно чтобы взрослый проявлял заинтересованное отношение: одобрение, похвалу, поддержку и поощрения. Все это стимулирует деятельность ребенка, формирует нравственные привычки поведения. В связи с самооценкой возникают такие качества личности как самоуважение, совесть, гордость, тщеславие, честолюбие.

Самооценка появляется во второй половине дошкольного возраста на основе первоначальной чисто эмоциональной самооценки («Я хороший») и рациональной оценки чужого поведения. Ребенок приобретает сначала умение оценивать действия других детей, а затем – собственные действия, моральные качества и умения.

Пятилетний ребенок, оценивая свои практические умения, преувеличивает свои достижения.

К шести годам сохраняется завышенная самооценка, но в это время дети хвалят себя уже не в такой открытой форме, как раньше.

К семи годам у большинства самооценка собственных умений становится более адекватной. В целом самооценка дошкольника очень высока, что помогает ему осваивать новые виды деятельности.

Самооценка может быть адекватной (соответствует имеющимся у человека качествам, возможностям) и неадекватной (завышенной или заниженной).

Неадекватность самооценки – один из самых неблагоприятных факторов психологического и нравственного развития личности.

#### **Дети с неадекватно завышенной самооценкой :**

- очень подвижны, не сдержаны и быстро переключаются с одного вида деятельности на другой;
- очень часто не доводят начатое дело до конца и не склонны не анализируют свои поступки;
- не осознают своих неудач;
- склонны к демонстративному поведению, доминированию.

#### **Дети с заниженной самооценкой :**

- нерешительны, недоверчивы, молчаливы, малообщительны;
- тревожны, не уверены в себе, готовы расплакаться в любой момент;
- трудно включаются в деятельность, заранее отказываются от решения задач, которые кажутся им сложными;
- имеют низкий социальный статус в группе сверстников

Заниженная самооценка становится фактором, который мешает гармоничному развитию личности ребенка. Проявления негативной самооценки могут быть самые разные: от снижения работоспособности до проявления агрессии ребенком.

Развитие самооценки детей во многом зависит от особенностей воспитания.

### **Советы родителям по формированию адекватной самооценки:**

- давайте ребенку участвовать в повседневных делах;
- не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно;
- давайте ребенку посильные ему задания. Ребенок должен получать удовлетворение от сделанного;
- хвалите ребенка, но не перехваливайте. Похвала должна быть адекватна выполненному поручению;
- поощряйте ребенка, когда он этого заслуживает;
- поощряйте в ребенке инициативу;
- подчеркивайте достоинства других детей, при этом объясните ребенку, что он тоже может достичь этого;
- показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела;
- не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

Родители помните, что необходимо создать такую систему взаимоотношений с ребенком, в которой он будет воспринимать себя только благоприятно. Лишь в этом случае он может нормально воспринимать чужие успехи, без снижения самооценки.