

# Что такое самооценка?

Советы для заботливых родителей



Подготовила:  
педагог-психолог  
Новикова Ирина Александровна

г.о. Верхний Тагил  
2021

# Самооценка

оценка личностью своих возможностей,  
качеств и места среди других людей



начинает формироваться в дошкольном  
периоде

# Самооценка

Интеллектуальный  
компонент

представление о себе,  
знания о себе,  
сравнения с другими  
и анализ

Эмоциональный  
компонент

отношение к себе,  
которое формируется  
из отношений  
взрослых и  
сверстников к  
ребенку,  
удовлетворение его  
положением в семье  
и среди сверстников



**Самооценка не дана человеку изначально.  
Ее формирование происходит в процессе  
какой-либо деятельности и  
межличностного взаимодействия.**

**Став устойчивой, самооценка изменяется с  
большим трудом.**



**Ребенок живет с убеждением:**  
**«Как меня видят родители, так видит и целый мир. Если я важен для них, то я так же важен для всех».**

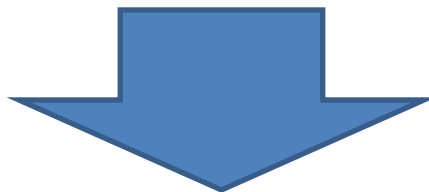
**Важно!**

- Чувство собственного достоинства малыша формируется под влиянием отношения к нему родителей.

**Важно!**

- Со стороны родителей важно мягкое, грамотное оценивание ребенка. Образ, который создают родители, причем как положительный, так и отрицательный, постепенно становится собственными знаниями ребенка о себе.

**Самооценка формируется в видах деятельности, которые связаны с четкой установкой на результат, и этот результат может быть оценен ребенком самостоятельно**



**В результате такой работы у детей развиваются навыки самоконтроля и самооценки на основе сравнения собственной работы с плодами труда ровесников.**

**Для дошкольного возраста характерна  
завышенная самооценка**

**К концу дошкольного возраста у ребенка  
начинается формирование адекватной  
самооценки. Дети начинают  
воспринимать себя более объективно,  
учитывают и знания о себе и отношение к  
себе окружающих.**

# Рекомендации родителям для формирования адекватной самооценки

## 1. Оцените свой уровень самооценки.

Неуверенные в своих возможностях люди обычно воспитывают неуверенных детей. Если у вас самих есть множество комплексов, то вам никогда не удастся доказать ребенку, что нужно быть уверенным в себе. Ничего не может быть полезней для детей, чем позитивный пример.

***Поэтому поставьте перед собой вопросы: любите ли вы себя? Верите ли в свои силы? Не боитесь ли перемен?***

Если хотите эффективно воспитать своего малыша, то займитесь сначала преодолением собственных комплексов.



## 2. Больше времени проводите с ребенком и уделяйте ему внимание.

Отсутствие родителей в жизни ребенка отбирает у него ощущение собственной силы. Чтобы избежать этого, обязательно проводите много времени с ребенком. Вы никогда не убедите его в том, что он важен для вас, если вы не находите для него времени.

## 3. Относитесь к делам малыша с уважением.

Если вы играете с ребенком в какую-нибудь игру, не поглядывайте время от времени в телевизор. Интересуйтесь, как у него дела, что он любит, а что нет. Этим вы покажите как он важен для вас.

## 4. Соблюдайте баланс в отношении к ребенку

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

## 6. Как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными

## **7. Поощрять не только за результат, но и за попытку, старание**

Одним из приемов похвалы может быть аванс, или похвала за то, что будет. Одобрение заранее внушит малышу веру в себя, свои силы: «Ты это сможешь!», «У тебя почти получилось!», «Ты обязательно справишься!», «Я в тебя верю!», «У тебя все получится!» и т. д.

## **8. Обязательно хвалите детей за любые заслуги**

## **9. Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам**

**Не сравнивайте ребенка с другими  
детьми.  
Сравнивайте его с самим собой (*тем,  
каким он был вчера или будет  
завтра*)**

**Старайтесь принимать  
вашего ребенка таким,  
какой он есть**