

Памятка для родителей «Формирование адекватной самооценки у младших школьников»

Адекватный уровень самооценки – это важнейшая составляющая развития каждого человека. При оптимальной, адекватной самооценке ребёнок правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. Особенно актуальна проблема самооценки для детей школьного возраста.

Для формирования адекватной самооценки у обучающихся необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. Помните, что ребёнок – это самая большая ценность, любите и принимайте его таким, какой он есть. Уважайте в своём ребёнке личность, воспитывая в нём чувство достоинства, хвалите, поощряйте, одобряйте ребёнка, создавая положительную эмоциональную атмосферу вокруг него.
2. Создайте ситуацию успеха в какой-либо деятельности. Всегда можно найти такую деятельность, в которой ребенок сможет проявить себя (творчество, спорт, хобби, помощь по дому и т.д.). Если нет реальных достижений, их придется создавать. Например, найти ребенку интересное занятие, в котором он мог бы обрести уверенность в себе, в своих достижениях.
3. Больше времени проводите с ребенком и уделяйте ему внимание. Отсутствие родителей в жизни ребенка отбирает у него ощущение собственной силы, уверенности. Чтобы избежать этого, обязательно проводите много времени с ним. Вы никогда не убедите его в том, что он важен для вас, если вы не находите для него времени.
4. Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. 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.
5. Поощряйте в ребенке инициативу. Поощряйте не только за результат, но и за попытку ребенком достигнуть результата, за старание сделать хорошо, помочь, и т. п. (если недостаточно уверен в себе ребенок). Одобрение заранее внушит ребенку веру в себя, свои силы: «Ты это

сможешь!». «Ты это почти умеешь!», «Ты обязательно справишься!», «Я в тебя верю!», «У тебя все получится!» и т. д.

6. Поощрять все проявления самостоятельности, уверенности. Давать возможность самостоятельно принимать решение в каких-либо проблемах.
7. Не сравнивайте достижения ребенка с другими детьми, сравнивать со своими достижениями, оценивая улучшения собственных результатов.
8. Анализируйте вместе с ребенком его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере. Ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.
9. Признавайте сильные стороны своего ребёнка и хвалить за них, а не фиксируйте внимание на его слабостях. Предоставить ребёнку как можно больше возможностей добиваться успеха в том, что ему нравится и что у него получается. Это поможет ему приобрести уверенность в себе.
10. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какое-либо задание, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении успехов (даже малейших) не забудьте похвалить его.
11. Используйте наказание лишь в крайних случаях. Наказание не должно вредить здоровью – ни физическому, ни психологическому. Более того, наказание должно быть полезным.
12. Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными.

Лестница успеха

